

# Flageolets frais de la ferme

Cocotte minute, puis accompagnés de poitrine roulée



Version poitrine avec œuf, en séparé



Version flageolets, poitrine sans œuf

**Ingrédients** – Convives : 4 – Préparation : 20 min – Cuisson : 20 min en cocotte



500g flageolets frais



1 oignon



3 clous girofle



1 càs d'herbes



3 càs huile d'olive



125g lardons fumés



2 ails coupés en 4



4 tours de poivre

## Préparation

1. La veille : Faire tremper les flageolets dans un récipient plein d'eau. Remuer le tout.
2. Le lendemain, remuer puis égoutter les flageolets.
3. Eplucher un oignon et y planter 3 clous de girofle, éplucher 2 ails et les couper en 4.
4. Dans une cocotte minute, mettre 3 à 4 càs d'huile d'olive, faire chauffer.
5. Faire revenir les flageolets 2 min, en remuant, rajouter ail et oignon, remuer.
6. Rajouter les herbes de Provence ainsi que l'oignon avec ses clous, remuer.
7. Couvrir d'eau à 2,5 cm au dessus des flageolets et fermer la cocotte.
8. Laisser cuire 20 min à petite rotation de la soupape.
9. Au bout de 20 min, ouvrir la cocotte et goûter. Si trop dur, prolonger de 10 min.
10. Au besoin, rajouter de l'eau pour couvrir les flageolets.
11. Faire dorer les lardons dans une poêle sans huile pendant 2\*3 min, en remuant.
12. Ouvrir la cocotte et enlever l'oignon. Mettre à la place les lardons. Remuer, servir chaud.

Accompagnement : Une tranche de poitrine roulée par convive, revenue 2\*3 min par face dans une poêle bien chaude, sans huile. Pour la version avec œuf, 3 min sur la 2<sup>ème</sup> face avec œuf, à couvert.

\* \* \* 01 mai 2022 \* \* \*