

Cassoulet (sans corps gras rajouté)

Ingrédients :

| | Cocotte de base 6 pers. | Grande cocotte 8 pers. |
|-----------------------------|----------------------------|---------------------------|
| Haricots secs | 300 g | 400 g |
| Cuisses de canard crues | 3 | 4 |
| Saucisses de Toulouse | 3 | 4 |
| Rondelles de saucisson fumé | 6 | 8 |
| Carré de lard demi-sel | 2 morceaux | 3 morceaux |
| Oignon | 1 | 1 |
| Concentré de tomates | 2 c. à s. | 3 c. à s. |
| Eau chaude | 50 cl | 60 cl |
| Gousses d'ail | 2 | 3 |
| Carotte(s) | 1 | 2 |
| Bouquet garni | 1 | 1 |
| Clou(s) de girofle | 1 | 2 |

Préparation :

- 1 - La veille, faites tremper les haricots secs (minimum 12 heures).
- 2 - Versez les haricots égouttés au fond de la cocotte avec la(es) carotte(s) coupée(s) en dés et recouvrir d'eau chaude et du concentré de tomates.
- 3 - Coupez l'oignon en 2 et piquez-le avec le(s) clou(s) de girofle et ajoutez-le dans la cocotte avec l'ail et le bouquet garni.
- 4 - Posez la viande sur les haricots (enlevez le surplus de gras des cuisses de canard).
- 5 - Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Temps de cuisson :

| | 1h30 mn | 2h00 mn |
|---------------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Inversion* | 45 mn | 60 mn |
| HAUT : | Maxi 20 mn puis Mini | Maxi 20 mn puis Mini |
| BAS : | Maxi 20 mn puis Mini | Maxi 20 mn puis Mini |
| ATTENTE AVANT D'OUVRIR : | 10 mn | 10 mn |

*inversez la cocotte en cours de cuisson : voir p.7

Conseils / Notes :

- En saison, utilisez des haricots coco frais .
