



Pochas façon navarraise

INGRÉDIENTS

- 200 g de haricots pochas (écossés, frais ou surgelés)
- 1 gousse d'ail
- 100 g d'oignon
- 50 g de poivron rouge
- 50 g de poivron vert
- 60 g de carotte
- 125 g de tomate
- Huile d'olive (un filet)
- Sel (au goût)
- Piparras (facultatif, en accompagnement)

PRÉPARATION:

1. Mettre les pochas dans une casserole avec de l'eau froide (2 doigts au-dessus). Ajouter l'ail entier, l'oignon entier, les poivrons coupés en gros morceaux.
2. Ajouter la carotte pelée et entière, les tomates entières sans pédoncule, un filet d'huile d'olive. Couvrir et porter à ébullition à feu moyen-fort.
3. Dès l'ébullition, baisser à feu moyen-doux. Cuire à couvert 20 min. Retirer l'écume si nécessaire. Vérifier la cuisson de la carotte et l'oignon avec un couteau. S'ils sont tendres, les retirer (ainsi que le reste des légumes) et les mixer en purée.
4. Ajouter cette purée aux pochas et mélanger doucement en bougeant la casserole (ne pas remuer avec une cuillère pour éviter de casser les haricots).
5. Saler, laisser mijoter encore 10 min à feu doux. Ajuster la texture avec un peu d'eau si c'est trop épais. Servir chaud.