

Mogette de Vendée à l'ancienne.

Mogette de Vendée à l'ancienne.

Les mogettes de Vendée sont une recette traditionnelle du terroir français très facile à réaliser. Il s'agit d'une variété de haricots blancs qui a la particularité d'être très tendre, fondante et avec une peau si fine qu'elle peut s'imprégner de différentes saveurs ! Ces légumineuses ont de nombreux bienfaits santé : elles sont riches en protéines végétales, en vitamine B9, en fibres et également en minéraux (magnésium, calcium, fer). Recette aussi savoureuse que bonne pour la santé !

Pour 4 personnes

250 g de mogettes - 1 boîte de 400 g de pulpe de tomates en dés - 1 ou 2 carottes -

150 g de lardons - du thym et du laurier - 2 gousses d'ail - sel et poivre.

La veille : faites tremper les mogettes dans un récipient d'eau froide toute la nuit.

Le jour J : égouttez les mogettes, rincez-les et réservez. Epluchez l'oignon, l'ail et hachez-les. Epluchez la carotte et émincez-la. Faire chauffer une cocotte et faites-y revenir les lardons, l'oignon l'ail et les carottes pendant 10 min. Ajoutez ensuite les tomates et poursuivez la cuisson pendant 10 min. Ajoutez les mogettes, le thym et le laurier, couvrez d'eau et laissez cuire pendant 1h30 à 2 h. Salez et poivrez en fin de cuisson pour qu'elles restent bien tendres.

Ce plat sera accompagné de jambon de Vendée que l'on mettra à griller : juste un simple aller-retour. Pour qu'il soit moins salé, le mettre dans du lait pendant 1 h ou 2 avant la cuisson.

Accompagner d'une petite salade verte.

