

CASSOULET REVISITÉ DE NOËL AUX HARICOTS TARBAIS, POTIMARRON & CHOU ROMANESCO



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 1 pintade (ou un poulet) ≈ 1,5 kg
- 1 bouquet garni
- Eau 600 mL
- Fond de volaille 6 càc
- Poivre
- Huile d'olive 30g = 2 càs
- **Haricots Tarbais cuits** 600g
- 2 petits oignons rouges ≈ 180g
- 2 grosses gousses d'ail
- Potimarron avec peau 400g
- Chou romanesco 400g
- Cranberries séchées 60g
- Chapelure 60g

Astuces :

- Varier les légumes en fonction des saisons : navets, chou fleur ou brocolis, chou kale, carottes...
- Remplacer les fruits secs par d'autres fruits secs : abricots ou raisins secs, pruneaux séchés, figues ou dattes...
- Ce plat est encore meilleur consommé le lendemain.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 1h30 au four
Pour 4 à 6 personnes (selon les portions)

1. Préchauffer le four à **200°C**. Laver le potimarron pour enlever les saletés, conserver la peau et le découper en **gros cubes** de 3 cm.
2. Découper le chou romanesco en **bouquets**.
3. Eplucher les gousses d'ail et les **découper** en 2 et éplucher les oignons et les découper en **lamelles**.
4. Dans un **bol** : **fouetter** la moitié du fond de volaille avec l'eau chaude. Dans un **autre bol** : **fouetter** l'autre moitié de fond de volaille avec l'huile d'olive.
5. Dans un **grand plat à rebords allant au four** : **déposer** la pintade et la **garnir** avec le bouquet garni. Avec un **pinceau en silicone**, badigeonner la pintade du mélange huile/fond de volaille.
6. **Verser** le mélange eau/fond de volaille sur la viande puis enfourner pendant **30 minutes**.
7. À la sortie du four, **mouiller** la pintade avec l'eau de cuisson puis **ajouter** l'ail, les oignons, le potimarron et le chou romanesco. Poursuivre la cuisson **30 minutes**.
8. À la sortie du four, **mouiller** la pintade avec l'eau de cuisson puis **ajouter** les cranberries et les **Haricots Tarbais** cuits. **Parsemer** de chapelure sur la surface des légumes et Haricots Tarbais puis enfourner encore **30 minutes**.

Collaboration avec : 

