

CASSOULET

150 g de gros haricots blancs secs, mis à tremper la veille
4 soycisses (saucisses de soja)
100 g de seitan, coupé en fines tranches
2 gousses d'ail
1 c. à s. de bouquet garni
1 oignon piqué de 2 clous de girofle
sel-poivre
2 feuilles de laurier
sarriette-romarin
25 g de margarine végétale

Jeter l'eau de trempage des haricots et les recouvrir tout juste d'eau. Porter à ébullition, avec le laurier, le bouquet garni, l'oignon, l'ail pilé, du romarin et de la sarriette. Assaisonner de sel et de poivre, selon le goût, puis baisser le feu et laisser mijoter une heure à feu doux (ajouter de l'eau au besoin).

Dans une poêle, faire fondre la margarine et y dorer de tous les côtés les soycisses et les tranches de seitan. Poivrer.

Dans une cocotte en terre, disposer en alternance les haricots (avec l'eau de cuisson) et les morceaux de seitan, disposer au-dessus les soycisses. Fermer la cocotte et enfourner une demi-heure, à 160°.