

HARICOTS CRÉMEUX AU PESTO



Les haricots au pesto crémeux trouvent leurs racines dans la cuisine italienne, avec le pesto, la crème et la simplicité méditerranéenne. Ils ont ensuite été popularisés dans la cuisine anglo-saxonne moderne, végétarienne et saine, comme un plat rapide, nourrissant et savoureux.

Infos

- **Temps de préparation:** 5 mins
 - **Temps de cuisson:** 40 mins
 - **Portions:** 2
-

Ingredients

- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- 2 échalotes moyennes, finement hachées (environ ½ tasse)
- 4 gousses d'ail moyennes, finement tranchées (environ 1½ cuillère à soupe)
- 1 cuillère à café d'assaisonnement italien sans sel
- ¼ de cuillère à café de poivre rouge écrasé
- ? tasse de crème épaisse
- ? tasse de bouillon de légumes à faible teneur en sodium
- 2 boîtes de 15 onces de haricots cannellini sans sel ajouté, rincés
- ? tasse de pesto de basilic réfrigéré
- ¼ tasse de feuilles de basilic frais tassées, plus pour la garniture

- 1 cuillère à soupe de jus de citron
 - $\frac{3}{4}$ tasse de parmesan râpé
 - 4 morceaux (1 once) de baguette de blé entier croustillante, grillés
-

Préparation

Etape 1

Faire chauffer 3 cuillères à soupe d'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajouter les échalotes hachées et l'ail tranché ; cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient ramollies et translucides, environ 2 minutes. Ajouter 1 cuillère à café d'assaisonnement italien et $\frac{1}{4}$ de cuillère à café de poivre rouge écrasé ; cuire et remuer jusqu'à ce que les épices soient grillées et parfumées, environ 1 minute.

Etape 2

Incorporer ? de tasse de crème et ? de tasse de bouillon ; porter à frémissement à feu moyen-vif. Incorporer les haricots rincés et remettre à mijoter. Laisser mijoter, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les haricots soient bien chauds et que la sauce soit suffisamment épaisse pour qu'une cuillère y laisse une trace, 3 à 4 minutes.

Etape 3

Retirer du feu et incorporer ? de tasse de pesto, $\frac{1}{4}$ de tasse de basilic et 1 cuillère à soupe de jus de citron. Laisser refroidir légèrement pendant 3 minutes, puis incorporer graduellement $\frac{3}{4}$ tasse de parmesan jusqu'à ce qu'il soit fondu. Garnir de basilic supplémentaire, si désiré. Servir avec une baguette grillée.