

Haricots blancs secs au fenouil et légumes feuilles



“ Une recette transmise par mon ancienne voisine marseillaise à la base pour ne pas jeter les tiges et feuilles de fenouil. Je les congèle et les cuit lorsque j'en ai suffisamment. Si vous n'avez pas de tiges et de feuilles sur les bulbes, pas de soucis, utilisez les bulbes de fenouil. J'ai déjà réalisé cette recette en atelier à la Faites des AMAP de Provence sur le thème : Je cuisine les légumes feuilles et les fanes de légumes. Une expérience très sympa. Qui était présent ? ”

Les Ingrédients :

(Pour 4 personnes) :

- 1 bulbe entier de [fenouil](#) (Bulbe, tiges et feuilles) ou les tiges entières de 2 à 3 bulbes de [fenouil](#)
- 125 g de [haricots blancs secs](#) (type coco)
- 125 g de petites pâtes (risis, petits coudes, crozets...)
- 1 petit [poireau](#)
- ½ botte de petits [oignons](#) nouveaux (vert et bulbe)
- 6 gousses d'[ail nouveau](#) (vert et gousses)
- 125 g de lardons, bacon ou chorizo...
- 1 petite botte de [persil](#)
- Paprika
- Huile d'olive
- Sel et poivre
- [Cristaux d'huile essentielles de fenouil \(Florisens®\)](#)

Les Étapes :

Faites tremper les [haricots blancs secs](#) pendant au moins 12 heures. Rincez. Couvrez d'eau et amenez à ébullition. *Ne salez pas l'eau, cela les rendrait durs!* Réduisez le feu. Écumez si nécessaire. Au final les haricots devront cuire 45 minutes.

Pendant ce temps, rincez le bulbe ou les branches de [fenouil](#), épluchez l'[ail](#) et l'[oignon](#), préparez le [poireau](#) et coupez tous les légumes et leurs fanes en petits morceaux. Faites les revenir avec la charcuterie coupée en petit cubes.

Ajoutez-les aux [haricots](#). Rajoutez de l'eau afin de couvrir les légumes si besoin est. Amenez de nouveau à ébullition puis cuisez à feu modéré.

Comme déjà mentionné, laissez cuire au total pendant environ 45 minutes. Ajoutez les pâtes et le [persil](#) finement haché. Laissez cuire une dizaine de minutes supplémentaires à feu doux en surveillant qu'il y ait assez d'eau. Mélangez régulièrement pour ne pas que le tout accroche le fond de la casserole et rajoutez de l'eau si nécessaire. Au final, le mélange

doit être consistant telle une soupe très très épaisse. Rectifiez l'assaisonnement.

Arrêtez la cuisson, couvrez et laissez reposer au moins 30 minutes, le temps que l'eau soit absorbée par les pâtes. Rectifiez l'assaisonnement.

Servez tiède avec des [cristaux d'huiles essentielles de fenouil \(Florisens®\)](#).

Et Que Dire De Plus ?

→ Il y a quelques années (que le temps passe), j'avais réalisé cette recette en atelier à la [Faites des AMAP de Provence](#) qui avait eu lieu sur Martigues. Le thème de cet atelier était axé sur "[Je cuisine les légumes feuilles et les fanes de légumes](#)".

→ [Cristaux d'huiles essentielles de fenouil \(Florisens®\)](#).

→ Remplacez la charcuterie par de la merguez de mouton; Le [poireau](#) par une botte d'oignon vert; L'ail nouveau par des gousses d'ail... Adaptez cette recettes aux légumes feuilles ou fanes de légumes de votre panier.

© Les Papilles Estomaquées... 2013

<http://papillesestomaquees.fr/haricots-blancs-secs-au-fenouil-et-legumes-feuilles/>
