

QUENELLES

Aux haricots lingots



Ingédients

200g de haricots lingots

240g de farine de blé

50g d'oignons

200g de beurre

400g de fromage râpé

6 œufs

Huile pour friture

Muscade

Sel & poivre

Préparation

1 Faire tremper les haricots une nuit, les cuire dans une grande quantité d'eau pendant environ 20 minutes. Faire une purée avec les haricots. Saler et poivrer.

2 Faire chauffer un verre d'eau (25cl) avec le beurre et un peu de sel. Quand le beurre est fondu, ajouter la farine et cuire 10 minutes à feu doux en remuant sans cesse.

3 Hors du feu, ajouter le fromage râpé, puis les oeufs et la muscade, et lorsque le mélange a un peu refroidi, ajouter la purée de haricots. Mélanger.

4 Former des quenelles sur une plaque ou une assiette farinée et disposer au frais 30 minutes minimum.

5 Chauffer l'huile de friture. Faire frire les quenelles et les servir chaudes.



Pour 6 personnes



Préparation

20 min



Cuisson

Friture

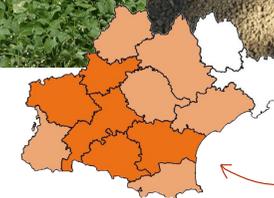
ENTRÉE- FICHE RECETTE 1



page 16



Le haricot lingot est un fonceur ! Comme le haricot rouge, il réalise son cycle cultural en une centaine de jours. Cette courte période explique le fait qu'il reste «court sur patte». Sa récolte demande donc du matériel spécifique afin de préserver l'intégrité et la couleur de ses graines.



Production de haricots lingots en Occitanie

page 17

CROQUETTES

Aux haricots rouges



Ingrédients

250g de haricots rouges

100g de fromage «Kiri»

50g d'emmental

1 jaune d'oeuf

Panure :

50g de chapelure

50g de farine de blé

1 blanc d'oeuf

Sel

Huile pour friture

Préparation

1 Faire cuire les haricots rouges dans une grande quantité d'eau environ 40 minutes.

2 Commencer à écraser les haricots rouges dans un saladier à la fourchette puis les mixer en purée.

3 Mélanger la purée, le jaune d'oeuf, le kiri, l'emmental râpé. Saler et poivrer.

4 Sur une plaque ou dans une assiette confectionner des boudins de la préparation à la poche à douille. Mettre au réfrigérateur 2 heures.

5 Paner les boudins : les rouler dans la farine, puis les tremper dans le blanc d'oeuf et les rouler dans la chapelure. Faire frire dans une huile adaptée (arachide, tournesol...).



Pour 4 à 6 personnes



Préparation 30 min



Cuisson 40min + friture



Le haricot rouge, c'est un fonceur ! Comme le haricot lingot, il réalise son cycle cultural en une centaine de jours. Cette courte période explique le fait qu'il reste « court sur patte ». Sa récolte demande donc du matériel spécifique afin de préserver l'intégrité et la couleur de ses grains.



Production de haricots rouges en Occitanie

PARMENTIER

Aux haricots blancs gourmets



Ingrédients

100g de haricots gourmets
50g de viande hachée
1 oignon
1 gousse d'ail
50g de fromage râpé
50g de tomates confites
Sel & poivre

Préparation

- 1 Faire tremper les haricots gourmets toute une nuit.
- 2 Préchauffer le four à 200°C. Cuire dans une grande quantité d'eau les haricots gourmets environ 15 minutes.
- 3 Faire une purée avec les haricots, saler et poivrer. Faire revenir la viande hachée dans une poêle avec un peu de matière grasse, ajouter l'ail hâché, le persil ciselé, et les tomates confites émincées.
- 4 Disposer dans un plat à gratin, une couche de purée, une couche de viande puis une couche de purée. Couvrir de fromage râpé.
- 5 Enfourner le plat à 200°C pendant 40 minutes. Vérifier régulièrement la cuisson.



Pour 4 à 6 personnes



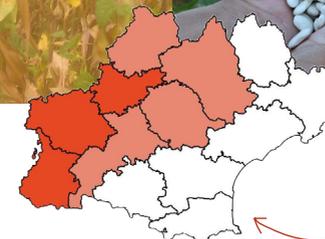
Préparation
20 min



Cuisson
40 min
200°C



Les haricots blancs gourmets demandent de la compagnie. Le maïs joue parfaitement ce rôle ! Cette plante compagne se développe en même temps que le haricot blanc et lui sert de tuteur tout au long de son cycle. A eux deux, ils forment un duo gagnant-gagnant !



Production de haricots gourmets en Occitanie