

# Cassoulet du Languedoc

**Préparation : 1 heure. Cuisson : 5 heures.**

**Pour 6 personnes, il faut : 500 g de haricots tarbais (ou lingots), 500 g de saucisse de Toulouse, 400 g de petit salé, 400 g d'échine de porc, 1/2 jarret de porc, 200 g de couennes de porc salées, 100 g de jambon cru (moitié gras et moitié maigre), 6 cuisses de confit de canard, 1 carotte, 1 oignon, 1/2 tomate, 4 gousses d'ail, 1 bouquet garni, 1/2 cube de bouillon de bœuf, chapelure, 1 cuil à soupe de graisse d'oie, sel, poivre.**

La veille, faites tremper les haricots à l'eau froide. Le lendemain préparez le bouillon : pelez l'oignon et la carotte, coupez-les en morceaux. Faites-les rissoler à la graisse d'oie dans une cocotte.

Ajoutez la tomate, le jarret, les couennes rincées, le cube de bouillon, le bouquet garni et 2,5 cl d'eau. Laissez mijoter 2 h à couvert. Egouttez les haricots dans

une casserole, couvrez-les d'une nouvelle eau. Portez à ébullition 5 min. Egouttez-les à nouveau et mettez-les dans le bouillon. Ajoutez le petit salé et le jambon haché avec les gousses d'ail pelées et écrasées. Laissez mijoter 2 h à couvert. Mettez le confit dans une poêle, égouttez-le dès que sa graisse est fondue. Faites rissoler l'échine de porc dans un peu de cette graisse. Salez à peine. Préchauffez le four à th 8 (240 °). Tapissez un grand plat en terre de couennes cuites (côté gras contre le récipient). Disposez-y une couche de haricots et de jus, puis les viandes. Recouvrez du reste de haricots et de jus, poivrez, saupoudrez de chapelure.

Faites gratiner pendant 40 min. en enfonçant chaque fois la couche de gratin qui se forme. Grillez la saucisse, mettez-la dans le cassoulet. Cuisez encore 15 min. Servez dans le récipient, accompagnez d'un fitou, ou d'un madiran.

LA VIE DU RAIL N° 2482 **43** 8 au 14 février 1995

## Le Cassoulet

Le vrai plat unique ! (quand il fait froid).

Pour 6 personnes :

600 g de haricots blancs (lingots de Vendée)\*, 250 g de ventrèche en tranches\*, 200 g de couennes, 4 carottes, 2 oignons, 3 gousses d'ail, bouquet garni, sel, poivre, 2 échalotes, 3 tomates, 1 cuillerée à soupe de concentré de tomates, chapelure, 50 g de graisse d'oie\*, 1 saucisson à l'ail\*, 600 g de saucisse de Toulouse\*, 6 manchons de canard confits ou 6 cuisses confites\*, facultatif: 1 jarret à l'os\*.

**La cuisson des haricots :**

Dans un grand faitout, recouvrez les haricots d'eau froide non salée. Portez à ébullition. Laissez bouillir 15 minutes. Egouttez.

Remettez les haricots dans le même récipient avec la ventrèche, les couennes en morceaux, les carottes fendues en deux, 1 oignon piqué de 2 clous de girofle, une gousse d'ail et le bouquet garni. Recouvrez largement d'eau froide. Couvrez et laissez mijoter 1 heure. Les haricots seront juste cuits. Salez et poivrez à mi-cuisson.

A part, faites dorer sans brûler, à la graisse d'oie, oignon et échalotes hachés et deux gousses d'ail. Ajoutez enfin tomates pelées et épépinées, concentré, sel et poivre. Ajoutez ce mélange aux haricots.

**La garniture :**

Désossez le jarret. Dégraissez les confits. Découpez le saucisson à l'ail dont vous aurez ôté la peau. Faites dorer la saucisse de Toulouse à la poêle sèche.

**Le dressage :**

Dans un grand plat en terre, disposez une partie des couennes, puis, par couches successives, les haricots, le jarret en morceaux, les confits, la saucisse, en terminant par les tranches de ventrèche, les couennes restantes, le saucisson en tranches.

Arrosez avec un peu de jus de cuisson des haricots.

Saupoudrez de chapelure. Parsemez de quelques noisettes de graisse d'oie. Mettez au four 1 heure 30 à feu très doux.

**Si vous manquez de temps :** réchauffez à four doux le contenu de notre grosse boîte de cassoulet, mitonné longuement chez nous, comme avant.

Vin d'accompagnement : Cahors ou Madiran.

Conservez les spécialités emballées sous vide au réfrigérateur entre + 2 et + 4 °C.

\* Ces produits sont disponibles dans nos boutiques.

**Aux Ducs de Gascogne**

62, Rue des Merciers  
17000 LA ROCHELLE  
Tél. : 41.54.00

## Cassoulet de Castelnaudary



complicé

Trempage des haricots : 1 nuit.

Préparation : 40 minutes.

Cuisson : 2 heures 30.

Pour 8 personnes.

**Ingrédients :** 1 litre de haricots blancs « lingots vendéens »; 300 g de lard de poitrine demi-sel; 200 g de couennes fraîches; 1 kg d'oie fraîche; 1 kg d'épaule d'agneau désossée; 150 g de saucisson à l'ail; 8 chipolatas; 2 oignons; 3 carottes; 3 clous de girofle; 200 g de purée de tomate; 1 bouquet garni; 3 gousses d'ail; 200 g de graisse d'oie ou de saindoux; 100 g de chapelure blanche; 2 cuillerées à soupe rases de farine; 1 litre de vin blanc; poivre et sel.

cher

**QUE PEUT-ON BOIRE AVEC CE CASSOULET ?** — Un saint-émilion, un médoc (rouges de Bordeaux).

1°) Faites tremper les haricots à l'eau froide la veille du jour où vous servirez le cassoulet.

2°) Le jour où vous servez le cassoulet, égouttez les haricots, mettez-les dans une grande marmite, couvrez-les d'eau froide.

3°) Attachez les couennes ensemble; épluchez les oignons, piquez-en un de clous de girofle; grattez les carottes; mettez dans la marmite le paquet de couennes, l'oignon piqué, 2 carottes, le bouquet garni et la poitrine demi-sel; poivrez; faites cuire pendant 2 heures.

4°) Coupez l'oie en morceaux.

5°) Faites chauffer la graisse d'oie ou le saindoux, moins une cuillerée à soupe, dans une cocotte; ajoutez-y les morceaux d'oie et l'épaule de mouton; faites-les dorer de toutes parts.

