

Cassoulet à la cocotte-minute

Ingrédients pour 1 personnes

400 g épaule d'agneau désossée
400 g échine de porc
3 confits de canard
200 g poitrine de porc salée blanchie
1 saucisson à l'ail pelé coupé en tr.
épaisses
200 g couenne de porc coupée en
morceaux
600 g haricots blancs
3 tomates
2 carottes coupées en tronçons
1 tête d'ail non pelée
1 oignon piqué de 2 cl. de girofle
1 bouquet garni
35 cl vin blanc
1 c. à soupe concentré de tomates
1 c. à soupe graisse d'oie
2 c. à soupe estragon haché
chapelure
sel et poivre

Cocotte minute traditionnelle: 15 + 17 + 19 min

Cocotte minute délice: 10 + 12 + 13 min

La veille, mettez les haricots secs dans un grand saladier d'eau et laissez-les tremper au moins 12 heures.

Versez 2,5 litres d'eau non salée dans la cocotte. Ajoutez les haricots, l'oignon, les carottes, la poitrine blanchie, le bouquet garni et l'ail. Fermez la cocotte. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire selon le premier

temps indiqué.

Egouttez les haricots, les carottes, la poitrine salée et le bouquet garni. Dans la cocotte nettoyée, faites revenir vivement l'échine de porc, l'épaule d'agneau et la couenne dans la graisse d'oie. Salez et poivrez. Ajoutez le vin blanc, 50 cl d'eau, les tomates et le concentrée, puis remettez l'oignon, la poitrine de porc ainsi que le bouquet garni. Salez, poivrez et portez à ébullition.

Fermez la cocotte. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire selon le second temps indiqué. Ajoutez les haricots, les confits et le saucisson à l'ail.

Fermez la cocotte. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire selon le troisième temps indiqué. Ouvrez.

Vous pouvez éventuellement disposer le cassoulet dans un grand plat en terre, le parsemer d'estragon haché et de chapelure puis le laisser gratiner 15 min dans le four à 150 degrés (th. 6) avant de servir.

Classification: porc (plat), moyenne (difficulté), 2/3 (toques)

Origine: La cuisine Délice de Seb

Date: 21.03.2006

Enregistré par: démo