



Soupes chaudes Garbure



13h30	30 min	1h	12h	657
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Commencer par faire tremper les haricots blancs la veille dans un saladier d'eau. Ils doivent tremper pendant 12 heures minimum.
- 2 Éplucher le navet et l'oignon à l'aide d'un couteau d'office.
- 3 Couper les extrémités de la carotte, l'éplucher à l'aide d'un économe.
- 4 Peler les pommes de terre, les réserver dans un saladier d'eau pour éviter qu'elles noircissent.
- 5 Ôter le vert des poireaux, tailler l'extrémité coupée en croix. Les faire tremper dans l'eau pour les nettoyer.
- 6 Couper la branche de céleri en deux, la faire tremper avec le poireau.
- 7 Tailler les carottes en paysanne à l'aide d'un couteau éminceur.
- 8 Réaliser la même opération avec le navet, réserver dans un bol.
- 9 Emincer l'oignon finement, le réserver dans un bol.
- 10 Emincer le céleri et la moitié du poireau. Réserver dans un bol.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la garbure

200 g **Haricots blancs**
4 **Pomme(s) de terre**
2 **Cuisse(s) de confit de canard**
50 g **Graisse de canard**
1 **Oignon(s)**
2 **Carotte(s)**
1 **Poireau**
2 **Navet**
1 **Céleri-Branche**
15 feuille(s) **Chou(x) cavalier(s)**
2 **Bouillon cube de volaille déshydraté**
1 **Bouquet garni**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

4 tranche(s) **Pain(s) de campagne**

11 Couper le chou vert en deux, retirer le cœur. Le tailler grossièrement en morceaux à l'aide d'un couteau éminceur.

12 Faire tremper les feuilles de chou dans un saladier pour les laver.

13 Égoutter les feuilles de chou, les émincer à l'aide d'un couteau éminceur.

1 Fleur de sel

1 Poivre Mignonette

Étape 2

Cuisson de la garbure

1 Faire chauffer une casserole avec la graisse de canard.

2 Faire rissoler l'oignon dans la graisse en remuant à l'aide d'une cuillère en bois.

3 Ajouter les carottes et les navets, puis les poireaux et le céleri.

4 Ajouter l'ail entier préalablement épluché, mouiller avec de l'eau.

5 Ajouter les cubes de bouillon de volaille, le bouquet garni, le sel et le poivre.

6 Mélanger, puis ajouter les haricots à l'aide d'une écumoire. Porter à ébullition.

7 A ébullition, baisser sur feu moyen. Laisser cuire à couvert pendant 30 minutes.

8 Après ce temps, ajouter le chou, les pommes de terre entières et le confit de canard.

9 Ajouter de l'eau à hauteur pour immerger le canard. Laisser cuire pendant environ 20 minutes à couvert sur feu doux.

10 Lorsque la garbure est cuite, la remuer délicatement et ôter le bouquet garni.

Étape 3

Dressage

1 A l'aide d'une louche, servir la garbure dans une assiette creuse.

2 Assaisonner d'un peu de fleur de sel et de poivre mignonnette.

3 Déposer une tranche de pain de campagne puis servir.