6°) Pendant ce temps, coupez en rondelles la carotte qui reste et le second oignon; épluchez et écrasez les gousses d'ail; ajoutez dans la cocotte les rondelles de carottes et d'oignons et l'ail écrasé; saupoudrez de farine; laissez blondir; ajoutez le vin blanc et suffisamment d'eau pour que les viandes soient couvertes; salez et poivrez; laissez cuire pendant 2 heures.

7°) Sortez les couennes de la marmite et hachez-les.

8°) Sortez de la cocotte les morceaux d'oie et l'épaule d'agneau; dans le jus de cuisson de ces viandes, mettez les couennes hachées; prenez les haricots dans la marmite avec une écumoire et mettez-les également dans la cocotte; laissez mijoter un quart d'heure.

9°) Coupez en tranches la poitrine de porc et le saucisson à l'ail.

10°) Mettez le reste de la graisse d'oie ou du saindoux dans une poêle, faites chauffer, ajoutez la purée de tomate et les chipolatas; laissez cuire à tout petit feu; faites chauffer le four.

11°) Prenez un très grand plat à gratin; disposez dans ce plat une couche de haricots; coupez l'épaule de mouton en morceaux et posez sur les haricots, les morceaux d'oie et l'épaule; disposez une seconde couche de haricots sur ces morceaux de viande, et posez par-dessus les tranches de poitrine d'un côté, les chipolatas de l'autre, les tranches de saucisson au



Les éléments d'un copieux cassoulet de Castelnaudary.

milieu; recouvrez avec le reste de haricots; saupoudrez de chapelure.

12°) Glissez le plat de cassoulet dans le four et laissez gratiner.

13°) Servez le cassoulet brûlant dans le plat de cuisson.

## Cassoulet toulousain



facile

Préparation : 40 minutes.

Cuisson : 3 heures.

Cuisson au four : 10 minutes.

Trempage des haricots : 1 nuit.

Pour 8 personnes.

**Ingrédients :** 1 kg de haricots blancs; 500 g de lard de poitrine; 800 g de confit d'oie; 750 g de poitrine de mouton; 600 g de saucisse de Toulouse; un jarret de porc; 150 g de couennes de lard; 3 cuillerées à soupe de concentré de tomate; 2 carottes; 4 gros oignons; 4 gousses d'ail; 1 bouquet garni; 2 clous de girofle; chapelure; sel et poivre.

**QUE PEUT-ON BOIRE AVEC LE CASSOULET TOULOUSAIN ?** — Un saint-émilion, un médoc (rouges de Bordeaux).

1°) Lavez et triez les haricots et faites-les tremper 7 à 8 heures (la veille pour le lendemain).

2°) Au moment de préparer le cassoulet, épluchez les carottes, émincez-les (c'est-à-dire : coupez-les en rondelles fines).

3°) Épluchez les oignons et piquez l'un d'eux avec les clous de girofle; épluchez l'ail.

4°) Égouttez les haricots, mettez-les dans une grande marmite (en terre si possible), ajoutez les carottes, un oignon piqué de clous de girofle ainsi qu'un deuxième oignon, deux gousses d'ail, le lard de poitrine, la couenne et le jarret de porc.

5°) Mouillez très largement d'eau; tous ces éléments doivent baigner dans l'eau.

6°) Amenez très doucement à ébullition; laissez mijoter; écumez; salez et poivrez après une heure de cuisson seulement.

7°) Pendant ce temps, émincez les deux derniers oignons; écrasez les deux dernières gousses d'ail.

8°) Dans une cocotte, faites chauffer deux grosses cuillerées de la graisse du confit d'oie.

9°) Coupez la poitrine de mouton en morceaux.

10°) Coupez également la saucisse de Toulouse en morceaux.

11°) Faites revenir les morceaux de saucisse dans la graisse d'oie; laissez bien rissoler puis retirez-les.

12°) Dans la même graisse, faites également revenir les morceaux de mouton, laissez également bien dorer.

13°) Ajoutez alors les oignons et l'ail, laissez blondir; remettez les morceaux de

## CASSOULET (suite)

saucisse avec le mouton; ajoutez le concentré de tomate, le bouquet garni; assaisonnez.

14° Mouillez avec deux louches de bouillon de cuisson des haricots; couvrez; laissez mijoter à feu très doux.

15° 30 minutes avant la fin de la cuisson des haricots, retirez les carottes, l'oignon piqué de girofle et ajoutez dans la marmite les morceaux de saucisse et de mouton avec leur sauce, ainsi que le reste du confit d'oie.

16° 20 minutes avant de servir, coupez le lard de poitrine en dés ainsi que la couenne, rectifiez au besoin l'assaisonnement.

17° Disposez dans un plat en terre assez creux une couche de différentes viandes, une couche de haricots et ainsi de suite. Terminez par une couche de haricots.

18° Saupoudrez le dessus de chapelure, arrosez d'un peu de graisse de confit, faites gratiner au four et servez dans le plat de cuisson.

## CASTIGLIONE (à la)

Garniture destinée à accompagner des côtelettes d'agneau ou de veau, par exemple, et composée de champignons et de tronçons d'aubergines farcis et gratinés (voir *Aubergines à l'orientale*, page 70, *Champignons farcis*).

## CASTILLON

Nom donné à une façon de préparer l'agneau rôti. Voir « Agneau rôti castillon », page 22.

## CATALANE (à la)

Garniture destinée à accompagner, par exemple un carré ou une selle d'agneau, et composée de riz pilaf et d'aubergines troncées et sautées à l'huile d'olive.

L'expression « à la catalane » peut aussi désigner différentes manières de préparer des viandes, des œufs ou des poissons. Voici quelques recettes utilisant la préparation « à la catalane ».

### Épaule de mouton à la catalane



compliqué

Préparation : 30 minutes.

Cuisson totale : 2 heures environ.

Pour 6 à 8 personnes.

Ingrédients : 1 épaule de mouton désossée et roulée « en ballottine »; 4 tranches de lard de poitrine frais de 1/2 cm d'épaisseur; 2 oignons moyens; 1 belle carotte bien rouge; 2 grosses têtes d'ail;

raisonnable

2 cuillerées à soupe de farine; 3 cuillerées à soupe de saindoux; 2 dl de vin blanc sec; 3 dl de

bouillon bien corsé; un bouquet garni; un zeste d'orange séché; 1 orange; 1 morceau de sucre; sel et poivre.

