



## Souris d'agneau, haricots en 2 façons

Pour 2 personnes

500 g de haricots lingots cuits et égouttés

2 souris d'agneau

2 grains d'ail, 2 oignons

1 cuillère à soupe de crème fraîche entière

Sel et poivre du moulin

2 pincées de fleur de thym

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Prendre les souris d'agneau, les badigeonner d'huile d'olive et les saupoudrer de thym. Enfourez-les à 200°C pendant 1h. Les arroser du jus de cuisson et les retourner pour qu'elles ne sèchent pas. Peler, découper les oignons et l'ail puis les faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive et du thym. Récupérer 300g de haricots cuits et les mixer avec la moitié de la poêlée d'oignon/ail et une cuillère à soupe de crème fraîche. Lorsque la purée a une belle texture, assaisonner de sel et poivre à votre convenance. La mettre au four pour la réchauffer avec un papier sulfurisé au-dessus pour éviter qu'elle ne sèche. Mettre les 200g de haricots cuits restant dans la poêle avec le reste des oignons, saler, poivrer et faire dorer quelques minutes. Lorsque tous les éléments sont chauds vous pouvez servir et déguster !

## Cookies aux haricots

Pour 12 cookies :

200 g de haricots cuits et égouttés

100 g de farine de blé

60 g de beurre de cacahuète ou de tahin

50 g de sirop d'agave

2 cuillères à café de levure chimique

1 pincée de sel

50 g de pépites de chocolat noir

2 cuillères à soupe de sucre roux

Préchauffer le four à 180°C (th.6).

Mettre les haricots cuits et égouttés dans un saladier et les mixer. Ajouter la farine, le tahin ou le beurre de cacahuète (suivant votre choix), le sirop d'agave, le sucre roux, la levure et le sel.

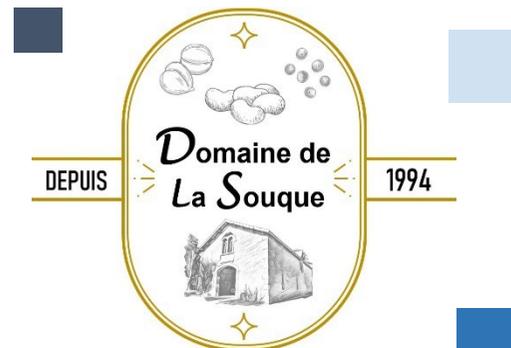
Mélanger le tout afin d'obtenir une boule de pâte.

Ajouter les pépites de chocolat.

Former des petites boules et les déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé en les espaçant de 5 cm environ.

Aplatir sur la plaque chaque boule avec les mains.

Enfourner pour 20 minutes..



## Recettes : Haricot lingot

Commandez en ligne et retrouvez toutes nos recettes sur :

[www.lasouque.fr/boutique/](http://www.lasouque.fr/boutique/)





## Le Cassoulet de Castelnaudary

Pour le cassoulet de 6 personnes :

750g de Haricots secs lingots  
 6 cuisses de canard confit  
 500g de saucisse de Toulouse  
 300g de coustellous (travers de porc)  
 Des couennes  
 1/2 pied de porc  
 1 saucisse de couenne  
 200g de lard de vieux jambon  
 1 tête d'ail  
 1 bouquet garni, sel, poivre

### ✓ La Préparation Le bouillon

Préparer un bouillon de viande avec le pied de porc, les couennes, la saucisse de couennes, le gras de jambon mixé au préalable avec l'ail, le bouquet garni, le tout dans 5L d'eau salée. Laisser cuire 1h à l'autocuiseur. Ce bouillon est ensuite filtré et réservé ainsi que le pied et la saucisse de couenne.

Il peut être facilement préparé la veille ou encore remplacé par un bouillon « tout prêt ».

### ✓ Cuisson des haricots

Les haricots secs lingots peuvent éventuellement tremper quelques heures, ils seront ensuite mis dans de l'eau froide et « blanchis » 10 min à partir de l'ébullition. L'eau de cette cuisson est jetée et les haricots mis à cuire dans le bouillon de viande déjà chaud. Cuire les haricots 3/4 d'heure environ, ils doivent rester entiers et un peu ferme.

### ✓ Cuisson des viandes

Dans une poêle faire revenir les morceaux de confit, dans cette graisse faire ensuite rissoler les « coustellous » puis cuire la saucisse.

### ✓ Assemblage

Disposer une louche de haricots dans le fond de la cassole, quelque couennes et arranger ensuite le confit, le pied et les coustellous noyés dans les haricots. Ajouter sur le dessus la saucisse et l'enfourir délicatement juste sous les haricots. Ajouter du bouillon pour couvrir le tout. Mettre au four à 160° pendant deux heures. Casser de temps en temps la crôte brune qui se forme en surface (traditionnellement sept fois ! ) et mouiller avec du bouillon si nécessaire sans noyer les haricots.

Servir bouillonnant dans la cassole.



## Cupcake aux haricots lingots

Ingrédients pour 20 cupcakes :

150 g de haricots cuits égouttés (60 g secs)  
 50 g de sucre  
 50 g de beurre  
 45 g de fécule de maïs  
 1 cuillère à soupe de fleur d'oranger  
 2 gros œufs  
 60 g de miel du Domaine de La Souque  
 20 g de sucre glace pour le glaçage

Préchauffer le four à 180°C

Faire fondre le beurre.

Mélanger les haricots avec le sucre et une cuillère à soupe de fleur d'oranger dans un saladier.

Mixer le tout et ajouter le beurre fondu.

Séparer les blancs des jaunes. Monter les blancs en neige ferme.

Dans le saladier ajouter les jaunes d'œuf, la maïzena, le miel, remuer et incorporer le mélange haricots, sucre et fleur d'oranger et ensuite les blancs en neige délicatement.

Verser dans les petits moules au 3/4.

Cuire au four 170°C durant 25 minutes.

Laisser refroidir. Faire un glaçage avec du sucre glace et un peu d'eau. Badigeonner vos gâteaux avec le glaçage.