

Le Cassoulet



Ce plat traditionnel est un plat classique, surtout à Toulouse. L'histoire raconte que le cassoulet a aidé les Français à tenir contre les soldats britanniques. Les habitants de Castelnaudary, assiégés par les Anglais pendant la guerre de Cent Ans, ont préparé ce plat à partir de tous les ingrédients qu'ils ont pu trouver pour nourrir les soldats.

Αυτό το παραδοσιακό πιάτο είναι κλασικό ειδικά στην Τουλούζη. Η ιστορία λέει ότι le cassoulet, βοήθησε τους Γάλλους να αντέξουν τους Βρετανούς στρατιώτες. Οι κάτοικοι de Castelnaudary, πολιορκημένοι από τους Άγγλους κατά τον Εκατονταετή Πόλεμο, ετοίμασαν αυτό το πιάτο με όλα τα υλικά που μπόρεσαν να βρουν για να ταΐσουν τους στρατιώτες.

Les Anglais sont vaincus et ce repas est devenu un plat principal officiel. C'est une belle histoire, mais il est difficile de dire si elle est vraie. En tout cas, il se marie bien avec la garniture et le goût savoureux du cassoulet. C'est un repas copieux avec la famille et les amis, inspiré par le mythe et l'histoire.

Οι Άγγλοι ηττήθηκαν και αυτό το φαγητό έγινε ένα επίσημο κυρίως πιάτο. Είναι μια υπέροχη ιστορία, αλλά είναι δύσκολο να πει κανείς αν είναι αληθινή. Σε κάθε περίπτωση, παντρεύεται πολύ με τη γέμιση και την αλμυρή γεύση του cassoulet. Είναι ένα πλούσιο γεύμα με την οικογένεια και τους φίλους, εμπνευσμένο από τον μύθο και την ιστορία.



Ingrédients pour le cassoulet (pour 8 personnes)

- 1 kg de haricots blancs secs, de Castelnaudary / 1 kg λευκά αποξηραμένα φασόλια φασόλια ή φασόλια λεπτά και μακρόστενα
- 1 carotte
- 4 oignons (dont 2 avec 1 gousse d'ail insérée et 2 coupés en rondelles) / 4 κρεμμύδια (2 με σκελίδα σκόρδο και 2 κομμένα σε ροδέλες)
- 10 gousses d'ail pressées / 10 σκελίδες σκόρδο πατημένο
- 1 bouquet garni / 1 ματσάκι από διάφορα μυρωδικά
- 225 grammes de saucisson à l'ail (environ 16 tranches) / 225 γραμμάρια λουκάνικο γεμιστό με σκόρδο (περίπου 16 φέτες)
- 350 grammes de saucisses de Toulouse fraîches (env. 8 saucisses) / 350 γραμμάρια φρέσκα λουκάνικα Τουλούζης (περίπου 8 λουκάνικα)
- sel / αλάτι
- poivre / πιπέρι
- 225 grammes de poitrine de porc fraîche / 225 γραμμάρια φρέσκιας χοιρινής κοιλιάς
- 700 grammes de confit de canard, avec de la graisse / 700 γραμμάρια κονφί πάπιας με λίπος
- 700 grammes de gigot d'agneau désossé, coupé en cubes d'environ 2 cm / 700 γραμμάρια αρνίσιο μπούτι χωρίς κόκαλα κομμένο σε κύβους περίπου 2 εκ.
- 3 tomates pelées, érépinées et coupées en dés /

3 ντομάτες καθαρισμένες, ξεσποριασμένες και κομμένες σε κύβους

- 150 grammes de chapelure / 150 γραμμάρια τριμμένη φρυγανιά
- 1 botte de persil frais, finement haché / 1 ματσάκι φρέσκο μαϊντανό, ψιλοκομμένο



Préparation d'un savoureux cassoulet

Προετοιμασία ενός γευστικού cassoulet

Étape 1

Dans une grande marmite, mettez la carotte, deux des oignons, farcis avec les clous de girofle, et les haricots accompagné des 6 gousses d'ail, la couenne de porc et le bouquet garni.

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα, βάζουμε το καρότο, δύο από τα κρεμμύδια, γεμιστά με τις σκελίδες και τα φασόλια

συνοδευόμενα από 6 τις σκελίδες σκόρδο, τη φλούδα του χοιρινού και το ματσάκι από διάφορα μυρωδικά.

Couvrez d'eau froide et mettez le feu à fond. Baissez le feu avant que l'eau ne bouille, puis laissez mijoter pendant une heure. Ajoutez la saucisse à l'ail et les saucisses, puis faites mijoter pendant 15 minutes. Retirez la casserole du feu. Ajoutez un peu de sel et de poivre.

Σκεπάζουμε με κρύο νερό και βάζουμε σε δυνατή φωτιά Χαμηλώνουμε τη φωτιά πριν βράσει το νερό, μετά σιγοβράζουμε για μια ώρα. Προσθέστε το γεμιστό λουκάνικο σκόρδου, μετά τα υπόλοιπα λουκάνικα και στη συνέχεια σιγοβράστε για 15 λεπτά. Αποσύρετε την κατσαρόλα από τη φωτιά. Προσθέτουμε λίγο αλάτι 15 και πιπέρι .

