



Viandes variées

Cassoulet



16h15 **45 min** **3h30** **12h** **1085**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la cuisson des haricots blancs

400 g **Haricots blancs**
250 g **Couenne de porc**
1 **Carotte(s)**
1 **Oignon(s)**
1 **Os de porc**

Ingrédients pour les viandes

2 **Cuisse(s) de confit de
canard**
2 **Saucisse(s) de
Toulouse**
4 tranche(s) **Lard fumé**
200 g **Epaule(s) de porc**
6 **Gousse(s) d'ail**
1 c. à soupe **Concentré de
tomate**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation des haricots blancs

- 1 La veille, faire tremper les haricots dans de l'eau froide.
- 2 Cette étape n'est pas nécessaire avec des haricots blancs mi-secs.
- 3 Le lendemain, jeter l'eau de trempage des haricots. Porter une marmite d'eau à ébullition.
- 4 Pendant ce temps, éplucher la carotte et l'oignon. Les fendre en quatre et les mettre dans l'eau avec l'os de porc et la moitié de la couenne.
- 5 Lorsque l'eau bout, ajouter les haricots blancs. Laisser cuire sans couvrir pendant une petite heure.
- 6 Goûter les haricots au bout de 45 minutes de cuisson. Ils doivent être cuits mais fermes.
- 7 Egoutter les haricots au-dessus d'un grand saladier pour conserver le bouillon. Mettre la couenne de côté. Retirer les morceaux de carottes, d'oignons et l'os de porc.
- 8 Reverser les haricots dans la marmite. Saler légèrement. Poivrer.
- 9 Eplucher et hacher l'ail.
- 10 Tailler le lard fumé en lardons.
- 11 Mélanger l'ail, le lard fumé et le concentré de tomates

avec les haricots blancs. Réserver.

Étape 2

Cuisson des viandes

- 1 Préchauffer le four à 160°C (Th.5).
- 2 Faire rissoler les cuisses de confit de canard dans une grande poêle pendant quelques instants. Réserver dans un plat creux.
- 3 Faire dorer les saucisses de Toulouse dans la même poêle, avec la graisse du confit de canard pendant 5 minutes. Réserver.
- 4 Couper l'épaule de porc en 4 morceaux. Les saisir dans la poêle pendant quelques minutes. Réserver.

Étape 3

Montage du cassoulet

- 1 Disposer le reste de couenne fraîche et la couenne cuite au fond d'une grande cocotte allant au four.
- 2 Choisir une cocotte en fonte ou en terre cuite.
- 3 Verser 1/3 des haricots blancs, disposer les morceaux de porc et les cuisses de confit de canard dessus, recouvrir avec le reste des haricots blancs, puis ajouter les saucisses de Toulouse en les enfonçant légèrement.
- 4 Mettre du bouillon à niveau des haricots, verser un peu de graisse de la poêle dessus et enfourner pendant 2h30.
- 5 Vérifier régulièrement la formation de la croûte en surface. Quand les haricots sont bien dorés, appuyer légèrement dessus pour les immerger dans le jus de cuisson.
- 6 Ajouter du jus de cuisson des haricots si nécessaire.
- 7 Le cassoulet est prêt au bout de 2h30 de cuisson mais on peut prolonger la cuisson d'une demi-heure.

Étape 4

Dressage

- 1 Débarrasser le cassoulet dans un plat de service et déguster aussitôt.