

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 snuffje 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. Ook zijn ze vaak net iets donkerder groen van kleur. In rauwe bonen komt van natura een gifstof voor (lecithine) die door verhitting onwerkzaam wordt gemaakt. Eet haricots verts daarom niet rauw. Haricots verts kun je 2-3 dagen in de koelkast bewaren. 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 snuffje 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. Tenslotte iets voor de vegetariërs: **Groenterolletjes van haricots verts en winterwortel**. Maak, met behulp van een snijmachine, keukenschaaf of dunschiller, langwerpige dunne repen van 1 dikke geschilde winterpeen. Leg de repen ongeveer 30-60 seconden in kokend water tot beetgaar. Spoel ze vervolgens direct met koud water af. Leg de haricots verts in kokend water. Wanneer beetgaar, spoel ze direct af met koud water. Breng 28 haricots verts en de peen eventueel op smaak met specerijen. Nu gaan we rollen. Leg de reep winterpeen op de werkbank. Leg 7 haricots verts op het uiteinde. Rol dan strak het bundeltje met de winterpeen naar je toe zodat je een mooi stevig rolletje krijgt. Leg de sluiting altijd naar beneden, zo blijft alles bij elkaar zitten. Snij de uiteindes af zodat ze gelijk zijn. Je kunt ze nu met plastic folie afgedekt bewaren in de koeling tot het moment van serveren. Warm dan de rolletjes, met een klontje roomboter erop, op in de magnetron, stoommandje of oven.