

Pois du Cap façon Cassoulet au porc

Recette proposée par Nicolas, Raisonnable, Pour 6 personnes

Préparation: 1h Repos: 24h Cuisson: 4h

Ça fait bien longtemps que je voulais partager cette recette, voila qui est fait ! Certes elle prend un peu de temps à réaliser mais le résultat n'est pas mal du tout. J'espère qu'elle vous plaira.



Les ingrédients:

- 600g de pois du Cap
- 300g de ventrèche (poitrine de porc)
- 500g d'échine de porc
- 500g de coustellous (travers de porc frais)
- 200g de couenne de porc
- 100g de lardons fumés
- 1 oignons
- 1 boites de tomates de 400g
- 6 ou 8 gousses d'ail
- 2 feuilles de laurier
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence
- 1,5 cuillère à café de sel
- du poivre
- de l'huile d'olive ou de la graisse de canard

Comment faire:



1) On commence par nettoyer les pois du cap, on les passe à l'eau, on trie un peu pour sortir ceux avec des taches noires ou autres truc déplaisant... Puis on les met dans un saladier, on recouvre d'eau et on laisse dans un coin pendant au moins 3 heures. -



2) Au bout de trois heures, on égoutte les pois du Cap. On les met dans une marmite, on recouvre d'eau et on met à cuire à feux doux pendant une heure. Comme vous pouvez voir sur la photo, j'y met aussi la couenne que j'ai coupé en morceaux. Comme ça elle sera bien fondante. -



3) Pendant la première cuisson des pois du cap, je m'attaque à la viande. Si elle n'est pas découpée, je la découpe en morceaux. -



4) Je met un fait-tout sur le gaz, je rajoute un peu de graisse de canard ou de l'huile d'olive. Et je fait dorer les morceaux.... en commençant par la poitrine qui rendra un peu de graisse. -



5) J'ai doré les deux cotés des tranches de poitrine, je les sort et je passe à l'échine. -



6) Bien dorer les deux faces. -



7) Je fait pareil avec tous les morceaux de viande, une fois que c'est fait, je mets tout ça dans un plat et je garde de coté. -



8) Faire attention à la marmite avec les pois du cap, si le niveau de l'eau diminue, j'en rajoute un peu. -



9) Je pelle et je coupe un oignon en 4. Je prépare aussi les grains d'ail. -



10) Je reprend le fait-tout dans lequel j'ai fait dorer la viande. Je sort le surplus de graisse puis je rajoute les 100g de lardons et l'oignons. Je fais bien dorer tout ça. -



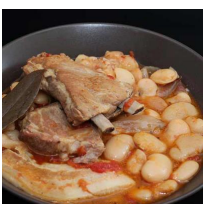
11) Maintenant que tout est bien doré, viandes, lardons et oignon, il doit s'être écoulé pas loin d'une heure. Je sort donc les pois du Cap que l'on égoutte et je les vide dans le fait-tout avec les lardons et l'oignon. Je rajoute ma boîte de tomate, 2 feuilles de laurier, les gousses d'ail, le sel, le poivre et les herbes de Provence. -



12) Je recouvre tout ça d'eau. -



13) Et je rajoute les morceaux de viande par dessus. Puis on met à cuire à feux doux, pendant 3 heures MINIMUM, plus ça cuit mieux c'est ! -



14) Voila c'est presque fini, vous n'avez plus rien à faire... ou presque. Il faut juste vérifier de temps en temps que ça n'attache pas au fond du plat... ce serait dommage... -

Le petit plus

Cette fois j'ai fait la recette avec de la viande de porc, rien ne vous empêche de remplacer les travers de porc par des cuisses de canard confit.

**Cette recette vous a plu ?
N'oubliez pas de laisser un
commentaire et une note sur le site.
Merci.**

Simplement Cuisine



Scannez ce QrCode et retrouvez la
recette en ligne !

2026 - [www.simplement-cuisine.fr](http://www simplement-cuisine.fr)