



Mes haricots verts en sauce rouge

Ingrédients :

- 1 grosse boîte de haricots verts
- 500 g de viande (ici c'est du cou de boeuf)
- 3 oignons
- 4 tomates bien mûres
- 3 cas de tomate concentrée
- 50 cl d'eau
- 1 cas d'huile d'olive
- curcuma
- poivre noir
- sel
- cannelle
- paprika
- persil (facultatif)

Préparation :

Mettre l'huile d'olive dans la cocotte et ajouter les tomates coupées en 2 dans le sens de la longueur. Laisser revenir pendant 5 à 10 min.

Enlever la peau des tomates et les écraser avec un presse purée. Ajouter alors les oignons coupés en lamelles fines. Laisser cuire pendant 5 à 10 min.

Couper la viande en morceaux.

L'ajouter dans la cocotte et assaisonner.

Laisser un peu revenir et ajouter ensuite la tomate concentrée et l'eau. Laisser cuire jusqu'à ce que la viande soit pratiquement cuite. La sauce va se réduire et devenir plus onctueuse.

Mettre cette sauce ainsi que les bouts de viande dans un plat à four. Prévoir un grand plat car il va falloir ajouter les haricots verts.

Ajouter enfin les haricots verts et mélanger un peu. Ajouter un peu d'eau. Comme mes haricots verts sont en conserve, je les ai ajoutés à la dernière minute mais si les vôtres sont frais alors pensez à les ajouter au début de la cuisson au four. Comme vous pouvez le voir, la sauce est encore liquide car on vient d'y ajouter un peu d'eau mais avec la cuisson au four, elle va s'assécher et réduire.

Mettre à cuire au four préchauffé au TH 6/7 et ce jusqu'à ce que la sauce soit réduite et onctueuse. Attention, il doit encore rester de la sauce car cela se mange avec du pain frais ! Vous pouvez parsemer de persil haché sur le dessus avant de servir.

Bon appétit !