

Courgettes et haricots blancs, sauce tomate



Ingrédients

Pour 4 personnes

1 càs d'huile d'olive - 2 courgettes - 600g d'haricots blancs en boîte - 5 càs de basilic ciselé - Sel, poivre

La sauce tomate

4 tomates, coupées en dés

1 càs d'huile d'olive

3 gousses d'ail, émincées

1/2 oignon jaune, émincé

2 càs de concentré de tomates

1/2 càs d'origan, ciselé

1 càs de basilic, ciselé

Préparation de la recette

La sauce tomate

Monder les tomates et enlever leur peau, les pépins et couper en morceaux.

Faire chauffer l'huile d'olive à feu doux dans une casserole. Mettre l'ail, l'oignon et faire suer pendant 3 minutes.

Ajouter le concentré de tomates et laisser caraméliser. Ajouter les tomates et les herbes, saler, poivrer, couvrir et laisser mijoter 10 minutes. Mixer.

En fonction des tomates que vous aurez choisi, il sera peut-être nécessaire d'ajouter un peu d'eau.

La recette

Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole.

Ajouter les courgettes et faites sauter pendant 5 minutes.

Ajouter les haricots blancs et la sauce tomate. Mélanger et laisser mijoter 5 minutes.

Ajouter le basilic, mélanger et cuire 2 minutes de plus. Assaisonner et servir.