

Souris d'Agneau & Flageolets

Une recette du chef étoilé Patrick Asfaux – revisitée par Paul.

Cette garniture de flageolets ou Chevriers à l'Arpajonnaise vous servira non seulement pour accompagner le gigot dominical mais aussi des viandes en cocotte, des poissons de rivière poêlés (sandre, tanche) ou des volailles rôties; magrets de canard etc.

Ingrédients - pour 4 à 6 personnes – Temps moyen 1H.



500g de flageolets



1 carotte en cubes



1 oignon & 3 clous



2 ails écrasés



Herbes Thym Laurier



150g lardons fumés



2 souris d'agneau



2 càs d'huile d'olive

Progression – En cocotte minute.

Patrick : Cette façon de préparer les flageolets m'est personnelle, je les blanchis avant pour qu'ils soient plus digestible.. Les anciens avaient trouvé un nom poétique aux flageolets: les musiciens...

- 1) Faire tremper les flageolets une nuit (Cette recette s'applique à des flageolets secs, pas en boîte)
- 2) Mettre les flageolets dans la cocotte. Recouvrir d'eau froide avec 1 càc a café de bicarbonate de soude. Porter à ébullition. Après 10mn, ouvrir la cocotte, les rincer et les égoutter. Nettoyer la cocotte.
- 3) Faire revenir les lardons dans la cocotte, réserver. Dorer les souris d'agneau dans la cocotte.
- 4) Rajouter 2 verres d'eau puis fermer la cocotte avec les souris. Cuire 15mn après rotation. Eteindre.
- 5) Rouvrir la cocotte, rajouter les flageolets, 2 càs d'huile d'olive, lardons, carotte, oignon piqué de 3 clous de girofle, gousses d'ail, bouquet garni. Recouvrir les flageolets d'eau froide, remuer le tout pour bien étaler, fermer la cocotte, cuire à faible rotation de la soupape pendant 20mn à partir de la rotation.
- 6) Au bout de 20mn, arrêter le feu, ouvrir la cocotte et tester les flageolets. S'ils sont souples sous la dent, saler peu et poivrer. Sinon prolonger la cuisson sans soupape, 5 à 10mn, puis tester de nouveau.
- 7) Après cuisson enlever l'oignon avec ses clous de girofle. Vous n'aurez ensuite qu'à accommoder le tout à votre goût dans le jus des souris, avec de la crème au beurre demi-sel (!), fines herbes etc...
- 8) Mettre les flageolets dans un plat de service à l'aide d'une passoire, avec les souris par-dessus. Décorer de persil. Servir avec le jus dans une saucière.

* * * 14 mars 2015 – 14 sept. 2019 * * *