

Flageolets aux légumes

Ingrédients] 6P. | 35min

120 de carottes
100 g de tomates
60 g de fenouil
2 pincées d'herbes de Provence en poudre
150 g d'eau ou de bouillon
15 g de graisse de canard
120 d'oignons
100 g de lardons "nature
150 g d'eau ou de bouillon (poêle)
1 kg de flageolets en boîte extra-fins
100 g d'eau ou de bouillon flageolet)
Quelques brins de persil
4 feuilles de basilic frais ciselé ou 2 pincées en poudre
Sel, poivre



Tailler en rondelles les carottes, les tomates couper en dés ou en morceaux, le fenouil coupez légèrement la base du bulbe puis Emincer une moitié Récupérer les pousses vertes du fenouil qui vont servir à décorer, le basilic et le persil, ciseler. Disposer dans une casserole carotte, tomates, fenouil. 2 pincées d'herbes de Provence de l'eau et cuire pendant 15 minutes, puis les Réduire en purée avec le robot mixeur.



Mettre les oignons à dorer, Ajouter les lardons et cuire jusqu'à leur cuisson de 3 à 4 minutes, et verser dans la poêle avec les oignons et les lardons cuits, la purée de légumes, Poivrer assaisonner peu à cause des lardons.

Verser un peu l'eau ou de bouillon dans la poêle pour détendre et porter à ébullition.

Ajouter les flageolets, un peu de bouillon ou d'eau, le persil et basilic. Laisser épaissir quelques minutes. Goûter et rectifier l'assaisonnement. Servir avec une épaule d'agneau, ou du gigot...

la cuisson des flageolets 2 ou 3 minutes suffisent et il faut surtout laisser un peu de sauce ce sont des féculents et ils vont absorber en partie le jus.

Cette recette demande un peu de temps, mais la récompense est au bout !

Bon appétit !