Étape 2

Mettez la poitrine de porc dans une grande marmite et versez de l'eau froide pour couvrir la viande. Portez à ébullition et laissez cuire pendant 5 minutes. Sortez la viande de porc dans une passoire, rincez-la à l'eau froide et égouttez-la.

Τοποθετούμε τη χοιρινή κοιλιά σε μια μεγάλη κατσαρόλα και ρίχνουμε κρύο νερό για να σκεπάσει το κρέας. Αφήστε την να βράσει και μαγειρέψτε για 5 λεπτά. Βγάζετε το χοιρινό σε ένα σουρωτήρι, ξεπλύνετε το με κρύο νερό και στραγγίξτε το.

Étape 3

Dans une autre casserole, faites fondre 4 cuillères à soupe de graisse du confit. Lorsqu'il est chaud, faites dorer les morceaux d'agneau à feu vif.

Σε μια άλλη κατσαρόλα λιώστε 4 κουταλιές της σούπας από το λίπος. Όταν ζεσταθούν, ροδίστε τα κομμάτια του αρνιού σε δυνατή φωτιά.

Déposez-les dans une assiette. Dans la même casserole, faites cuire les oignons coupés en tranches pendant 3 minutes à feu doux ; remuez.

Τοποθετήστε τα σε ένα πιάτο. Στην ίδια κατσαρόλα, μαγειρέψτε τα κρεμμύδια σε φέτες για 3 λεπτά σε χαμηλή φωτιά, ανακατέψτε.

Ajoutez les 4 gousses d'ail, les tomates et 10 cuillères à soupe de liquide de cuisson des haricots. Laissez ce mélange bouillonner pendant 10 minutes.

Προσθέστε τις 4 σκελίδες σκόρδο, τις ντομάτες και 10 κουταλιές της σούπας από το υγρό μαγειρέματος των φασολιών. Αφήστε αυτό το μείγμα να βράσει για 10 λεπτά.



Étape 4

Retirez le bouquet garni, la couenne de porc, les oignons et les saucisses de la marmite de cuisson des haricots. Αφαιρέστε το ματσάκι με τα μυρωδικά, τη φλούδα του χοιρινού,

τα κρεμμύδια και το λουκάνικο από την κατσαρόλα με τα φασόλια.

Jetez le bouquet garni et laissez les autres ingrédients dans une assiette. Πετάξτε το ματσάκι με τα μυρωδικά και αφήστε τα υπόλοιπα υλικά σε ένα πιάτο.

Égouttez les haricots, en gardant le liquide, puis ajoutez les haricots dans la marmite avec les oignons et les tomates.

Στραγγίξτε τα φασόλια, κρατώντας τα υγρά, μετά προσθέστε τα φασόλια στην κατσαρόλα με τα κρεμμύδια και τις ντομάτες.

Étape 5

Préchauffez votre four à 250 degrés. Coupez les saucisses en rondelles d'un demi-pouce. Πετάξτε το ματσάκι με τα μυρωδικά και αφήστε τα υπόλοιπα υλικά σε ένα πιάτο.

Tapissez une grande terrine avec la couenne de porc et remplissez avec des couches alternées de viande, de saucisses, d'ail, de saucisse et de mélange haricots-oignons-tomates.

Στρώστε μια μεγάλη τερίνα (ένα πιάτο σερβιρίσματος από εμαγιέ χυτοσίδηρο που χρησιμοποιείται παραδοσιακά για τη συμπίεση ενός παρασκευάσματος κρέατος όπως ένα πατέ), με τη φλούδα του χοιρινού και γεμίστε την με εναλλασσόμενες στρώσεις κρέατος, λουκάνικου, σκόρδου, μείγματος φασολιού κρεμμυδιού ντομάτας.

Terminez par une couche de haricots, puis recouvrez de 2 cuillères à soupe de graisse confite (étalée uniformément sur la surface). Ολοκληρώστε με μια στρώση φασόλια, στη

συνέχεια καλύψτε με 2 κουταλιές της σούπας ζαχαρωμένο λίπος (απλώστε ομοιόμορφα στην επιφάνεια).

Le liquide de la terrine doit à peine couvrir la couche supérieure ; si ce n'est pas le cas, ajoutez du liquide de cuisson. Faites cuire au four pendant 3 heures.

Το υγρό της τερίνας πρέπει να καλύπτει μόλις το πάνω στρώμα: εάν καλύπτει, παραπάνω προσθέστε υγρό μαγειρέματος. Ψήστε το στο φούρνο για 3 ώρες.

Έtape 6

Mélangez le persil et la chapelure. Lorsque le cassoulet est cuit pendant 3 heures, saupoudrez-le avec le mélange et remettez-le au four pendant une heure pour qu'il brunisse.

Ανακατέψτε τον μαϊντανό και τη φρυγανιά. Όταν ψηθεί le cassoulet για 3 ώρες, πασπαλίστε το με το μείγμα και βάλτε το ξανά στο φούρνο για μια ώρα για να ροδίσει .



Τσάλας Άγγελος Γ5

SITOGRAFIE

<https://www.france.fr/fr/article/recette-cassoulet/>

<https://www.theseasonedmom.com/easy-cassoulet-recipe/>