

Poulet émincé. Flageolets frais

Ail, herbes, lardons



Flageolets cuits 1H30, lardons cuits 10 min, poulet cuit 2*3 min, posé sur les flageolets

Ingrédients – Convives : 4 – Préparation : 15 min – Cuisson : 1H30 pour les flageolets



400g de poulet émincé



500g de flageolets frais



6 càs Huile d'olive



1 càs d'herbes de Provence



2 gousses ail coupées fines



125g de lardons

Préparation

1. La veille – Faire tremper 500g de flageolets frais surgelés. Remuer 1 ou 2 fois.
2. Le lendemain – Egoutter les flageolets. Ouvrir la boîte de champignons, rincer, égoutter.
3. Eplucher les gousses d'ail – Les tailler finement. Réserver.
4. Tailler les blancs de poulet en dés. Réserver.
5. Faire dorer les lardons 10 min dans une poêle sans huile. Rajouter l'ail 5 min. Réserver.
6. Verser de l'huile d'olive dans une marmite en fonte. Faire chauffer.
7. Monter le feu au maximum et faire cuire les dés de poulet 2*2 min en retournant.
8. Saler et poivrer suivant goût. Option : Rajouter 1 càs d'herbes, remuer 5 min. Réserver.
9. A la place, mettre les flageolets, rajouter 2 càs d'huile d'olive, 2 lauriers, couvrir d'eau.
10. Faire cuire, sans bouillir pendant 45 min. Goûter la fermeté.
11. Rajouter les dés de poulet, lardons, ail, oignon, remuer.
12. Faire cuire 20 min de plus. Servir chaud.

Nota : Ici flageolets frais surgelés. Si en boîte, réchauffer 20 min à feu doux, seulement.

500g de flageolets frais surgelés font 1,2 kg, une fois gonflés le lendemain !

* * * 10 mai 2023 * * *