

## CASSOU'LOTTE

Pour 4 personnes  
préparation 10 mn  
cuisson 2 X 50 mn

250 gr de haricots blancs secs

1 gros oignon  
1 gousse d'ail  
2 belles carottes  
500 gr de tomates ou une boîte de tomates concassées  
thym laurier romarin  
sel et poivre  
1 Queue de lotte d'environ 800 à 900 gr



12 heures avant de commencer Faire tremper les haricots dans de l'eau froide

Mettre la lotte dans un sachet congélation avec 1 c à soupe d'huile d'olive, un brin de romarin, 2 feuilles de laurier et 2 beaux brins de thym

Mettre 750 gr d'eau dans le bol, les haricots égouttés dans le panier et insérer le panier dans le bol, programmer 50 mn 100° vit 1

Sortir le panier, vider l'eau du bol

Mettre l'oignon coupé en 2 avec l'ail et programmer 5 secs vit 4

Ajouter les carottes en morceaux les tomates coupées en 4, laurier, thym et romarin et 1/2 c à café de sel un peu de poivre

Fermer le bol, mettre les haricots dans le varoma et programmer 35 mn Varoma sens inverse vit mijotage

A la sonnerie ajouter la lotte avec ses herbes sur les haricots reprogrammer 15 mn varoma sens inverse vit mijotage

mélanger tous les éléments de la recette dans un plat  
servir bien chaud

Retrouvez les conseils organisation gain de temps économies sur le site

<http://tef-original.fr/index.php/2017/10/08/cassoulotte/>

<http://tef-original.fr/>