



Haricots verts • Carottes en rondelles • Petits pois • Flageolets • Jardinière de trois légumes • Tomates



Velouté de flageolets



Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 25 minutes

Ingrédients :

- 2 boîtes de flageolets d'aucy bio
- 1 cuillère à soupe de graisse de canard (ou 20 g de beurre)
- 50 cl de bouillon de volaille bio
- 10 cl de crème fleurette
- 1 gros oignon
- 1 feuille de laurier
- Sel
- Poivre

Préparation :

Egouttez et rincez les flageolets.

Epluchez et émincez l'oignon. Dans une cocotte, faites chauffer une cuillère à soupe de graisse de canard ou le beurre puis faites-y revenir l'oignon. Lorsqu'il est légèrement doré, ajoutez les flageolets, la feuille de laurier et le bouillon de volaille, salez légèrement.

Couvrez et laissez cuire 10 minutes à partir du premier frémissement. Otez la feuille de laurier puis mixez les flageolets avec la crème, poivrez.

Conseil gourmand :

Servez votre velouté de flageolets bien chaud parsemé de confit de canard et de noisettes grillées. Pendant la cuisson du velouté, torréfiez 50 g de noisettes à la poêle pendant 5 minutes.

Otez la peau de trois cuisses de canard confit, effilochez la chair grossièrement et faites-la revenir à la poêle environ 10 minutes de manière à ce qu'elle soit croustillante.

Florence Edelmann 2012

