



FEIJOADA (CASSOULET BRÉSILIEN)

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

225G DE RIZ DE CAMARGUE
320G DE HARICOTS NOIRS
320G DE PALETTE DE PORC CRUE ½ SEL
DÉOSSÉE
250G DE SAUCISSE FUMÉE CUITE
160G DE POITRINE FUMÉE
20G DE TOMATES CONCASSÉES
120G DE CHOU VERT
1,6L D'EAU
400ML DE BOUILLON DE LÉGUMES
(1 CUBE + 400ML D'EAU)
1 OIGNON JAUNE
2 GOUSSES D'AIL
1 ORANGE
1 PETIT PIMENT VERT

CORIANDRE
LAURIER
PAPRIKA
GROS SEL
HUILE DE TOURNESOL

CONDIMENTS ÉPICÉS
60G DE TOMATES CONCASSÉES
½ OIGNON
1 CS DE JUS DE CITRON JAUNE
FEUILLES DE PERSIL FRISE
CIBOULETTE
UN PEU DE PIMENT VERT
HUILE D'OLIVE
SEL

PRÉPARATION

LA VEILLE

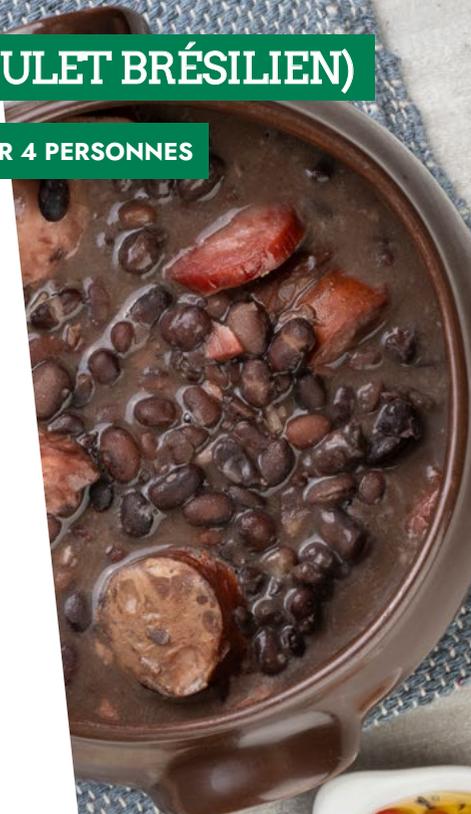
- Faire tremper séparément les haricots noirs et la palette dans une grande quantité d'eau froide. (changer l'eau 2 fois pour la palette).
- Égoutter et rincer les haricots.

LE JOUR J

- Laver le chou vert et les herbes.
- Déposer toutes les viandes dans une sauteuse.
- Ajouter les haricots et mouiller le tout à l'eau froide (1 cm au dessus du niveau de l'ensemble).
- Ajouter 1 gousse d'ail coupée en 2, le laurier puis mettre à mijoter.
- Couper le piment en 2, ôter les graines et émincer.
- Émincer l'oignon.
- Dans une petite casserole, faire suer l'oignon, le piment et l'autre gousse d'ail préalablement épluchée et écrasée avec le creux de la main.
- Ajouter le paprika, la coriandre et verser le tout dans la sauteuse.
- Laisser cuire à feu doux pendant 1h30 à 2h.
- Retirer les viandes au fur et à mesure de la cuisson.
- Poursuivre la cuisson des haricots si besoin.
- Vérifier l'assaisonnement.
- Cuire le riz en suivant les consignes indiquées sur le paquet.

RÉALISER LES CONDIMENTS ÉPICÉS

- Laver les herbes.
- Rincer les tomates concassées pour enlever l'excès d'acidité. Égoutter.
- Éplucher l'oignon et le ciseler finement puis émincer le piment en ôtant les graines.
- Ciseler la ciboulette et hacher le persil.
- Faire le bouillon en portant à ébullition le cube et l'eau dans une casserole.
- Mélanger l'ensemble des ingrédients.
- Rectifier en sel et poivre et réserver.
- Trancher les viandes.
- Laver l'orange et la peler à vif puis la détailler en ½ tranches.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 626g - 965 Kcal :
Glucides : 90g dont Sucres : 8,7g,
Lipides : 45,3g dont AG Saturés : 14,6g,
Protéines : 49,2g, Fibres : 4,7g, Sel : 4,7g,
Fer : 0,2mg



ALLERGÈNES : BLÉ/GLUTEN – FRUITS À COQUES – ARACHIDES