



CASSOULET VÉGÉTARIEN AUX LÉGUMES VARIÉS

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 90 minutes + 12 à 24h pour le trempage

Ingrédients (pour 8 personnes)

375 g de haricots secs

375 g de champignons de Paris (ou de cèpes ou de morilles, selon vos goûts... et la saison !)

5 carottes

2 navets

2 poireaux

3 oignons

6 pommes de terre de taille moyenne

200 g de tomates concassées

2 gousses d'ail

1 bouquet garni

Le saviez-vous ?

Le haricot blanc appartient à la famille des légumineuses.

Riche en protéines, glucides, fibres et minéraux. Le haricot sec doit tremper dans l'eau fraîche, au frigo durant 24 heures, avant d'être cuisiné. Il est traditionnellement utilisé dans le cassoulet ou le ragout, avec ou sans viande. Sa richesse en protéines en fait de lui une excellente alternative végétarienne à la viande.

Préparation des haricots :

- Mettre les haricots à tremper la veille, au frigo
- Le lendemain, faire blanchir les haricots quelques minutes dans l'eau bouillante, puis les égoutter

Préparation des légumes :

- Éplucher les oignons et les découper en morceaux
- Laver et découper, en petits tronçons, les carottes, les navets et les poireaux
- Laver, éplucher et couper les champignons en quartiers
- Laver, éplucher et découper en quartiers les pommes de terre
- Les faire revenir avec l'huile dans une grande sauteuse
- Disposer les légumes -sauf les pommes de terre- dans une casserole. Ajouter le bouquet garni et les haricots. Verser de l'eau de façon à couvrir à hauteur les légumes.
- Ajouter les tomates concassées
- Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 1h30, en rajoutant de l'eau si nécessaire
- Ajouter les pommes de terre 45 minutes avant la fin de la cuisson
- Enlever le bouquet garni, avant de servir les enfants

Bon appétit !

L'équipe de cuisine du Home Reine Astrid sous la supervision de la Cellule diététique de l'ONE