

Recettes

{{ splat | term }}



Toutes les
recettes

Cassoulet vapeur



Imprimer

Commenter



Préparation: **20 min**

Cuisson: **2 h**

Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g de haricots blancs
- 1 gros oignon
- 4 carottes
- 1 tranche épaisse de lard
- 2 magrets de canard
- 2 cuisses de canard
- 1/2 c. à c. de sel
- 1 c. à s. de thym
- 1 Petite boîte de concentré de tomates, *facultatif*

1. Faites tremper les haricots dans un grand volume d'eau.
2. Le lendemain, dans une grande casserole, déposez les haricots égouttés avec le lard et le thym, couvrez avec 1,5 litre d'eau et le sel. Portez à ébullition à couvert pendant 1 h 30. Cela va réduire et vous aurez à la fin de la cuisson les haricots et le lard dans une sauce onctueuse.
3. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.

4. Pelez les carottes et l'oignon. Coupez-les en cubes et déposez-les sur le tamis du Vitaliseur pour 12 minutes de cuisson.
5. Déposez les magrets et les cuisses sur le tamis pour 8 à 10 minutes de cuisson, selon la cuisson souhaitée.
6. Dans la soupière du Vitaliseur, déposez les haricots blancs, le lard, la sauce, le concentré le cas échéant, les carottes et l'oignon. Déposez sur le tamis du Vitaliseur pour 5 minutes de cuisson.
7. Ajoutez le magret de canard coupé en tranches ainsi que les cuisses avant de servir.

*Une recette de Maud Chioca pour le numéro 40, l'ajout de concentré de tomates à l'étape 6 ajoute une touche d'originalité et d'onctuosité au cassoulet vapeur.
Si je n'aime pas :*

Le magret de canard et les cuisses de canard :

Vous pouvez les remplacer par des cuisses de poulet ou des saucisses de Morteau.

Pour une version plus végétale, tentez des morceaux de seitan (qui contient du gluten) ou du tofu fumé pour remplacer le canard.

Le lard : vous pouvez le remplacer par des champignons (shiitakés ou cèpes frais ou séchés) ; la texture sera un peu moins gourmande.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

▣ Facebook

▣ Pinterest

▣ Instagram