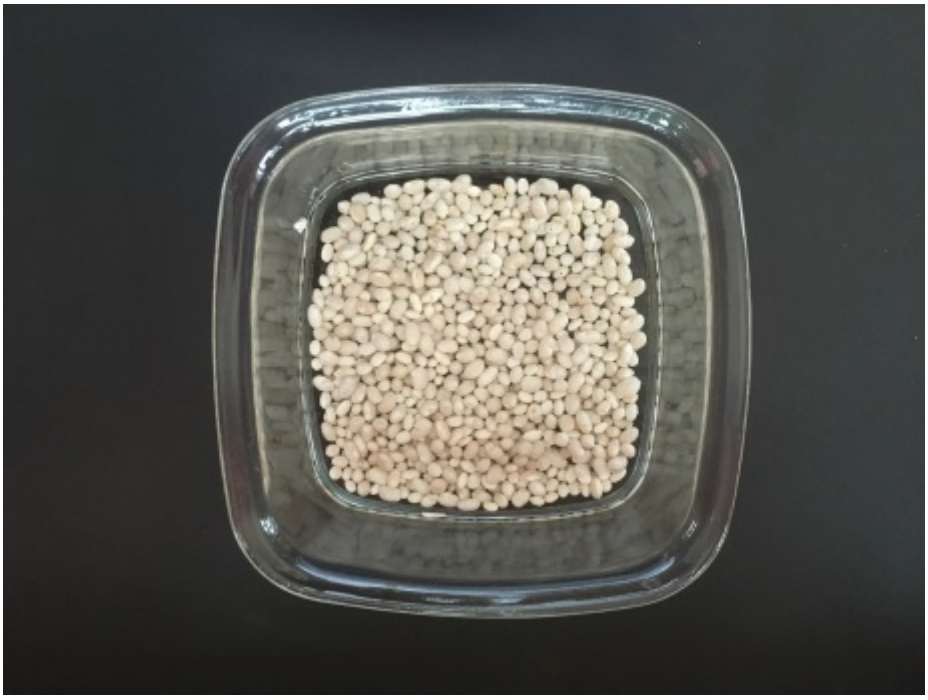
le garbure de legumes bio

Les ingrédients pour 2

125 grs de carottes bio
100 grs de poireau bio
200 grs de chou vert bio
1 oignon bio
de la sauge bio
de l’ail bio
100 grs de haricots blancs ou cocos blancs bio
Une pincée de piment doux
de l’huile d’olive
du sel et poivre
Pour les carnivores on peut ajouter une cuisse de canard confite

Preparation 20 mins Cuisson 40 mins. Difficulte 2





Pour les haricots, on anticipe.

On les rince une première fois, et on les fait tremper au moins 4 heures. On les rince à nouveau et on les fait cuire à l'eau, avec la sauge et une pincée de sel, une bonne heure. Pour s'assurer de la cuisson, on les goûte !



Pendant ce temps là,on émince la carotte bio, le poireau bio,

l’oignon et le chou bio.

Un peu d’huile dans la casserole, et on y met l’oignon, quand il est translucide, on ajoute les carottes bio et le poireau bio, on remue pour les dorer environ 3/4 mins, et on ajoute le chou bio et les haricots préalablement cuits.







On y ajoute l’eau jusqu’un petit peu au dessus des légumes bio, le sel, le poivre, le piment doux, et on laisse mijoter à feu doux 45 mins.

Pour les carnivores on ajoute une cuisse de canard confite, émiéttée.





Ca embaume la cuisine, c’est le moment de passer à table avec un bon pain bio et du fromage local .

On se régale avec les saveurs du terroir du sud ouest, et cette recette traditionnelle.