FAGOTS DE HARICOTS VERTS & SES VARIANTES

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 25 minutes
Pour 6 fagots environ

Ingrédients :

- Légumes : 150g haricots verts + 150g carottes
  OU 300g haricots verts
- 3 tranches de poitrines de porc (= 60g)
  OU 2 tranches de jambon blanc/blanc de dinde
  OU 6 tranches de bacon

Astuces :

- Ajouter des épices (mélange Cajun, curry) et des herbes aromatiques (persil, coriandre, basilic).
- Penser à les congeler.

1. Éplucher les carottes et les couper en fins bâtonnets de la même taille que les haricots verts.
2. Couper les tranches de lard en 2, les tranches de bacon en 2 et les tranches de jambon blanc/blanc de dinde en 3.
3. Dans une casserole, faire cuire les légumes dans l'eau bouillante pendant 15 minutes et les égoutter.
4. Sur une planche à découper : déposer une tranche de lard, de jambon blanc, de blanc de dinde ou 2 tranches de bacon superposées.
5. Déposer un petit tas de légumes et refermer le fagot en enroulant la tranche sur les légumes.
6. Planter un cure-dent en bois pour faire tenir le fagot.
7. Au four : les faire cuire 10 minutes à 180°C.
   À la poêle : les faire cuire 10 minutes sur feu moyen.

@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire
www.recettes100faim.fr