



Flageolets cuisinés

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

Ou comment transformer une boîte de flageolets en un accompagnement délicieux.

Quantité: 4 personnes - Difficulté: Facile - Cuisson: 30 min - Durée: 1 h

Ingrédients

- 1 grande boîte de flageolets
- 2 tomates
- 1 oignon
- 1/2 carotte
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à café de graines de fenouil
- 1 cuillère à soupe de graisse de canard
- 3 cuillères à soupe de vin blanc sec
- 1 bouquet garni (thym, laurier, persil)
- sel et poivre

Préparation

1. Peler, épépiner et concasser les tomates.
2. Éplucher et émincer l'oignon.
3. Éplucher et couper la carotte en grosses rondelles.
4. Éplucher la gousse d'ail et la couper en 2.
5. Verser les flageolets dans une passoire. Les rincer plusieurs fois et les laisser s'égoutter.
6. Dans une sauteuse, faire chauffer la graisse de canard.
7. Mettre les oignons à dorer.
8. Ajouter carotte, tomate, vin blanc, ail, bouquet garni et graine de fenouil. Saler et poivrer.
9. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant une demi-heure, en rajoutant un peu d'eau si la sauce est trop épaisse.
10. Retirer le thym et le laurier.
11. Ajouter les flageolets. Mélanger, donner un bouillon pour réchauffer et servir.

Remarques ou suggestions

- Cette recette peut aussi être confectionnée avec des haricots blanc.

