

cassoulet

Plat chaud



Note : 1

Portions : 10 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson/repos : 0 min

Calories par portion : 608.6 Kcal

Charge glycémique par portion: 5.088

Les ingrédients

- 500.0 gr Haricot Blanc
- 250.0 gr Lard (tranche)
- 250.0 gr Echine de porc
- 300.0 gr Confit de canard
- 200.0 gr Saucisson
- 50.0 gr Graisse d'oie
- 1.0 cc Farine de blé
- 2.0 u Ail
- 2.0 u Oignon
- 2.0 u Carotte
- 1.0 cc Concentré de tomate
- 1.0 u Bouquet garni
- 250.0 gr Collier de mouton

Mettre tremper la veille les haricots secs.

Le lendemain dans la cocotte minute, faites bouillir 2 litres d'eau non salée avec l'oignon piqué des clous girofle (4 clous). Jetez-y les haricots.

Fermez la cocotte minute. Laissez cuire 40 minutes. Egouttez les haricots. Nettoyez la cocotte minute.

Faites bien revenir les morceaux de collet de mouton, le lard et l'échine de porc avec le corps gras choisi. Saupoudrez d'une cuillerée de farine.

Mélangez. Ajoutez le concentré de tomates ou un coulis de tomates, sel, poivre, environ 1 litre d'eau bouillante, 1 oignon, ail, bouquet garni. Fermez la cocotte minute. Laissez cuire doucement 50 minutes.

Ouvrez la cocotte minute. Ajoutez-y les haricots égouttés, l'oie confite ou canard confit, le saucisson à l'ail. Refermez la cocotte minute. Laissez cuire encore 20 minutes.