

Garbure

en marmite norvégienne



- Chou vert : 500 g
- Pommes de terre : 400 g
- Haricots blancs secs : 200 g (trempés 12 heures)
- Lard fumé : 200 g
- Confits de canard du Périgord : 2 cuisses
- Carottes : 200 g
- Poireaux : 200 g
- Navets : 200 g
- Bouillon de volaille : 250 cl
- Sel : 5 g - Poivre : 2 g



(pour 4 personnes)

Étapes de préparation

1. Préparer les haricots :

Égouttez les haricots après trempage et les blanchir 5 minutes dans de l'eau bouillante.
Égouttez à nouveau.

2. Préparer les légumes :

Épluchez les carottes, les navets et les pommes de terre.
Coupez-les en morceaux ainsi que les poireaux.
Coupez le chou en lanières.

3. Assembler les ingrédients :

Dans une grande cocotte, faites revenir le lard fumé.
Ajoutez les légumes, les haricots et le bouillon de volaille.
Ajoutez les cuisses de canard confites, le sel et le poivre.

4. Porter à ébullition et maintenir 5 minutes :

Portez le tout à ébullition et laissez bouillir doucement pendant 5 minutes.

5. Placer dans la marmite norvégienne :

Retirez la cocotte du feu, couvrez hermétiquement et placez-la dans la marmite.
Laissez mijoter pendant 4 heures.

6. Finition :

Sortez la cocotte, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
Servez bien chaud avec du pain de campagne.



Préparation
20 minutes



15 minutes
(blanchir + bouillir)



4 heures
en Marmite



mavieeco.fr

