

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 .
