



Haricots verts sautés à la noix de coco

A LA NOIX... de coco - Les haricots verts, c'est trop bon avec du beurre, c'est délicieux avec de l'huile d'olive... et c'est exquis avec du curry et de la noix de coco ! Essayez et revenez nous en dire des nouvelles, ou nous raconter comment vous préférez accommoder les haricots verts.



Moyen



4 personnes



25 min



15 min



Bon marché

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de haricots verts frais ou surgelés

2 échalotes

½ gousse d'ail

1 pointe de gingembre

2 c. à café de curry en poudre (ou plus selon votre goût)

2 c. à soupe d'huile (huile de tournesol, colza ou coco)

50 g de noix de coco râpée

Pour servir : riz blanc, salade

Étape 1

Faites cuire les haricots verts 10 à 15 mn à l'eau bouillante salée : ils doivent rester croquants.

Étape 2

Pelez et hachez finement l'échalote. Pelez l'ail et le gingembre, râpez-les. Faites dorer la noix de coco dans une poêle anti-adhésive, réservez. Faites revenir dans l'huile l'échalote, l'ail et le gingembre.

Étape 3

Ajoutez le curry, faites dorer 20 sec., puis ajoutez les haricots verts et la noix de coco. Faites les sauter à feu vif en remuant la poêle pour qu'ils soient enrobés de noix de coco. Servez avec du riz blanc et une salade.

C'est le moment de découvrir de nouvelles recettes saines et gourmandes

C'est le moment d'essayer notre [Salade de haricots verts au tofu, graines de courge et sésame](https://www.bonduelle.fr/recette/r/salade-de-haricots-verts-au-tofu-graines-de-courge-et-sesame/frz0030) !
Envie d'autre chose ? Dégustez notre [Haricots verts sautés à la noix de coco](https://www.bonduelle.fr/recette/r/haricots-verts-sautes-a-la-noix-de-coco/frz0043)

<https://www.bonduelle.fr/recette/r/salade-haricots-verts-carotte-mais-et-comte/frz0120> Salade haricots verts, carotte, maïs et comté !