

Soupe de cocos à la tomate

Pour 4 personnes - Préparation : 20 min

Cuisson : 1 h 50 - Attente : 6 h

350 g de haricots blancs secs

(cocos)

12 petites tomates en grappe

2 oignons blancs

2 gousses d'ail

1/2 cuil. à café d'origan

1 bouquet de basilic

2 cuil. à soupe d'huile d'olive

sel, poivre

■ Mettez les haricots blancs à tremper pendant 6 heures dans de l'eau froide pour ramollir la peau.

■ Pelez et émincez les oignons. Incisez les tomates en croix. Ebouillantez-les 30 secondes. Egouttez, éliminez le pédoncule, puis pelez-les et coupez-les en deux.

■ Chauffez l'huile d'olive dans une cocotte. Faites revenir les tomates 2 minutes sur chaque face. Retirez-les et remplacez-les par les oignons. Faites-les revenir 2 min sur feu doux. Ajoutez les haricots blancs égouttés, les gousses d'ail écrasées et l'origan. Versez 1 litre d'eau. Portez à ébullition. Couvrez et laissez cuire sur feu très doux, pendant 1 h 30.

■ Remplacez les tomates dans la cocotte. Salez, poivrez. Poursuivez la

cuisson 15 min. Hors du feu, parsemez de feuilles de basilic.

■ Servez bien chaud dans des bols, avec des tranches de pain de campagne frottées à l'ail et légèrement grillées en accompagnement.

Conseils. Pour une cuisson (presque) sans surveillance, glissez la cocotte dans le four froid. Allumez-le sur thermostat 2/3 (100 °C) et laissez cuire 4 heures.

Si vous réalisez cette recette en pleine saison des cocos frais, à la fin de l'été et à l'automne, il est bien entendu inutile de les faire tremper. 35 minutes de cuisson suffisent amplement.

Le plus diététique

Riches en éléments minéraux et pratiquement dépourvus de graisse, les légumes secs sont les meilleurs amis de la minceur. En effet, ils rassasient très vite, et pour longtemps, grâce à leurs sucres lents, tout en apportant beaucoup de magnésium, antistress de choix.