QUE PEUT-ON BOIRE AVEC CETTE ÉPAULE DE MOUTON? — Un bon vin rouge de Bordeaux, un juliéna (Beaujolais).

1° Demandez au boucher de désosser l'épaule de mouton et de la rouler « en ballottine ».

2° Épluchez les oignons et la carotte; hachez-les.

3° Allumez le four (température moyenne, plutôt élevée).

4° Graissez le fond d'une cocotte avec une cuillerée à soupe de saindoux et garnissez-le avec le hachis d'oignons et de carotte et les tranches de lard de poitrine frais.

5° Posez sur le tout l'épaule roulée.

6° Faites fondre le reste de saindoux, arrosez-en l'épaule de mouton.

7° Mettez la cocotte couverte dans le four chaud et laissez cuire 30 minutes.

8° Pendant ce temps, défaites les gousses de la tête d'ail, ne les pelez pas; mettez-les dans une petite casserole; couvrez-les d'eau froide, mettez sur le feu et amenez à ébullition.

9° Laissez bouillir 5 minutes, égouttez, passez les gousses d'ail à l'eau froide pour les rafraîchir et pelez-les.

10° Retirez de la cocotte l'épaule de mouton et le lard de poitrine.

11° Mettez la cocotte sur le feu et laissez légèrement colorer le hachis de carottes et d'oignons.

12° Saupoudrez de farine, laissez roussir sans cesser de remuer à la cuillère de bois.

13° Lorsque le roux est bien coloré, ajoutez le vin blanc et le bouillon, mélangez bien puis passez au chinois (voir *Batterie de cuisine*, page 106).

14° Nettoyez la cocotte, coupez le lard en petits dés, remettez-le dans la cocotte ainsi que l'épaule de mouton.

15° Ajoutez la sauce, le bouquet garni, le zeste d'orange; salez et poivrez.

16° Couvrez la cocotte et mettez à nouveau dans le four bien chaud; coupez l'orange et pressez-la.

17° 15 minutes avant la fin de la cuisson, mouillez le morceau de sucre avec une cuillerée de jus d'orange; faites caraméliser dans une petite casserole puis mouillez ce caramel avec le reste de jus d'orange (autrement dit: ajoutez le reste de jus d'orange au caramel).

18° Délayez ce mélange orange-caramel avec une demi-louche de la sauce de l'épaule et versez le tout dans la cocotte.

19° Ajoutez également les gousses d'ail; continuez la cuisson encore 15 minutes; faites chauffer le plat de service.

20° Disposez l'épaule au centre; retirez les ficelles et nappez avec la sauce.

*Conseil aux débutantes* : Cette recette est un peu longue à réaliser, mais elle est excellente et impossible à manquer si vous procédez avec méthode, en suivant bien l'ordre des opérations.

## Omelette à la catalane



facile

Préparation : 20 minutes.

Cuisson : 25 minutes.

Pour 4 personnes.

Ingrédients : 8 œufs entiers plus 2 blancs d'œufs; 1 pincée de sel; 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive.

Ingrédients pour la garniture : 3 tomates; 2 poivrons (vert et rouge); 3 échalotes; 2 gousses d'ail; 50 g d'olives noires; 1 bouquet de persil; 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive; sel et poivre.

raisonnable

facile

facile

facile

facile

QUE PEUT-ON BOIRE AVEC CETTE OMELETTE? — Ou bien le vin qui accompagne le plat principal, ou bien un rosé de Provence.

1° Préparez la garniture : pelez les tomates après avoir retiré les graines et l'eau de végétation; coupez-les en petits morceaux.

2° Lavez les poivrons; essuyez-les; fendez-les en deux, retirez les graines; coupez la chair en lanières.

3° Épluchez l'ail, écrasez les gousses.

4° Épluchez les échalotes et hachez-les.

5° Faites chauffer l'huile dans un sautoir; quand elle est chaude, jetez-y les poivrons ainsi que l'ail et les échalotes; laissez bien revenir.

6° Quand les poivrons sont mi-cuits, ajoutez les tomates, salez et poivrez; laissez achever la cuisson; gardez au chaud.

7° Dénoyautez les olives; lavez et hachez le persil; faites chauffer le plat de service.

8° Ajoutez une pincée de sel aux blancs d'œufs, battez-les en neige.

9° Cassez les œufs dans une terrine, salez et poivrez légèrement; battez-les en omelette à la fourchette.

10° Incorporez-leur délicatement les blancs battus en neige; salez légèrement.

11° Faites chauffer l'huile dans la poêle, versez l'omelette, réduisez un peu le feu; dès que l'omelette est cuite, repliez-la, retirez-la du feu.

12° Versez la préparation tomates-poivrons dans le fond du plat de service creux; faites-y glisser l'omelette bien dorée; garnissez d'olives noires et saupoudrez de persil haché.

*Note* : Ne laissez pas tiédir cette omelette; elle doit être mangée très chaude, ou tout à fait froide.

## Poulet à la catalane

(voir POULET).

L'omelette à la catalane. ▶

# Le cassoulet de Castelnaudary

8 Personnes

Préparation : 20 mn

Cuisson : 3 h environ

• 1 kg de haricots

lingots

• 200 g de couenne

• 300 g de lard de

poitrine

• 3 gousses d'ail

• 1 bouquet garni

• 1 oignon piqué de

2 clous de girofle

• 4 portions de confit de

canard

• 750 g d'épaule ou

jarret de porc

• 40 cm de saucisse

fraîche

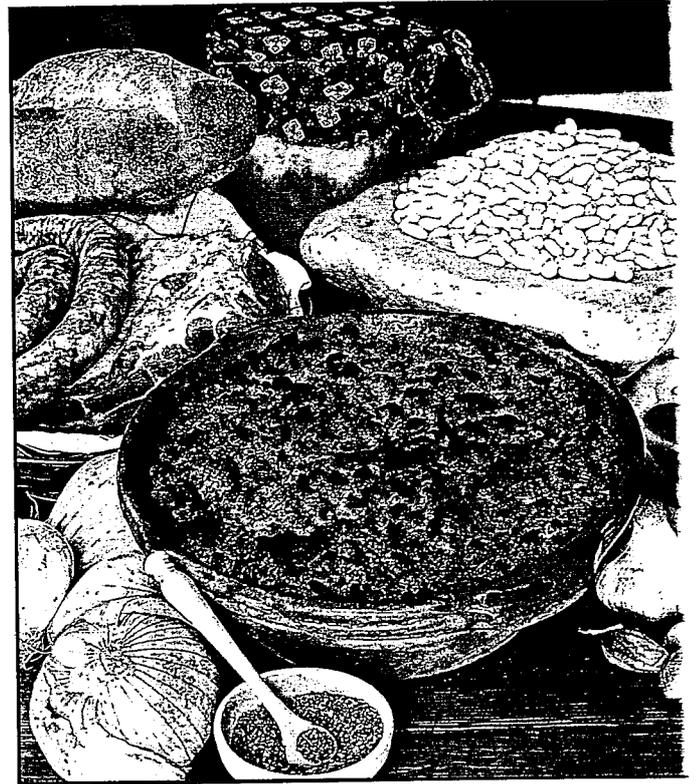
• Sel, poivre

1 Mettre les haricots dans une grande casserole. Les couvrir d'eau. Les porter à ébullition 5 mn. Les égoutter et les recouvrir d'eau tiède.

