

Le garbure de légumes 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'à 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.