

Comment cuisinier Les flageolets ?

+ : *antioxydants, énergétiques, riches en fibres et vitamines B*

- Faire revenir 1 grosse échalote dans du beurre puis déglacer au vin blanc
- Ajouter les flageolets, de l'ail, 1 cube bouillon, sel et poivre et 1 verre d'eau
- Cuire à feu moyen et à couvert pendant 40min environ
- Surveiller la cuisson. Ajouter de l'eau si nécessaire.
- Avant la fin de cuisson, couper 2-3 tomates et les incorporer. L'eau doit avoir quasi disparue.
- Ajouter de la crème liquide



Bon appétit !