2 Ajouter la couenne coupée en morceaux assez larges, le lard grossièrement haché avec l'ail, le bouquet garni et l'oignon piqué de clous de girofle. Faire mijoter doucement à feu couvert pendant 1 h. Les haricots doivent rester un peu fermes.

3 Mettre les portions de confit de canard dans une poêle. Faire fondre la graisse. Les réserver. Dans la graisse rendue, faire revenir la viande de porc coupée en morceaux. L'égoutter. Faire revenir la saucisse.

4 Dans le fond d'une grande terrine (la "cassole", poterie du Lauragais) allant au four verser une couche épaisse de haricots avec leur jus et la garniture. Ajouter une couche de viande (porc et confit). Remplir ainsi la terrine en alternant les ingrédients. Saler. Poivrer. Poser en rond les saucisses sur le dessus. Arroser avec le jus de de la poêle.



La tradition veut que la croûte soit crevée 7 fois.

5 Mettre le plat au four 1 h à therm. 5-6 (160°). A formation de la croûte dorée, l'enfoncer et la laisser se reconstituer. L'enfoncer plusieurs fois de suite. La cuisson peut être prolongée 1 h de plus. ■

Ce ragoût de haricots blancs est à base de porc enrichi de confit.

## CASSOULET



Plat unique  
Copains

Trempage haricots : 6 h

Préparation : 40 mn

Cuisson : 2 h

Pour 4 : 4 côtelettes d'agneau, 4 petites saucisses de Toulouse, 4 tranches de lard de 50 g chacune, 1 cervelas, 2 cuisses de canard, 2 ailerons de canard, 75 g de haricots blancs, 75 g de haricots flageolets, 75 g de haricots noirs, 75 g de haricots rouges, 4 gousses d'ail, 1 brin de persil, 4 tomates, 275 g de graisse d'oie, 2 oignons, sel et poivre de Cayenne selon le goût.

**Les haricots :** faire tremper les haricots 6 h dans l'eau froide. Egouttez-les. Mettez-les dans une grande casserole et couvrez-les d'eau froide. Salez. Faites partir l'ébullition le plus lentement possible sur feu très doux. Laissez cuire à frémissement pendant une heure et demie.

**Les viandes :** faites fondre 200 g de graisse d'oie dans une cocotte. Mettez-y les ailerons de canard préalablement frottés de sel et de cayenné. Placez sur feu doux. Au bout de 30 mn de cuisson, ajoutez le cervelas et les saucisses de Toulouse. Après 1 h 30 de cuisson, ajoutez les côtes d'agneau salées et poivrées au cayenne.

**Finition :** à ce moment, égouttez les haricots. Versez-les dans une cocotte avec 75 g de graisse d'oie. Placez sur feu doux. Ajoutez les tomates pelées, épépinées et hachées, ainsi que l'ail et l'oignon émincés et le persil ciselé. Rectifiez l'assaisonnement avec sel et poivre de Cayenne. Laissez mijoter 30 mn. A ce moment, la cuisson des viandes est achevée et celle des haricots également. Egouttez les viandes et légumes et dressez-les sur assiettes chaudes. Servez aussitôt.

## CASSOULET

Faites revenir au saindoux 500 g d'épaule de mouton en morceaux, 250 g de lard de poitrine et un petit jarret de porc. Ajoutez 1 petit saucisson à cuire, 1 oignon, 2 carottes, 1 gousse d'ail, une petite boîte de concentré de tomates, assaisonnez. Mouillez à hauteur avec l'eau de cuisson de 500 g de haricots secs, laissez mijoter 1 h. Disposez ensuite viandes et haricots dans une terrine et passez au four 1 h 30.

En leçon, étape par étape

## Cassoulet

★ Pour 6 personnes ★ Préparation : 30 min  
★ Trempage des haricots : 2 h ★ Cuisson : 3 h 30

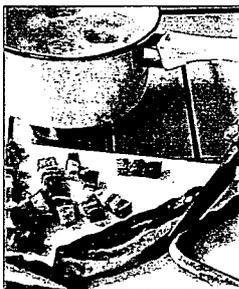


MURID/PHOTOTEQUE CULINAIRE

● 1 kg de haricots lingots mis à tremper 2 heures à l'eau froide et égouttés (si les haricots sont de l'année, le trempage est inutile) ● 800 g de confit de canard ● 800 g d'épaule d'agneau désossée et coupée en morceaux ● 300 g de poitrine demi-sel ● 400 g de saucisses de Toulouse ● 4 oignons ● 250 g de tomates ● 2 gousses d'ail ● 1 bouquet garni (thym, laurier, persil) ● 2 clous de girofle ● 6 cuil. de chapelure ● sel, poivre

### 1<sup>re</sup> ETAPE

Mettez les haricots dans un faitout avec 1 oignon piqué des clous de girofle, 1 gousse d'ail et le bouquet garni. Couvrez d'eau froide. Portez à ébullition. Laissez frémir 1 h 15 à demi-couvert. Otez la couenne de la poitrine demi-sel. Coupez-la en lardons et faites-les blanchir 5 min à l'eau bouillante.



### 2<sup>e</sup> ETAPE

Faites dorer les morceaux de confit, d'agneau et les saucisses dans un peu de graisse du confit. Retirez et remplacez-les par les oignons émincés et les lardons. Faites les revenir 5 min. Mouillez avec 2 louches de l'eau de cuisson des haricots. Ajoutez les tomates pelées et épépinées.



### 3<sup>e</sup> ETAPE

Salez, poivrez les haricots en fin de cuisson. Egouttez et mettez-les dans un plat frotté d'ail. Ajoutez les morceaux de confit, d'agneau et les saucisses, puis les oignons et les tomates. Salez, poivrez. Placez 2 heures dans le four préchauffé sur feu doux. Parsemez de chapelure 30 min avant de servir.



