

# Chili con fish et sans façon

« Bouquet garni à ma façon : sarriette et feuilles de laurier. Essayez, c'est divin. La sarriette accompagne bien les plats de légumes secs dont elle facilite la digestion. Sachez aussi que sous son joli nom se cache celui, latin, de "l'herbe à satyre" (satureja). Vaste programme remontant donc à l'antiquité : la sarriette réveillerait toutes nos ardeurs !

Moi, je peux ajouter ceci : elle pousse très bien dans mes nordiques jardinières ! (emplacement ensoleillé recommandé). »

## Ingrédients :

- 500 grammes de haricots rouges
- 4 filets de colin
- 6 tomates
- 2 gros oignons
- 2 clous de girofle
- 2 gousses d'ail
- Une bonne pincée de bicarbonate de soude



## **Recette :**

- Tôt le matin faites tremper vos haricots rouges (Au moins 3 heures)
- Puis, mettre-les dans une casserole, dans laquelle vous verserez 3 fois leur volume d'eau froide.
- Portez à ébullition puis égouttez. Vos haricots n'en seront que plus digestes.
- Commencez alors une seconde cuisson : Remettre vos haricots dans une casserole avec la même quantité d'eau + une pincée de bicarbonate de soude + un oignon épluché et piqué de deux clous de girofle + deux gousses d'ail.
- Laissez mitonner.
- Au bout d'une heure, préparez vos filets de colin sauce rouge :
- Prenez votre plus belle cocotte en fonte. Faites dorer vos filets de chaque côté dans un peu d'huile d'olive. Réservez.
- Ciselez le deuxième oignon et faites-le blondir dans votre cocotte, après y avoir ajouté un peu d'huile d'olive. Saupoudrez d' ½ cuillère à café de paprika et mélangez.
- Regardez le tout rougir de plaisir.
- Ajoutez vos tomates mondées, épépinées et coupées en petits cubes.
- Salez, poivrez Mélangez. Laissez mijoter 30 minutes à couvert.
- Les filets de colin sont de bonne tenue et ne s'effriteront pas dans votre cocotte.
- Vérifiez la cuisson des haricots. Egouttez-les.
- Servez aussitôt accompagné de vos filets en sauce rouge et d'un voile de piment d'Espelette.