

# Sous vide haricots verts au lard gras

**Auteur:** Andreas Miessmer

**Durée de préparation:** 15 minutes

**Temps de cuisson:** 1 hour 15 minutes



## Ingredients

800 g de haricots verts (nettoyés 780 g)

4 brins de thym

70 g de lard gras italien

1 pincée de poivre long ou noir

## Préparation

Laver les haricots, les éplucher et les blanchir brièvement dans l'eau salée. Ensuite, passer à l'eau glacée puis égoutter.

Les poser côte à côte dans un sachet de cuisson et ajouter le thym.

Débiter le lard en petits dés d'environ 0,5 cm et les répartir avec le poivre sur les légumes.

Conditionner le sachet à 100 % sous vide et faire cuire entre 55 à 75 minutes au bain sous vide à 80 °C. Ensuite, faire refroidir dans l'eau glacée et réserver au froid. Au moment de servir, faire réchauffer dans le sachet, faire revenir brièvement à la sauteuse et servir. Ajouter un peu d'huile d'olive pressée à froid selon le goût.