PHOTOS L'INRA

## Cassoulet Simone

6 personnes  
Préparation : 30 mn  
Cuisson : 1 h 30

- 2 cuisses de canard confites
- 4 saucisses de Toulouse
- 300 g d'épaule d'agneau désossée
- 600 g de haricots lingots
- 200 g de tomates fraîches
- 1 c. à soupe de concentré de tomates
- 1 tête d'ail
- 1 branchette de thym
- 1 feuille de laurier
- 1 feuille de sauge
- 1 clou de girofle
- 60 g d'oignons
- 60 g de carottes
- 3 c. à soupe de graisse de canard
- Sel, poivre du moulin

### Conseil

Les haricots ne seront salés qu'en fin de cuisson pour éviter qu'ils durcissent.

**1** La veille, faire tremper les haricots dans l'eau froide. Le lendemain dans une cocotte, faire sauter, dans la graisse de canard, les saucisses et l'agneau coupé en morceaux jusqu'à coloration pain brûlé. Ajouter carottes, oignons et tomates coupés en dés. Les faire suer.

**2** Pendant ce temps, faire blanchir les haricots (démarrage eau froide). Compter 1 mn à partir de l'ébullition. Les égoutter et les verser dans la cocotte ainsi que les saucisses et la viande. Mouiller d'eau à hauteur. Ajouter la moitié de l'ail, herbes aromatiques, poivre du moulin, concentré de tomate. Faire cuire 1 h 30 au four à 120° (therm. 4).

**3** Dans le même temps, faire cuire le reste de l'ail en chemise, près de la cocotte, au four. Les retirer dès qu'il est cuit. Réchauffer les cuisses de canard dans leur graisse. Les égoutter et les passer quelques minutes sous le gril. Les poser sur les haricots avec les gousses d'ail enchemisé. Servir. ■



Le cassoulet doit être onctueux et le rouleur légèrement tuilé.

## Pour 6 personnes

● 800 g de haricots blancs secs  
● 2 oignons, dont un piqué d'1 clou de girofle ● 1 beau bouquet garni  
● 4 gousses d'ail ● 2 couennes de lard ● 600 g d'épaule de mouton  
● 250 g d'échine de porc ● 250 g de lard ● 600 g de confit d'oie et sa graisse ● 2 saucisses de Toulouse ● 300 g de chair de tomate  
● 100 g de chapelure ● sel, poivre.

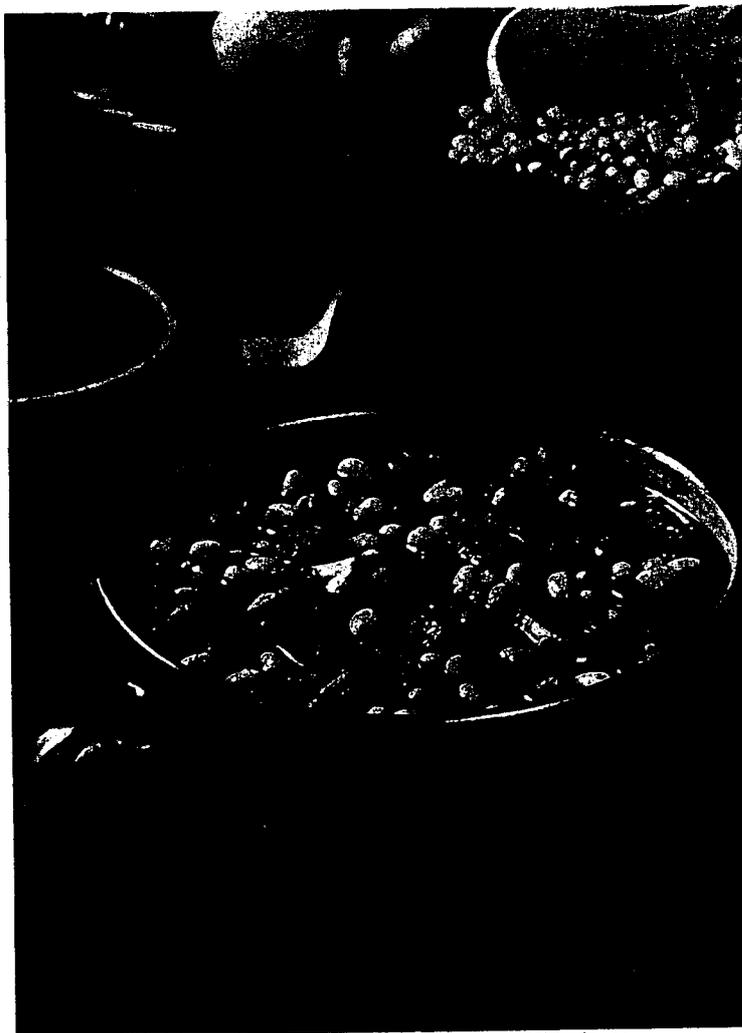
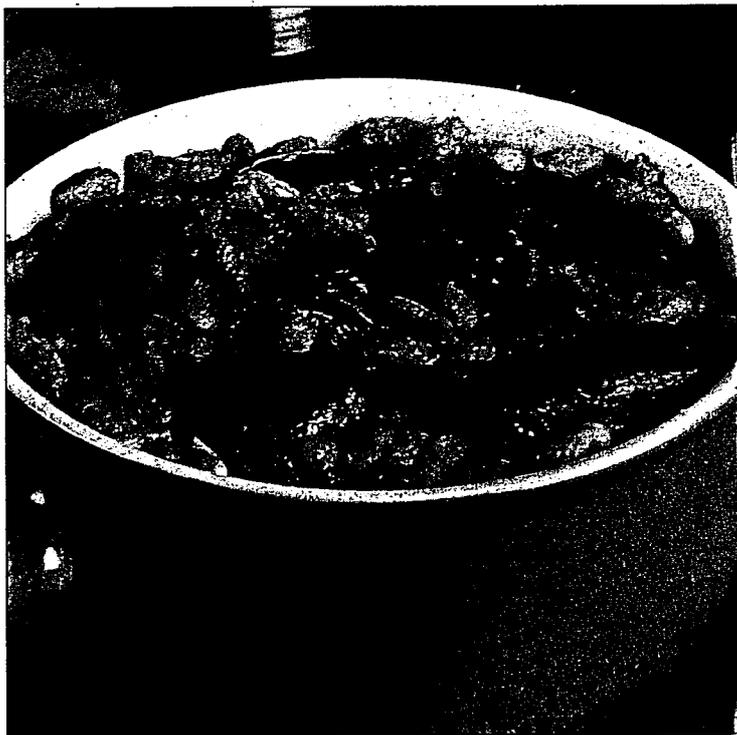
■ Trempez les haricots 2 h. Rincez-les, faites-les blanchir 5 min, égouttez-les. Cuisez-les 1 h à feu doux avec le lard, l'ail et les oignons, le bouquet garni et de l'eau à hauteur. Egouttez-les.

