

Salade tiède aux haricots et à la courge

Dans les cales des navires des conquistadors

Apparu il y a environ 500.000 ans, le haricot serait né en Equateur puis se serait diversifié au Mexique et dans les Andes (Pérou, Bolivie, Argentine).

La forme sauvage a été domestiquée vers 6.000 av. JC. Sa culture a eu une importance remarquable dans les civilisations indiennes. Il faudra toutefois attendre les grandes explorations et la conquête du Nouveau Monde pour que les premiers haricots atteignent les côtes de l'Europe. Christophe Colomb les remarquera d'abord à Cuba, Cabeca de Vaca les trouvera en Floride en 1528 et Jacques Cartier, à l'embouchure du Saint-Laurent en 1535.

En Europe, le haricot fut d'abord cultivé pour ses grains, le haricot vert frais ne fut consommé qu'à partir de la fin du XIXe siècle en Italie. Il est devenu depuis un élément de la cuisine traditionnelle.

La recette de la semaine

Ingrédients

Pour les haricots :

- 100 g de haricots secs, trempés 12 h dans un bol d'eau froide
- une feuille de laurier
- une belle branche de romarin frais (ou 2 c.c. de romarin séché)
- 1 c.c. de gros sel

Pour le potimarron :

- courge (environ 1 kg)
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- huile d'olive

- 1 c.c. de vinaigre (balsamique ou de xérès, par exemple)
- 1 c.c. de mélange d'épices, par exemple cumin, cannelle, gingembre, curcuma, coriandre et poivre moulu
- sel fin

Pour l'assaisonnement et la finition, ... si vous voulez raffiner !

- 1 c.s. de beurre d'amande complet
- 2 c.c. d'huile d'olive
- 1 c.c. d'eau de fleur d'oranger
- 1 c.c. de vinaigre de xérès ou balsamique
- sel, poivre du moulin
- 2 à 3 c.s. de pignons de pin, grillés à sec
- une bonne poignée de coriandre fraîche, grossièrement hachée

Préparation

- Rincez et égouttez les haricots. Mettez-les dans une casserole avec 75 cl d'eau froide et la feuille de laurier. Couvrez, amenez à ébullition, et laissez frémir jusqu'à ce que les haricots soient tendres mais encore fermes -- ça devrait prendre 1 heure environ.
- Au bout de 45 minutes de cuisson, ajoutez le romarin et le gros sel. Lorsque les haricots sont cuits, égouttez-les, retirez la feuille de laurier et la branche de thym, et gardez au chaud.
- Pendant que les haricots cuisent, faites rôtir la courge. Préchauffez le four à 220°C. Coupez le potimarron en huit sections, retirez les graines, les fibres, et l'écorce de chaque section, et coupez la chair en cubes de 2-3 cm. Mettez les cubes de courge avec l'ail dans un plat à gratin, arrosez d'un filet d'huile d'olive et d'une c.c. de vinaigre, saupoudrez du mélange d'épices et de sel, et mélangez pour bien enrober. Faites rôtir au four 30 minutes environ, en mélangeant à mi-parcours, jusqu'à ce que la courge soit tendre et dorée.
- Dans un saladier, mélangez les ingrédients de l'assaisonnement, du beurre d'amande au vinaigre. Ajoutez un peu de sel et de poivre, et 1 ou 2 c.c. d'eau pour assouplir si nécessaire.
- Ajoutez les haricots et mélangez délicatement ; ajoutez la courge et mélangez avec encore plus de délicatesse. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.
- Répartissez sur des assiettes de service, saupoudrez de pignons et de coriandre, et servez tiède.

Bon appétit !