

Escale gourmande...

RELAIS DE LA POSTE

J. et J. Coussau

Route Nationale - 40140 MAGESQ



BROCHETTES D'ANGUILLES ET SALADE DE HARICOTS MAÏS

Pour 3 personnes :

- une anguille de 1 kg, dépouillée par le poissonnier
- 500 g de haricots-maïs du Béarn frais en grains
- un oignon, une carotte
- 150 g de ventrèche
- une gousse d'ail pelée
- Pour la vinaigrette : 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge, une pincée de sel fin, du poivre du moulin et 6 cuillères à soupe d'huile

- Couper l'anguille en 6 tronçons de 5 à 6 cm de long. Cuire les haricots frais avec l'oignon et la carotte finement émincés, et une pincée de gros sel, 30 min à petit bouillon.
- Pendant ce temps, préparer la vinaigrette. Mélanger à l'aide d'un fouet.
- Détailler la ventrèche en tranches fines que l'on coupe en 3 ou 4 morceaux.

- Choisir 3 brochettes en bois ou en acier et embrocher dans leur largeur 2 tronçons d'anguille par brochette. Chauffer dans une poêle 2 cuillères à soupe d'huile d'olive avec une noix de beurre.
- Saisir les brochettes d'anguille dans la matière grasse chaude puis cuire à feu doux 8 min environ. Ajouter à mi-cuisson les morceaux de ventrèche. Vérifier la cuisson des tronçons d'anguille en les piquant avec la lame d'un couteau, qui doit s'enfoncer et ressortir facilement. Les morceaux de ventrèche doivent être bien croustillants, les faire rissoler davantage si nécessaire. Débarrasser brochettes et ventrèche sur une assiette.
- Egoutter les haricots cuits et éliminer l'oignon. Ajouter une cuillère à soupe de ciboulette ciselée dans la vinaigrette. En assaisonner les haricots, ajouter les morceaux de ventrèche, bien mélanger. Frotter les tronçons d'anguille avec la gousse d'ail.
- Dresser les haricots sur un plat de service, disposer harmonieusement les brochettes d'anguille dessus et déguster aussitôt.

Association des Producteurs de Haricots-Maïs du Béarn

64000 PAU - 05 59 84 41 22

SIRET 42281494700020 - APE 911C