■ Dorez l'épaule et l'échine à la graisse d'oie. Tapissez une cocotte en terre de couenne. Ajoutez des haricots, les viandes, la tomate, le reste de haricots, 2 c. à s. de graisse d'oie et du jus de cuisson des haricots pour couvrir le tout. Salez, poivrez. Faites cuire 2 h au four th. 5 (150 °C) en cassant régulièrement la croûte sur le dessus.

■ Ajoutez alors le confit et les saucisses dorés dans 2 c. à soupe de graisse d'oie. Parsemez de chapelure, cuisez encore 1 h.

# Cassoulet toulousain

Préparation : 30 min + 2 h de trempage  
Cuisson : 4 h



227

## CASSOULET DE CASTELNAUDARY

**INGREDIENTS** (pour 4 personnes) :  
800 g de haricots blancs, une aile et une cuisse d'oie confite avec 250 g de graisse, 1 saucisson à l'ail. Pour la sauce : 3 oignons, 3 gousses d'ail, 150 g de lard de poitrine, 1 pincée de farine, 1 litre un quart de bouillon, 1 bouquet garni, 2 grosses tomates, un peu de chapelure, 1 bouquet de persil.

**PREPARATION** : Faites tremper les haricots la veille. Le lendemain, faites-les blanchir aux 3/4. Egouttez-les. Faites revenir doucement le confit d'oie dans sa graisse avec le saucisson. Pendant ce temps, préparez la sauce : passez le lard à l'eau bouillante et coupez-le en dés, faites-le revenir avec l'ail et les oignons émincés, saupoudrez de farine, mouillez avec le bouillon, portez à ébullition sans cesser de tourner. Ajoutez ensuite le bouquet garni et les tomates. Laissez réduire pendant 20 minutes. Frottez d'ail un récipient en terre vernissé, mettez-y l'ail et la cuisse d'oie avec leur graisse, par-dessus versez les haricots, puis la sauce les recouvrant légèrement. Portez à ébullition, mettez à four chaud et laissez mijoter pendant une heure et quart. Aux trois quarts de la cuisson, saupoudrez de chapelure mélangée à du persil haché. Terminez la cuisson et apportez tel quel sur la table.

# Le cassoulet de Castelnaudary

8 Personnes

Préparation : 20 mn

Cuisson : 3 h environ

• 1 kg de haricots

lingots

• 200 g de couenne

• 300 g de lard de

poitrine

• 3 gousses d'ail

• 1 bouquet garni

• 1 oignon piqué de

2 clous de girofle

• 4 portions de confit de

canard

• 750 g d'épaule ou

jarret de porc

• 40 cm de saucisse

fraîche

• Sel, poivre

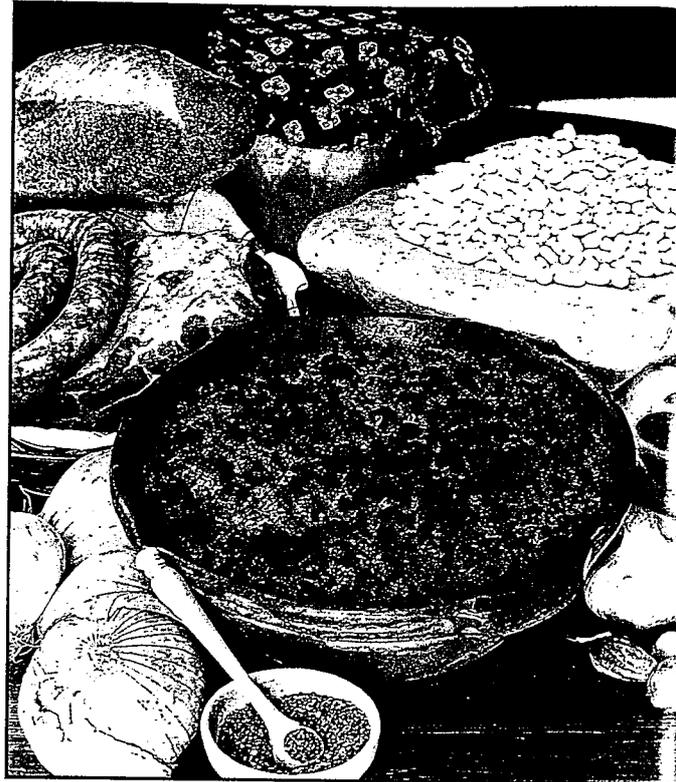
Ce ragoût de haricots blancs est à base de porc enrichi de confit.

1 Mettre les haricots dans une grande casserole. Les couvrir d'eau. Les porter à ébullition 5 mn. Les égoutter et les recouvrir d'eau tiède.

2 Ajouter la couenne coupée en morceaux assez larges, le lard grossièrement haché avec l'ail, le bouquet garni et l'oignon piqué de clous de girofle. Faire mijoter doucement à feu couvert pendant 1 h. Les haricots doivent rester un peu fermes.

3 Mettre les portions de confit de canard dans une poêle. Faire fondre la graisse. Les réserver. Dans la graisse rendue, faire revenir la viande de porc coupée en morceaux. L'égoutter. Faire revenir la saucisse.

4 Dans le fond d'une grande terrine (la "cassole", poterie du Lauragais) allant au four verser une couche épaisse de haricots avec leur jus et la garniture. Ajouter une couche de viande (porc et confit). Remplir ainsi la terrine en alternant les ingrédients. Saler. Poivrer. Poser en rond les saucisses sur le dessus. Arroser avec le jus de la poêle.



La tradition veut que la croûte soit crevée 7 fois.

