



1. Rincez et égouttez les haricots blancs.
2. Émincez finement l'oignon.
3. Pelez les gousses d'ail et écrasez-les à l'aide d'un presse-ail (à défaut émincez-les finement).
4. Effeuillez et hachez le persil.
5. Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites-les revenir pendant 4 à 5 minutes en remuant. Ajoutez le bouillon de légumes, les haricots blancs, le laurier, le persil, remuez et laissez mijoter pendant 15 mn à feu doux. Enlevez la feuille de laurier, salez, poivrez, couvrez et réservez.
6. Pendant ce temps, préparez le pesto. Dans le bol d'un mixeur, mettez :  
les feuilles chou kale équeutées,  
le persil effeuillé,  
les gousses d'ail pelées et dégermées,  
le zeste du citron et son jus,  
les pignons torréfiés à la poêle pendant quelques minutes,  
l'huile d'olive et le parmesan grossièrement haché.  
Mixez le tout par à-coups, pas trop longtemps afin de ne pas chauffer le pesto, la texture ne doit pas être trop lisse. Réservez.
7. Préparez les croûtons : épluchez les gousses d'ail. Coupez-les en 4 dans la longueur et mettez-les à infuser dans une poêle avec l'huile d'olive. Coupez les tranches de pain en dés de +/- 2 cm. Faites chauffer l'huile avec les gousses d'ail à feu moyen en mélangeant jusqu'à ce que les morceaux d'ail soient bien dorés. Enlevez-les et ajoutez les dés de pain. Faites-les dorer quelques minutes en remuant.
8. Servez le cassoulet dans des bols ou des assiettes creuses avec le pesto et les petits croûtons en accompagnement.



Si vous utilisez des haricots blancs secs, pensez à les mettre à tremper la veille (ou au minimum 12h00), doublez la quantité de bouillon, commencez la cuisson dans le bouillon froid, portez doucement à ébullition et laissez frémir pendant 50 mn à 1h15 selon leurs tailles. Salez en fin de cuisson.

Si vous utilisez des haricots blancs frais (mojette de Vendée, haricots tarbais, coco de Paimpol, etc...), faites-les cuire entre 20 et 30 mn selon la variété.

Pensez à l'algue kombu pour la cuisson des légumineuses. Mettez 1 ou 2 lamelles dans l'eau de cuisson des légumineuses : elle réduit le temps de cuisson, les rend plus digestes, et évite de saler, le kombu étant naturellement très salé.

Assez facile  
55 mn de préparation  
25 mn de cuisson  
Assez cher  
Sans gluten  
Veggie  
Vegan

Ingrédients pour 4 pers. :

Vous aurez besoin d'un mixeur

- 500 g de haricots blancs (en bocal ou en conserve)
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail
- 50 cl de bouillon de légumes
- 1 feuille de laurier
- 1 dizaine de brins de persil
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

Pour le pesto :

- 6 feuilles de chou kale
- 1 bouquet de persil
- 2 gousses d'ail
- 1 citron bio
- 50 g de pignons de pin
- 25 cl d'huile d'olive
- 60 g de parmesan

Pour les croûtons à l'ail :

- 4 tranches de pain
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail

Variantes :

Vous pouvez rajouter 2 carottes coupées en rondelles que vous ferez cuire 10 mn dans le bouillon de légumes.

Pour une version vegan, enlevez le parmesan et remplacez-le par du gomasio. Pour une version sans gluten, prenez du pain qui n'en contient pas.

Pour d'autres délicieuses recettes végétariennes, regardez en bas de page.

