



Fabouade

TEMPS DE PRÉPARATION

Difficulté : Facile

Pour 6 pers

Préparation | 20 min

Cuisson | 1h20

INGRÉDIENTS

- 750 g de fèves fraîches écosées
- 2 andouilles à cuire
- 50 cm de saucisse de toulouse
- 3 morceaux de confit de canard
- 1 tranche épaisse de jambon cru de pays
- 4 gousses d'ail rose de Lautrec
- 1 gros oignon
- 2 carottes
- 200 g de couennes de porc
- 3 branches de persil plat
- 1 bouquet garni
- 2 clous de girofle
- 2 cuil à soupe de graisse de canard
- Sel et poivre

Hachez finement votre ail et votre persil.

Coupez les carottes en rondelles.

Piquez votre oignon épluché avec les clous de girofle.

Blanchir les couennes pendant 2 min dans une grande casserole d'eau bouillante, puis égoutter.

Coupez le jambon cru en petits dés.

Dans une cocotte, faire fondre la graisse de canard.

Ajoutez les fèves, les dés de jambon, les rondelles de carottes, l'ail et le persil.

Faire revenir à feu doux en remuant pendant 20 min.

Dans une poêle, déposez les confits et laissez fondre la graisse. Égoutter et réserver la viande.

Dans la même poêle, faire revenir la saucisse.

Ajouter les viandes dans la cocotte contenant les fèves, avec l'oignon et le bouquet garni. Assaisonnez en sel, poivre.

Mouillez avec 50 cl d'eau tiède laissez mijoter à couvert sur feu doux pendant 1h20.

Retirer le bouquet garni et l'oignon.

Servez.

Un bon plat plein de saveurs qui réchauffe !