5 Mettre le plat au four 1 h à therm. 5-6 (160°). A formation de la croûte dorée, l'enfoncer et la laisser se reconstituer. L'enfoncer plusieurs fois de suite. La cuisson peut être prolongée 1 h de plus. ■

## La fricassée de Limoux

4 Personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 1 h 30

Trempage : 2 à 4 h

• 400 g de haricots blancs secs

• 1 kg de viande de porc maigre

• 1 rognon de porc

• 100 g de foie de porc

• 150 g de jambon de pays

• 30 g de beurre

• 1 oignon, 3 gousses d'ail

• 2 cornichons

• 1 petit verre de vin blanc sec

• 3 c à soupe de vinaigre de vin

• 1 c à soupe de concentré

de tomate

• Thym, persil

• Sel et poivre

• Marc du Languedoc

1 Préparation des haricots. Les faire tremper tout l'après-midi dans l'eau. Les rincer et les mettre dans une grande casserole d'eau froide. Porter à ébullition et laisser frémir à petit feu environ 1 h.

2 Après cette première cuisson remettre les haricots égouttés dans une casserole. Ajouter 1 oignon et recouvrir le tout d'eau bouillante. Saler, poivrer. Ajouter la moitié de la persillade. Laisser mijoter à petit feu environ 30 mn.

3 Pendant la première cuisson des haricots couper la viande en dés. La faire doucement revenir au beurre. Ajouter le jambon de pays coupé en petits morceaux. Faire revenir le tout.

4 Incorporer le foie et les rognons coupés en dés ainsi que le reste de la persillade. Continuer à faire revenir le tout à petit feu. Flamber au marc de Languedoc. Saler et poivrer.

5 Ajouter le concentré de tomate et le vinaigre. Porter à ébullition. Ajouter les cornichons, le thym et le vin blanc. Laisser mijoter le tout à feu doux 1 h 30 environ. ■

### *L'olive verte du pays audois*

La lucque est l'olive verte du pays audois. Elle se différencie par sa forme en croissant, sa couleur verte très vive et son arrière-goût de noisette. Sa chair fine et savoureuse se détache bien du noyau. Fraîchement cueillie elle est conservée dans une saumure douce. Pressée pour l'huile, quelques gouttes suffisent à parfumer un plat.

Ce plat constituait le repas de fête qui suivait l'abattage du porc.

## CASSOULET DU MAS D'AZIL

**INGREDIENTS** (pour 6 personnes) : 600 g de haricots secs, 1 rôti de porc, choisi dans la longe, de 1 kg environ, 200 g de couenne fraîche, 300 g de petit salé, 1 saucisson à l'ail, 4 ou 5 gousses d'ail, 3 ou 4 oignons moyens, 3 poireaux, 3 ou 4 carottes, coulis de tomates, sel, poivre, girofle, persil, thym, laurier, 100 g de graisse d'oie.

**PREPARATION.** — La veille au soir, faites tremper les haricots et le petit salé. Le lendemain, commencez la préparation du cassoulet quatre ou cinq heures avant de vous mettre à table : égouttez les haricots, mettez-les dans une marmite en terre, couvrez-les d'eau froide. Faites venir l'ébullition sur feu moyen. Faites blanchir les morceaux de couenne (plongés quelques minutes dans l'eau bouillante, puis rafraîchis à l'eau froide et enfin ficelés en paquets). Écumez les haricots puis ajoutez-leur les couennes préparées, le petit salé, 1 ou 2 oignons piqués d'un clou de girofle, les carottes grattées et fendues en quatre, les blancs de poireau lavés et émincés, un peu de coulis de tomates, un peu de poivre et un gros bouquet garni. Couvrez et faites cuire sur feu très



doux. Vous goûterez et salerez après deux heures et ajouterez le saucisson à l'ail dix minutes seulement avant la fin de la cuisson, qui doit prendre près de quatre heures. Si vous désirez que la longe de porc soit plus fine, vous la piquerez d'ail dès la veille, la frotterez de thym et de poivre et laisserez ces parfums l'imprégner doucement dans un lieu tempéré. Passez-la à

la graisse d'oie et faites-la rôtir en une heure et demie environ. Vingt minutes environ avant la fin de sa cuisson, agrémentez-la d'oignons coupés en petits dés et d'une gousse d'ail écrasée. La longe se sert dans son plat de cuisson, accompagnée des oignons et de l'ail bien dorés et les haricots, dans leur casserole en terre, l'un servant de garniture à l'autre.

## POTEE DE LENTILLES A LA MACONNAISE

**INGREDIENTS** (pour 5 personnes) : 350 g de lentilles, 1 ou 2 carottes, 1 oignon piqué d'un clou de girofle, 1 belle tranche de pâté de campagne, 1 pot de crème fraîche, quelques petites tranches de pain, 50 g de beurre, sel, poivre, 1 feuille de laurier.

**PREPARATION.** — Triez et lavez les lentilles, mettez-les dans une grande casserole, couvrez-les largement d'eau froide, ajoutez-leur l'oignon pelé et piqué d'un clou de girofle, la carotte grattée et coupée en rondelles, la feuille de laurier, le sel et le poivre. Faites chauffer puis cuire sur feu doux couvert aux trois quarts ; elles seront cuites en trente à quarante minutes et seront

à point lorsqu'elles seront molles sans pour autant s'écraser. Faites dorer les tranches de pain à four doux, tartinez-les largement de pâté de campagne et placez-les dans le fond d'un légumier. Egouttez les lentilles, versez-les dans le légumier, sur les tranches de pain. Beurrez et humectez bien les lentilles de crème fraîche largement étendue de jus de cuisson.

## Cassoulet spécial "Trou gascon"

Pour 6 personnes • Préparation : 30 min  
(trempage : 12 h à l'avance) • Cuisson : 2 h

• 500 g de haricots "tarbais" • 1 petite épaule d'agneau dégraissée • 150 g de couenne de porc dégraissée • 150 g de jambon séché ou de ventrèche séchée • 600 g de saucisse de Toulouse • 1 crosse de jambon séché • 6 gésiers d'oie confits • 3 cuisses et une aile de canard confites • 1 verre de vin blanc sec • sel.

Pour la garniture aromatique :

• 1 oignon • 2 carottes • 3 gousses d'ail avec la peau • 1 clou de girofle • 1 pincée de noix de muscade râpée • 1 bouquet garni • 1 tomate pelée • sel, poivre écrasé.

1. Faites tremper les haricots et la crosse de jambon séparément 12 h dans de l'eau froide.

2. Le jour même, faites blanchir la crosse de jambon à l'eau bouillante 30 min. Egouttez.

3. Emincez l'épaule d'agneau en gros cubes en conservant l'os. Plongez-les dans de l'eau bouillante salée : dès la reprise de l'ébullition, égouttez-les.

4. Versez les haricots dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Egouttez-les dès la reprise de l'ébullition et rafraîchissez-les sous l'eau froide.

