

CASSOULET

Rosemary LALOUE le 12/02/25



INGRÉDIENTS POUR 10 PERSONNES environ :

(On peut étaler la préparation sur plusieurs jours)

- 500 g de haricots blancs (pour 4 gros mangeurs ou 100/150 g/personne), prendre des TARBAIS ou Lauragais
- carottes
- oignon, ail, laurier, thym, clou de girofle, sel et poivre
- de la vraie saucisse de Toulouse
- des couennes
- des confits ou cuisses de canard
- des morceaux de porc (jarret, épaule ou poitrine)
- 1 tranche de lard gras
- 1 carcasse de poulet

Préparation :

1. Faire tremper toute une nuit les haricots dans saladier d'eau froide.
2. Le lendemain, égoutter les, les rincer. Mettre les haricots dans une marmite avec suffisamment d'eau froide. Porter à ébullition et faites-les cuire à découvert pendant seulement 5 minutes. Égouttez-les et réserver (cette étape facilite la digestion).
3. Préparer le bouillon : utiliser une carcasse de volaille, les couennes, les oignons, l'ail, les carottes, le bouquet garni, le sel et le poivre. Faire cuire 30 à 45 min. Filtrer et réserver le bouillon et la couenne.
4. Faire cuire les haricots sur feu doux dans le bouillon jusqu'à ce qu'ils soient souples environ 35 à 45 min. Vérifier régulièrement, il ne faut pas qu'ils fondent. Filtrer. Mixer le lard avec de l'ail et en parfumer les haricots encore chauds. Réserver.
5. Préparation des viandes : dans une sauteuse, dégraisser les confits à feu doux. Réservez. Dans cette graisse, faire bien dorer les morceaux de porc ainsi que les saucisses.
6. Tapisser le fond de la cassole (plat creux en terre, à l'origine du mot cassoulet) soit un plat allant au four ajoutez 1/3 des haricots. Mettre les viandes, le restant des haricots et compléter en versant du bouillon chaud qui doit juste couvrir. Poivrer la surface et ajouter également de la graisse de cuisson de canard ou celle des confits...
7. La cuisson : mettre au four 150° et laisser cuire 2 h 30/3 h. Il se forme une croûte, qu'il faut régulièrement enfoncer, la tradition veut que la croûte soit crevée sept fois ! Lorsque le dessus commence à sécher, on rajoute du bouillon chaud, 30 min avant la fin de la cuisson, enfoncer la saucisse sous les haricots et sur le dessus disposer le confit.

BON A SAVOIR

Bien que le cassoulet soit délicieux dès la sortie du four, je conseille de préparer ce plat la veille, en diminuant le temps de cuisson à 2 h.

