

# Haricots blancs à la tomate et au poivron (vegan, sans gluten)

Haricots blancs à la tomate, au poivron et à l'oignon



***Ingrédients pour 2 ou 3 personnes selon les appétits :***

- 1 poivron rouge
- 1 grosse tomate (coeur de boeuf par exemple) ou 2 tomates moyennes
- 1 oignon jaune
- 1 gousse d'ail

- 400 g de haricots blancs (lingots ou cocos) déjà cuits
- 2 c. à soupe de purée de tomates non sucrée
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- Poivre ou mélange 5 baies

### ***Déroulement de la recette :***

1. Préchauffer votre four à 200 degrés (th. 6-7).
2. Mettre le poivron au four pendant 15 minutes en le retournant 2 ou 3 fois.
3. Le placer dans un sachet fermé et attendre qu'il refroidisse.
4. Enlever la peau, le couper en deux, retirer les pédoncules et les graines et le couper en lamelles.
5. Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse.
6. Ajouter la tomate lavée et coupée en dés, l'oignon pelé et émincé ainsi que l'ail pelé et haché.
7. Couvrir et faire cuire à feu doux et à couvert 10 minutes.
8. Ajouter les haricots blancs déjà cuits ainsi que la purée de tomates et les lamelles de poivron. Bien mélanger.
9. Saler, poivrer et poursuivre la cuisson (toujours à couvert et sur feu doux) 5 minutes.

### **Notes :**

- N'hésitez pas à ajouter du persil.

[themoneytizer id=13364-16]