

# Cassoulet maori



## Élaboration de la recette

1) La veille mettre les haricots à tremper dans de l'eau froide.  
Lever les filets de poisson comme indiqué page 8.  
Confectionner le fumet de poisson comme indiqué page 9.

2) Cuire les haricots : dans le fumet de poisson avec les carottes cannellées et taillées en rondelles, l'oignon piqué de clous de girofle, le bouquet garni.  
Cuire à très faible ébullition environ 1 heure.  
Ceci permet d'obtenir des haricots parfaitement cuits mais intacts.  
Saler et assaisonner en fin de cuisson.

3) Pocher les filets de poisson : prélever du fumet de cuisson des haricots et pocher les filets séparément (1 de chaque par personne).  
Vérifier que les haricots soient toujours mouillés en quantité suffisante de fumet de poisson.

4) Confectionner les saucisses de poisson : Procéder comme la recette de terrine de mahi mahi page 24. Ajouter à la fin de la mie de pain réduite en poudre.  
Mouler en saucisse longue dans du film alimentaire.  
Détailler avec des noeuds de ficelle comme des petites saucisses.  
Cuire ce chapelet avec les haricots dans le fumet pendant environ 8 minutes.

5) Sauter vivement les chevrettes entières dans de l'huile d'olive. Assaisonner et réserver.

6) Sauter les saucisses de poisson : Dans une poêle, blondir le beurre.  
Défaire les saucisses et enlever le film alimentaire. Oter les ficelles.  
Dorer ces saucisses sous toutes les faces. Réserver au chaud.

7) Le dressage : Dans une terrine individuelle, disposer les haricots avec un peu d'eau de cuisson. Déposer un filet de chaque poisson, quelques chevrettes, une saucisse de poisson et tenir au chaud jusqu'au moment de servir.

**DIFFICILE**

**TEMPS DE PREPARATION**  
2 h

**TEMPS DE CUISSON**  
1 h

### INGREDIENTS POUR 8 PERS

- 800 g de haricots (si possible choisir des haricots de Pamier ou de Cazères qui sont les meilleurs pour cette préparation)
- 2 oignons
- 4 clous de girofles
- 2 belles carottes
- 1 bouquet garni
- 4 gousses d'ail
- 4 carangues
- 4 rougets (paru si possible)
- 40 chevrettes

### Pour le fumet de poisson

- 800 g d'arêtes de poisson
- 50g de carottes
- 100 g de gros oignons
- 80g de beurre
- 1 bouquet garni

### Pour la saucisse de poisson

- 250 g de chair de mahi mahi
- Sel fin
- 1 jaune d'oeuf
- 1 blanc d'oeuf
- 200 g de crème fraîche
- 80 g de beurre (pour sauter)
- 100 g de mie de pain

### Pour l'assaisonnement

- Gros sel, sel fin,
- poivre moulu
- Huile d'olive

### MATERIEL

- 1 poêle
- 1 casserole épaisse pour cuire les haricots
- 1 sautoir pour cuire les filets
- 1 couteau filet de sole
- 1 planche à découper
- 1 petit couteau
- Film alimentaire