

## Casserole de flageolets à la tomate

4 portions

### Matériel nécessaire :

- ❖ planche à découper
- ❖ couteau d'office
- ❖ casserole
- ❖ cuillère de bois

### Ingrédients :

- ❖ 1 boîte de flageolets (425 ml)
- ❖ 1 oignon
- ❖ 30 ml d'ail haché
- ❖ 15 ml d'huile d'olive
- ❖ 1 boîte (398ml) de tomates en dés

### Méthode :

#### Émincer l'oignon

Éplucher l'oignon et le couper en deux dans le sens des nervures. Recouper finement dans ce même sens.

#### Suer l'oignon et l'ail

Chauffer l'huile d'olive dans une casserole, ajouter l'oignon, cuire en remuant de façon à les colorer légèrement, ajouter l'ail, puis les tomates en dés et laisser mijoter 5 minutes.

#### Ajouter les flageolets

Égoutter et rincer les flageolets. Ajouter les flageolets dans la casserole, baisser le feu au minimum et laisser mijoter 5 minutes.

#### Dresser l'assiette

**Variante :** Vous pouvez remplacer les flageolets par une autre sorte de légumineuse en conserve.