



Haricots noirs aux lardons et aux oignons



AD_ Si vous ne trouvez pas de pancetta, remplacez-la par des tranches de lard maigre séché. Et si vous voulez gagner du temps, cuisez les haricots la veille, gardez-les au réfrigérateur et réchauffez-les doucement.

PN_ Les haricots et la pancetta apportent suffisamment de protéines pour qu'une viande ne soit pas nécessaire à ce repas. Commencez-le par une salade de légumes et terminez-le avec un peu de fromage et des fruits.

- .. Pour 4 personnes
- .. Faites tremper **200 g de haricots noirs secs** dans de l'eau pendant 12 heures.
- .. Égouttez-les dans une casserole.
- .. Versez **75 cl de bouillon de volaille** (page 10), ajoutez **1 branche de thym** et **1 gousse d'ail**, et cuisez doucement pendant 40 à 45 minutes, jusqu'à ce que les haricots soient fondants sans être réduits en purée.
- .. Salez légèrement (seulement en fin de cuisson).
- .. Pendant la cuisson des haricots, taillez **3 tranches de pancetta** en lardons (3 cm environ). Épluchez **4 carottes fines** et **3 petits oignons blancs avec leur tige**. Éliminez le haut des tiges d'oignon, émincez le reste des tiges et mettez-les de côté.
- .. Coupez les oignons en rouelles et les carottes en petits morceaux en biseau.
- .. Quand les haricots sont cuits, égouttez-les en conservant leur jus de cuisson.
- .. Dans une cocotte et avec **1 goutte d'huile d'olive**, faites suer les lardons de pancetta, les rondelles d'oignons et les morceaux de carottes avec **2 branches de thym** effeuillé pendant 3 minutes, sans trop les colorer.
- .. Ajoutez les haricots et remuez.
- .. Versez ensuite 1 bonne louche de leur jus de cuisson, **5 cuillerées à soupe de vinaigre balsamique**, mélangez bien et cuisez juste 2 minutes.
- .. Ajoutez alors les tiges d'oignons émincées et remuez. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.
- .. Servez dans la cocotte.

