

RECETTE DES MOGETTES A LA VENDENNE

INGREDIENTS

1 kg de demi-secs lingot à écosser	2.50 euros
Un gros oignon	0.10 euros
5 ou 6 gousses d'ail	0.50 euros
Une carotte	0.10 euros
1 cuillère à soupe de margarine au tournesol	0.10 euros
Bouquet garni	Au jardin
2 clous de girofle	
Une pincée de gros sel	

Soit un prix total de 3.30 euros pour 4 personnes : **0.83 euros / personne.**



La moquette est un plat traditionnel de la Vendée et du Poitou-Charentes (je rappelle que la Vendée était rattachée au Poitou-Charentes avant la refonte des régions).

J'ai fait cette recette à base de haricots lingot demi-secs achetés au marché et congelés, mais on peut également utiliser des haricots secs pour environ 600 g à condition de préalablement les faire gonfler dans l'eau froide au moins une nuit avant de réaliser la cuisson.

REALISATION :

Sortir les demi-secs du congélateur.

Faire bouillir de l'eau dans une cocotte et y plonger les haricots (idem pour des haricots secs)

Faire blanchir environ 5 mn, puis passer les haricots et les rincer à l'eau froide.

(Comme ceci, ils seront plus digestes)

Remettre la cocotte sur le feu, y déposer une cuillère à soupe de margarine et faire revenir les haricots égouttés.

Rajouter dans la cocotte l'oignon piqué de 2 clous de girofle, les gousses d'ail et la carotte soit entière soit découpée en rondelles.

Faire revenir doucement pendant 5 mn en brassant bien.

Certaines ajoutent une tomate.

Ma grand-mère ajoutait également une pierre de sucre.

Lorsque tout est bien revenu, ajouter de l'eau très chaude jusqu'en haut de la cocotte, puis couvrir.

Apporter à ébullition puis réduire le feu et laisser mijoter pendant 1h30 voire 2 heures pour les demi-secs et environ 3 heures pour les haricots secs.

NE RAJOUTER LE GROS SEL QU'EN FIN DE CUISSON, il empêcherait la cuisson.

.....C'est prêt

Miam miam