
HARICOTS EN SALADE

Ingrédients :

Haricots de couleur (saison)
(2 poignées par personne)
oignon, vinaigre, huile, moutarde,
sel, poivre

Matériel

Saladier
Casserole

Technique :

Mettre tremper les haricots secs la veille. Les faire cuire. Dans une grande quantité d'eau froide 20 mn. Réaliser une vinaigrette avec l'huile, vinaigre, moutarde, sel, poivre, oignons et échalotes. Placer les haricots cuits dans la sauce.

Remarque :

Ce plat se mangeait toute l'année.

SOISSONS BLANCS EN SAUCE

Ingrédients :

Sauce béchamel
Noix de muscade - Eau
Soissons (haricots de couleur)
2 poignées par personne

Matériel**Technique :**

Faire tremper les haricots la veille. Les cuire dans une grande quantité d'eau froide. Les égoutter. Préparer une béchamel en utilisant 1/4 de litre d'eau de cuisson des haricots et 1/4 de litre de lait. Bien mélanger. Assaisonner avec la noix de muscade. Servir chaud.

Remarque :

Ce plat "bourratif" tenait lieu de plat de résistance. Cette variété de haricots ne se cultive plus beaucoup aujourd'hui.

POIREAUX A L'ETOUFFÉE

Ingrédients :

(pour 5 personnes)
5 poireaux (blanc de poireaux)
Le saindoux
Une cuillère de farine rase
Une petite tasse d'eau
Une pincée de sel

Matériel

1 cuillère en bois
1 petite tasse
1 marmite en fonte

Temps de cuisson :

30 à 40 minutes

Technique :

Blanchir 2 minutes à l'eau bouillante salée les blancs entiers des poireaux. Les