

## Bonite aux légumes

- 1 Kg de bonite
- 5 gousses d'ail haché
- 200g de pommes de terre } coupés en  
100g de haricots verts } petits morceaux
- 1 oignon de 50g haché
- 100g de céleri } coupés
- 200g de tomates }
- 1/4 de l. de vin blanc sec
- Huile d'olive
- Sel, poivre.

- Enlever la peau du bonite, ôter les tripes, le laver, le couper en tranches, le sécher
- Dans une casserole, mettre une cuillerée à soupe d'huile d'olive, faire revenir l'ail haché, puis mettre les haricots verts et le reste des légumes coupés en tronçons.
- Assaisonner, ajouter le vin blanc, porter à l'ébullition, couvrir et mijoter à feu doux pendant 1/2 heure. Il faut que les pommes de terre soient cuites.
- Faire revenir les tranches de bonite dans l'huile d'olive et les poser sur les légumes. Mijoter 2 mn et servir. T. S.V.P

Nota  
Très bon même sans la tomate

N. B. Il serait bon pour l'importance  
 du poisson d'augmenter un peu la  
 quantité de légumes -

1 kg de légumes d'ail hachés  
 200 g de pain de seigle coupé en  
 100 g de haricots verts }  
 100 g de céleri }  
 200 g de tomates }  
 1/4 de l de vin blanc sec  
 Huile d'olive  
 Sel, poivre

- Enlever la peau du bœuf, ôter  
 les tripes, le lard, le couper en  
 tranches, le hacher  
 - Dans une casserole, mettre une  
 cuillerée à soupe d'huile d'olive,  
 faire revenir l'ail haché, puis  
 mettre les haricots verts et le rest  
 des légumes coupés en tranches.  
 - Ajouter, ajouter le vin blanc,  
 porter à l'ébullition, couvrir et  
 mijoter à feu doux pendant  
 1/2 heure. Il faut que les légumes  
 de terre soient cuits.  
 - Faire revenir les tranches de bœuf  
 dans l'huile d'olive et les porter  
 sur les légumes. Mijoter 2 min  
 et servir. T.S.N.

Notes  
 Très bon  
 même  
 sans la  
 tomate