5. Préchauffez le four à th. 7 (210 °C). Piquez les saucisses et disposez-les dans un plat à four. Ajoutez les confits et les gésiers débarrassés de leur graisse de conservation (réserv-

vez-la pour la cuisson du cassoulet). Laissez cuire pendant une vingtaine de minutes (la peau des confits doit être bien dorée. Découpez la viande en morceaux et réservez-la.

6. Pelez et émincez l'oignon, épluchez et coupez les carottes en petits dés. Ecrasez légèrement les gousses d'ail avec leur peau. Détaillez le jambon ou la ventrèche en dés.

7. Allumez le four th. 3 (90 °C). Faites chauffer 2 à 3 cuillerées à soupe de graisse d'oie dans une grande cocotte en fonte. Faites-y rissoler les morceaux d'agneau et les couennes en lanières. Ajoutez l'os réservé, les carottes, l'ail, l'oignon et les dés de jambon. Laissez légèrement caraméliser, puis mouillez avec le vin blanc.

8. Ajoutez les épices, la tomate, la crosse de jambon et les haricots. Versez de l'eau à hauteur. Mélangez, écumez et couvrez la cocotte. Glissez-la dans le four et laissez cuire 1 h. Pour réussir un bon cassoulet, l'eau ne doit jamais bouillir.

9. Ajoutez la saucisse et les confits. Salez et poivrez. Ajoutez si nécessaire un peu d'eau chaude à hauteur. Couvrez et poursuivez la cuisson 45 min environ (le temps de cuisson dépend des haricots). Servez dans des assiettes chaudes.

## CASSOULET

Pour 6 à 8 personnes  
Préparation : 30 min  
Cuisson : 3 h 30

- 1 kg de haricots blancs  
lingots
- 4 morceaux de confit  
d'oie
- 1 jarret de porc frais
- 1 tranche de lard
- 400 g de saucisses de  
Toulouse
- 300 g de couenne de  
porc
- 2 carottes
- 2 oignons épluchés et pi-  
qués d'un clou de girofle
- 6 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- sel, poivre.

■ Blanchissez les couennes de porc. Réservez-en une bonne moi-

tié et ficelez le reste en paquets.  
■ Mettez le jarret dans un grand faitout avec de l'eau à hauteur. Portez à ébullition en écumant, puis ajoutez le lard, 1 oignon piqué d'un clou de girofle ainsi qu'1 gousse d'ail épluchée. Laissez cuire à frémissements pendant 1 h 30 en écumant régulièrement la surface.

■ Lavez les haricots blancs et versez-les dans un faitout. Couvrez-les d'eau et portez doucement à ébullition pendant 5 à 6 minutes. Egouttez-les, rafraîchissez-les puis remettez-les dans le faitout rincé.

■ Epluchez les carottes ainsi que les 5 gousses d'ail restantes. Ajoutez-les aux haricots avec les paquets de couenne, l'autre oignon piqué d'un clou de girofle et le bouquet garni. Couvrez abondamment d'eau froide, amenez à ébullition puis baissez le feu et laissez cuire à petit frémissement pendant 1 h 30. A mi-cuisson, salez et poivrez.

■ Egouttez bien les haricots dans une passoire placée au-dessus d'une grande casserole pour récupérer le jus de la cuisson. Réservez alors les haricots et les couennes, retirez et jetez les gousses d'ail, le bouquet garni et l'oignon.

■ Dans une grande poêle, faites revenir et dorer tous les morceaux de confit. Otez-les puis, dans la même

poêle, faites griller les saucisses que vous aurez d'abord piquées de plusieurs coups d'aiguille. Préchauffez votre four à thermostat 5 (150°C).

■ Tapissez le fond d'un plat en terre de la couenne restante, côté gras en-dessous. Couvrez d'une couche de haricots, disposez dessus le jarret de porc et le confit d'oie, la saucisse et le lard, couvrez des haricots restants et versez du jus de cuisson des haricots à hauteur.

■ Enfouissez pendant 1 h 30 en rajoutant du jus si nécessaire. Avec le dos d'une cuillère, enfoncez régulièrement la croûte qui se forme sur le dessus du cassoulet.

■ Servez le cassoulet directement dans son plat de cuisson ou versez les haricots dans un plat de service chaud. Disposez enfin les viandes et les saucisses sur le dessus.



### Gagnez du temps

Effectuez la cuisson du cassoulet dans votre autocuiseur. Faites cuire les haricots blanchis pendant 40 minutes, puis le jarret avec le lard pendant 50 minutes. Réunissez tous les éléments avec le confit et les saucisses et poursuivez la cuisson pendant 20 autres minutes.



## Cassoulet

Pour 8 personnes :

Faites tremper les haricots la veille au soir.

800 g de haricots blancs secs - 2 carottes - 2 oignons - 2 clous de girofle - 1 bouquet garni - 2 gousses d'ail - 1 saucisson à cuire - 800 g de poitrine de porc demi-sel - 1 kg d'épaule de mouton coupée en morceaux - 8 morceaux de saucisse de Toulouse - 3 cuillerées à soupe de saindoux - quelques couennes de lard - 2 cuillerées à soupe de concentré de tomate, chapelure, sel, poivre.

Préparation : 30 min

Cuisson : 3 h 30  
ou 1 h 1/2 en autocuiseur

■ Egouttez et rincez les haricots, les mettre dans une marmite d'eau froide non salée, amenez à ébullition, laissez bouillir 10 minutes, égouttez. Remettez les haricots dans le même récipient avec les carottes épluchées et coupées en rondelle, l'oignon piqué de clous de girofle, l'ail et le bouquet. ■ Ajouter les couennes de lard et la poitrine de porc coupée en gros dés, recouvrez largement d'eau, amenez à ébullition, couvrez et faites cuire à feu doux. ■ Dans une sauteuse, faites revenir le mouton dans le saindoux ainsi que l'oignon finement émincé. ■ Arrosez avec le concentré de tomate délayé dans une louche de bouillon de cuisson des haricots. ■ A mi-cuisson des haricots, ajoutez le ragoût de mouton à la tomate, le saucisson et la saucisse de Toulouse, salez, poivrez, couvrez. ■ Laissez la cuisson s'achever à feu très doux. ■ 20 minutes avant de servir, enlevez le bouquet garni, les carottes et l'oignon piqué de clous de girofle. ■ Retirez un peu de bouillon s'il y en a de trop, versez le tout dans une cocotte ou un plat creux en terre, saupoudrez de chapelure, parsemez d'un peu de saindoux et faites gratiner à four chaud.