

FLAGEOLETS CUISINÉS

Octobre 2003 (Révisé en janvier 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 250 g de flageolets secs extra-fins
- ★ 2 oignons paille
- ★ 2 gousses d'ail
- ★ 70 g de beurre (30 + 40)
- ★ 1 côte de céleri-branche
- ★ 4 brins de persil
- ★ 6 grains de poivre noir
- ★ 2 feuilles de laurier
- ★ 1 branche de sarriette (ou thym)
- ★ 2 clous de girofle
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Sauteuse, Saladier

Trempage : 12h00

Préparation : 10 mn

Cuisson : 60 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 2,30 € (soit 0,58 € par personne)



Recette :

Placer les flageolets dans un saladier, couvrir d'eau froide et laisser tremper 12 heures. Peler les deux oignons, en hacher un finement, piquer le second avec les clous de girofle. Peler les gousses d'ail. Hacher le persil. Égoutter les haricots. Dans une sauteuse faire fondre la margarine à feu moyen et faire dorer l'oignon haché, ajouter les flageolets, couvrir d'eau froide, incorporer les gousses d'ail, les feuilles de laurier, les branches de sarriette et de céleri, les grains de poivre et l'oignon piqué de clous de girofle.

Porter à ébullition et cuire à frémissements pendant 1 heure. Saler et poivrer en fin de cuisson. Rajouter un peu d'eau chaude en cours de cuisson si le liquide vient à manquer. Placer les flageolets dans un plat creux, ôter oignon et céleri, ajouter le beurre en dés et parsemer de persil haché. A servir en accompagnement de gigot ou d'épaule d'agneau au four, de carré d'agneau, de cuisse de dinde, de porc ou de poisson grillé, ...

i Appelés aussi « *chevriers verts* », les **flageolets** sont une spécialité typiquement française, vendus rarement frais, mais conditionnés secs, en conserves ou surgelés, avec les qualités extra-fins, très-fins ou mi-fins. Ces haricots sont cueillis avant totale maturité, c'est pourquoi ils sont verts, mais aussi les plus fins des haricots en grains.