

Haricots verts



Bijgerecht

Groente

4 personen (voor een garnituur van verschillende groenten geschikt voor 8 personen)

Land: Frankrijk

Bereidingstijd: Bereiding: 20 min.

Seizoen: juni t/m augustus (Nederland) rest van het jaar uit Afrika



Ingrediënten

- 500 gram haricots verts
- zout
- 150 gram bacon
- boter
- 1 el bonenkruid of salie of peterselie
- cocktailprikkers (niet echt nodig)

Bereidingswijze

1. Snijd van 500 g haricots verts de steelaanzet af, als het puntje iets is uitgedroogd snij die er dan ook af. Was de bonen zorgvuldig in ruim koud water.

2. Breng in een pan een bodem water met een snufje zout aan de kook. Kook hierin de haricots verts in ca. 6 minuten bijna gaar.
3. Laat ze uitlekken en iets afkoelen. Maak van de haricots verts bundeltjes van ca. 15 en wikkel deze in 150 g plakjes bacon en zet deze vast met een cocktailprikket. Het is de bedoeling dat je 8 bundeltjes krijgt. Leg de bundeltjes met de naad van de bacon naar beneden naast elkaar in een met boter ingevette lage ovenschotel. Tot zo ver kun je dit bijgerecht voorbereiden en tot gebruik afgedekt in de koelkast zetten.
4. Zet deze ongeveer 8 - 10 minuten in een voorverwarmde oven van 250. C tot de bacon is uitgebakken.
5. Bestrijk de bundeltjes af en toe met gesmolten boter om uitdrogen te voorkomen. Strooi er tenslotte nog fijngehakte bonenkruid of salie of peterselie over!

Tenslotte

Dunne sperzieboontjes noemen wij haricots verts, alsof het een aparte soort zou zijn. Nu houden de Fransen van dun, maar elke sperzieboon is een haricot vert. Snijbonen, sperziebonen en haricots verts: het zijn allemaal bonen van dezelfde familie. En de haricot vert is daarbij het chique rechte, slanke zusje. Haricots verts worden ook wel Franse boontjes genoemd en ze zijn wat slapper- minder knapperig- dan onze sperziebonen. In rauwe bonen komt van natura een gifstof voor (lecithine) die door verhitting onwerkzaam wordt gemaakt. Eet haricots verts daarom niet rauw. Ipv bacon kun je ook ontbijtspek, katenspek of pancetta gebruiken. Naast bovenstaand wat chique recept kun je ze ook na ze geblancheerd en afgekoeld te hebben, stoven in wat boter en knoflook bestrooid met een snufje net geraspte nootmuskaat. Je kunt ze ook roerbakken, samen met rode ui en taugé in een oosterse roerbakschotel of gekookt en afgekoeld in een **Haricots verts salade met Roquefort** voor 2 personen gebruiken. Dat doe je zo: Knijp het sap uit een halve citroen en meng het met 1 flinke tl mosterd, zout en peper en klop er 100 ml olijfolie erdoor. Kook 250 gr haricots verts in ongeveer 6 minuten beetgaar in wat zout en koel af onder de koude kraan. Snijd 100 gr roquefort in stukjes en 2 bosuien in ringetjes. Meng de dressing met de haricots verts, roquefort en bosuien en verdeel over borden. Tot slot **Zalm met haricots verts, peultjes, doperwtjes en bloemkoolpuree**. Snijd 1 teen knoflook in plakjes en verdeel een ½ bloemkool in kleine roosjes. Laat 125 ml slagroom met de knoflook en 1 laurierblaadje 6 min. zachtjes tot tweederde inkoken. Kook ondertussen de bloemkoolroosjes 5 min. in water met zout. Verwijder het laurierblaadje uit de pan en pureer de bloemkool met de slagroom en de knoflook tot een puree. Breng op smaak met peper en zout. Breng een pan water met wat zout aan de kook. Kook 250 gr peultjes 2 min. en laat ze uitlekken. Verwijder de steelaanzet van 250 gr haricots verts, laat het puntje zitten, en kook ze in hetzelfde water 4 min. Laat ze uitlekken. Kook ten slotte 150 gr tuinerwten 1 min. Bestrijk 4 zalmmoten met 2 el olijfolie en bestrooi met peper en zout. Bak in een droge koekenpan in 6 min. net gaar, keer halverwege. Verwarm de bloemkoolpuree in een pan. Verwarm de boontjes in de boter en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de groenten over de borden, leg de zalm erop en serveer de bloemkoolpuree erbij. Lekker met een partje citroen.