Viandes variées

Cassoulet vendéen

5h10	1h30	3h30	10 min	1010
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Précuisson des haricots

1. Disposer les haricots dans un saladier, les recouvrir d'eau froide et les faire tremper pendant au moins 12 heures.
2. Faire tremper les haricots pendant une nuit pour pourvoir les cuisiner le lendemain.
3. Une fois ce temps passé, égoutter les haricots dans une passoire et jeter l'eau.
4. Disposer les haricots dans une marmite, les recouvrir d'eau et porter à ébullition.
5. Dès l'ébullition faire cuire les haricots pendant 5 minutes en écumant de temps en temps à l'aide d'une écumoire.
6. Au bout de ce temps, éteindre le feu, vider l'eau et réserver les haricots dans la marmite.

Étape 2

Préparation du bouillon et des haricots

1. Avec un couteau éminceur, couper la couenne de porc en larges lanières, les disposer sur le fond d'une casserole.
2. Laver et éplucher les carottes, les couper en rondelles

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les haricots et le bouillon

- 400 g **Haricots blancs**
- 100 g **Couenne de porc**
- 1 **Carotte(s)**
- 1 **Oignon(s)**
- 1 unité(s) entière(s) **Clou(s) de girofle**
- 1 **Gousse(s) d'ail**
- 1 **Bouquet garni**
- 3 litre(s) **Eau**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**
- 2 c. à soupe **Concentré de tomate**

Ingrédients pour le cassoulet

- 4 **Cuisse(s) de confit de canard**
- 8 **Saucisse(s) de Strasbourg**
- 200 g **Jarret(s) de porc**
- 15 g **Lard fumé**
- 1 **Poivre noir**

plutôt épaisses, les ajouter dans la casserole.

3. Éplucher l'oignon, enfoncer le clou de girofle et le mettre dans la casserole.
4. Ajouter la gousse d'ail sans l'éplucher, le bouquet garni et l'eau.
5. Saler et poivrer généreusement, puis délayer avec le concentré de tomates.
6. Mettre la casserole sur feu moyen, faire cuire le bouillon pendant environ 1 heure.
7. Au bout de ce temps, ôter la casserole du feu. Verser le bouillon dans une passoire fine placée au-dessus d'une autre casserole.
8. Récupérer les couennes et les rondelles de carottes, les réserver dans un saladier. Eliminer l'ail, l'oignon avec le clou de girofle et le bouquet garni.
9. Verser les haricots dans ce bouillon. Disposer la casserole sur feu moyen et porter à ébullition.
10. Baisser le feu. Laisser cuire les haricots pendant au moins 1 heure jusqu'à ce qu'ils soient cuits.
11. Pour une cuisson optimale, les haricots doivent être tendres mais rester entiers, ils ne doivent pas se défaire.
12. Une fois cuits, égoutter les haricots en récupérant le bouillon dans une autre casserole.
13. Réserver le bouillon au chaud et les haricots dans un saladier.

Étape 3

Préparation des viandes

1. Pendant la cuisson des haricots dans le bouillon, préparer les viandes.
2. Disposer les cuisses de canard confites dans une sauteuse, les faire dégraisser sur feu doux.
3. Une fois dégraissées, ôter les cuisses de canard de la sauteuse, les réserver dans une assiette.
4. Piquer les saucisses à l'aide d'une fourchette, les faire dorer dans la graisse des cuisses de canard pendant environ 10 minutes.
5. Une fois dorées, réserver les saucisses dans l'assiette avec les cuisses de canard confites.
6. Couper le jarret de porc en morceaux, le disposer avec le lard dans la sauteuse avec la graisse de canard.
7. Faire rissoler pendant 5 minutes. Puis réserver les morceaux de jarret rissolés et le lard avec les autres viandes.

Étape 4

Montage du cassoulet

1. Tapisser le fond d'une cocotte allant au four avec des morceaux de couenne.
2. Ajouter environ un tiers des haricots en une couche.
3. Disposer les viandes. Verser le reste des haricots et les

rondelles de carottes dessus.

4. Disposer les saucisses en les enfonçant dans les haricots.
5. A l'aide d'une louche, verser le bouillon chaud pour recouvrir les haricots.
6. Poivrer la surface du cassoulet. Ajouter une cuillère à soupe de graisse de canard ayant servi à faire rissoler les viandes.

Étape 5

Cuisson du cassoulet

1. Préchauffer le four à 160°C (Th.5).
2. Enfourner le cassoulet, le faire cuire pendant 1 heure.
3. De temps en temps mouiller le cassoulet avec du bouillon et mélanger.
4. Au bout d'une heure, éteindre le four, faire reposer le cassoulet 10 minutes. Servir.

Étape 6

Dressage

1. Servir le cassoulet bien chaud directement dans sa cocotte.
2. Chaque convive composera son assiette avec les morceaux de viande de son choix accompagnés de haricots.