



## Haricots rouges à la colombienne

### Description

Les plats de haricots rouges sont très habituels en Colombie. Ils peuvent simplement être servis avec du riz et un demi-avocat, mais ils font aussi partie de la très fameuse « bandeja paisa », un plat traditionnel composé de haricots rouges, banane, riz, lard, saucisse, viande hachée, arepa (galette de maïs), œuf au plat et avocat. C'est un plat énorme et délicieux ! Revenons aux haricots... C'est une recette facile à suivre, qui demande un certain temps de cuisson. Et n'oublions pas que les légumes secs sont bons pour la santé et ont des effets diurétiques

### Recette des haricots rouges à la colombienne

6-8 pers  
Trempage 24h

Préparation 20 min  
Cuisson 2h – 2h30  
Niveau facile

### Ingrédients

- 600g de haricots rouges secs
- 500g de lard
- 1 gros oignon
- 3 gousses d'ail
- 3 tomates
- 2 cubes de bouillon de bœuf

- 2 carottes
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de piment (facultatif)
- sel, poivre

[/vc\_column\_text]/[vc\_column][vc\_column width= »2/3?][vc\_column\_text]

## Etape par étape

1. La veille, mettre à tremper les haricots dans l'eau pour 24h (bien les recouvrir complètement).
2. Le lendemain, égoutter les haricots et les mettre à cuire dans une grande casserole d'eau salée. Laisser cuire 20 à 30 minutes.
3. Pendant ce temps, faire chauffer une poêle à feu moyen-fort et y mettre les lardons. Ajouter l'oignon coupé en dés et les gousses d'ail écrasé. Laisser légèrement dorer. Baisser le feu et ajouter ensuite les tomates coupées en dés. Laisser cuire 5 minutes et réserver.
4. Eplucher et râper les carottes.
5. Une fois que les haricots rouges sont un peu plus mous, y ajouter les carottes râpées, le mélange lardons-oignons-ail et tomate, les cubes de bouillon, les épices, saler et poivrer. Couvrir et laisser cuire à feu moyen-doux 1h30 à 2h, jusqu'à ce que les haricots soient cuits et que l'eau de cuisson ait réduit et se soit un peu épaissie.
6. Servir avec du riz blanc et un demi avocat par personne.

[/vc\_column\_text]/[vc\_column][vc\_row][vc\_column][vc\_column\_text]

## Astuces pour réussir les haricots rouges à la colombienne

- Certaines recettes ajoutent une banane coupée en dés dans la préparation, cela donne du goût et permet d'épaissir un peu plus le bouillon des haricots.
- N'hésitez pas à goûter régulièrement les haricots pour tester leur point de cuisson, afin d'éviter de trop les cuire. Le but n'est pas de faire de la purée; ils doivent être mous mais rester légèrement fermes sous la dent.
- Si vous le souhaitez, vous pouvez remplacer une partie du lard par de la viande hachée.

[/vc\_column\_text]/[vc\_column][vc\_row][vc\_row content\_placement= »middle »][vc\_column width= »1/6?][vc\_column][vc\_column width= »2/3?][vc\_message message\_box\_color= »mulled\_wine » icon\_fontawesome= »fa fa-camera » css= ».vc\_custom\_1578330895116{background-color: #f0f0f0 !important;} »]

Si vous cuisinez les recettes du blog, n'hésitez pas à prendre le résultat en photo et à le publier sur les réseaux sociaux avec la mention **@vidaypimienta** ou le hashtag **#vidaypimienta**

Par avance merci de votre collaboration et bonne cuisine !

[/vc\_message]/[vc\_column][vc\_column width= »1/6?][vc\_column][vc\_row][vc\_row content\_placement= »middle »][vc\_column][vc\_separator color= »mulled\_wine » border\_width= »3? el\_width= »50?][vc\_column][vc\_column][vc\_masonry\_grid post\_type= »post » max\_items= »-1? style= »lazy » items\_per\_page= »4? show\_filter= »yes » element\_width= »3? gap= »10? orderby= »rand » item= »basicGrid\_NoAnimation » initial\_loading\_animation= »none »]

grid\_id= »vc\_gid:1578943000122-0e4ad15a5309ce2a62b9207e6472e4e6-6? taxonomies= »98, 184?  
filter\_source= »category »][vc\_column][vc\_row]

### **CATEGORY**

1. Coin salé
2. Plat

### **POST TAG**

1. classique
2. latinoaméricain
3. sans gluten
4. sans lactose

### **Categorie**

1. Coin salé
2. Plat

### **Tags**

1. classique
2. latinoaméricain
3. sans gluten
4. sans lactose

### **date créée**

13/01/2020

### **Auteur**

admin

default watermark