Jacques Faussat

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. Émincer 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.

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.

1 **Fleur de sel**
1 **Poivre Mignonette**