

Receita de Bigilla, patê de feijão tradicional de Malta

Mais uma receita vegetariana, mas juro que não é proposital e sim porque queria muito compartilhar esse Patê de Feijão tradicional de Malta.+

Salada Morna de Feijão Fradinho

Sugestão de receita nutritiva: veja como fazer esta salada morna de Feijão Fradinho (que permite diversas variações). Combinação brasileira!+

Receita francesa da semana Soup au Pistou

Dica de receita francesa com feijão branco deliciosa e nutritiva. Veja como preparar a Soup au Pistou que leva molho pesto provençal. Vem!+++

Receita francesa da semana: Garbure

Receita francesa de Garbure é um ensopado que combina com a onda de frio que invadiu o Brasil esta semana.



Já tem alguns bons vários dias que teste esta **receita francesa** de *Garbure* e demorei para postar porque estava esperando chegar o frio no Brasil! Vi que este final de semana será bem gelado, e creio que este ensopado seja uma boa pedida.

Apesar do nome diferente, esta **receita francesa** não tem nada de difícil. A lista de ingredientes e o modo de preparo seguem

abaixo, como sempre. Mas desde já fica o aviso: o feijão branco precisa ficar de molho desde a noite anterior ao dia do preparo, ou por pelo menos 8h. Espero que apreciem e bom apetite!

Receita Francesa de Garbure

Ingredientes

- 1 xícara de feijão branco;
- 100 g de bacon;
- 4 echalotes ou uma cebola média;
- 1 dente de alho;
- 1 coxa e sobrecoxa de confit de pato (ou frango confitado, receita que vale para fazer qualquer um dos dois [está aqui](#));
- 1 *bouquet garni* envolto na parte verde do alho poró;
- 2 cenouras;
- 3 batatas;
- 1 talho de alho poró;
- Couve manteiga (quantidade da sua preferência. Eu usei espinafre, mas creio que com couve deve ser muito melhor!);
- Pimenta branca, sal e azeite;
- Pão francês para acompanhar.

Modo de preparo

Lave o feijão e deixe de molho de um dia para o outro. Descasque a cebola e corte em pedaços grandes. Corte o bacon em pedaços grandes, descasque o alho e corte finamente. Em uma panela grande, refogue o bacon, a cebola e o alho. Se preferir, assim que estiver dourado, retire da panela e reserve.



Eu preferi deixar estes ingredientes para que cozinhassem junto com o feijão e assim, incorporasse melhor o sabor. Quando estiver dourado, adicione o feijão branco e água para cozinhar. Adicione também o *bouquet garni*, envolto em um pedaço de alho poró.



Em uma outra panela, doure o *confit de pato* (também pode ser feito com coxa e sobrecoxa de frango, basta temperar com sal e pimenta branca e dourar em uma frigideira à parte). Enquanto o feijão cozinha, lave o alho poró e corte em cubos, descasque e corte em pedaços grandes a cenoura e as batatas.



Cozinhe por cinco minutos as batatas e as cenouras e reserve. Com um pouco de azeite, doure levemente a cenoura, a batata e o alho poró. Adicione também o *confit de pato* (ou frango) desfiado em pedaços grandes. Quando o feijão estiver cozido, adicione os legumes cozidos e ajuste sal e pimenta. Deixe cozinhar para apurar o sabor por pelo menos 10 minutos.



Quando estiver pronto, adicione o couve rasgado em pedaços (ou espinafre se preferir). Sirva quente acompanhado com pão francês.





- - -

Confira lista de **receitas francesas** clássicas que já foram testadas pelo blog, [a partir deste link aqui](#).