

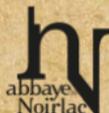
Crème de flageolets de Touraine

Cumin, betterave rouge et piment d'Espelette



Les jeunes réveillent les légumes anciens

rencontres culinaires à
l'abbaye de Noirlac
28 mai 2019



Recette de la
classe ATMFC du lycée
Jean Moulin
St Amand Montrond (18)

Contact :

ce.0180026f@ac-orleans-tours.fr



Crème de flageolets de Touraine cumin, betterave rouge et piment d'Espelette

pour une douzaine de petites verrines :



- 150g de flageolets de Touraine
- Pour la garniture aromatique : 1 bouquet garni, 1 oignon, 6 clous de girofle, 2 carottes, sel.
- 2 gousses d'ail
- 0.1 dl d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- le jus d'1 citron.
- 250g de betteraves rouges cuites
- piment d'Espelette
- persil.

Faites tremper au préalable les flageolets pendant 2 heures dans l'eau froide. Préparez la garniture aromatique : épluchez l'oignon, piquez-le de 6 clous de girofle. Epluchez et lavez les carottes, puis coupez-les en gros morceaux. Dans une grande casserole, mettez les flageolets égouttés, et la garniture, puis recouvrez de deux fois le volume d'eau froide. Portez à ébullition, puis laissez cuire doucement pendant 1 heure. Salez au bout de 40 minutes. Vérifiez la cuisson : les haricots sont cuits quand ils sont tendres et ne s'écrasent pas.

Préparez la crème de flageolets : épluchez 2 gousses d'ail et émincez-les finement. Versez les flageolets sans la garniture aromatique dans le bol du robot, ajoutez l'ail, le jus de citron et le cumin. Mixez en ajoutant petit à petit l'huile d'olive jusqu'à la consistance souhaitée. Pelez les betteraves rouges, coupez-les en petits dés. Ajouter le piment d'Espelette, mélangez.

Dressez les verrines : déposez une couche de crème de flageolets au fond, ajoutez par dessus une cuillerée de betteraves et décorer de persil.

