

Le Haricot Tarbais, l'ingrédient healthy indispensable de l'été

Issu d'un savoir-faire authentique, le Haricot Tarbais possède des qualités gustatives hors-pair !

En effet, à la fois riche en fer, fibres, vitamines et protéines, et pauvre en lipides, le Haricot Tarbais est une super légumineuse concentrée en nutriments et vitamines, certifiée IGP et Label Rouge.

Le Haricot Tarbais, à la peau fine et nacrée, et au fondant inégalé, se déguste de 1001 manières. Nous avons sélectionné les meilleures recettes équilibrées pour un été tout en légèreté !



Le Haricot Tarbais, une légumineuse aux nombreux bienfaits nutritionnels

Connaissez-vous les *superfoods* ? Ces aliments *healthy* plébiscités pour leurs vertus nutritionnelles comme la spiruline, les baies de Goji, ou encore le Haricot Tarbais !

Symbole de la gastronomie du Sud-Ouest, le Haricot Tarbais possède d'intéressantes caractéristiques organoleptiques. Appartenant à la famille des légumineuses, l'OMS recommande d'en consommer plusieurs fois par semaine pour garantir un bon équilibre alimentaire.

Le Haricot Tarbais possède plus d'un atout nutritionnel :

- **20,7%* des apports quotidiens de référence en fer**, minéral nécessaire à la fabrication de l'hémoglobine (protéine présente dans les globules rouges qui permet de transporter l'oxygène dans l'organisme) ;
- **13,5%* des apports quotidiens de référence en magnésium**, l'un des minéraux corporels les plus abondants. 50% du magnésium présent dans notre corps est stocké dans nos os et le reste se trouve dans les muscles, les tissus mous et les fluides corporels. Pour maintenir notre équilibre en magnésium, nous devrions en consommer environ 350 mg par jour. Des besoins qui augmentent en fonction de l'âge et de l'activité physique mais aussi en période de grossesse ;
- **10%* des apports quotidiens de référence en vitamine B9**, qui a un rôle important dans la formation des globules rouges, le fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire, et le renouvellement de toutes nos cellules.

Sans gluten et pauvre en lipide (seulement 2 % de matière grasse), ce légume possède une valeur énergétique très faible : 107 Kcal pour 100 g de Haricots Tarbais réhydratés. Il se révèle ainsi l'allié de celles et ceux qui font attention à leur ligne et à leur équilibre alimentaire.

Particulièrement bon pour le transit, le Haricot Tarbais aide à renforcer le système immunitaire, et est une source énergétique riche en vitamines qui aide aussi à lutter contre la fatigue.

*Source : Analyse Centre technique Agroalimentaire CTCPA sur échantillon Haricots Tarbais cuits.

Le Haricot Tarbais, l'atout forme

« Nous faisons de plus en plus attention à ce que contiennent nos assiettes. Le bénéfice des légumineuses telles que le Haricot Tarbais est double : sur le plan nutritionnel, elles contribuent à notre équilibre alimentaire, en couvrant une partie des besoins en protéines et sont riches en fibres ; et sur le plan de l'agro-écologie, leur production permet de fixer l'azote dans les sols et donc de diminuer l'usage d'engrais.

Le Haricot Tarbais peut se décliner à l'infini : en entrée, en plat et même en dessert. Préparer des légumineuses est un jeu d'enfant et demande juste un peu d'anticipation pour les faire tremper la veille. C'est important de prendre le temps de cuisiner, de travailler les produits bruts et de transmettre ces gestes à nos enfants, pour les ramener à l'essentiel. »

Jean-Marc Bedouret, président de l'Association Interprofessionnelle du Haricot Tarbais

Le terroir de Bigorre se caractérise par des terres légères et limoneuses, au pH plutôt acide, peu argileuses et assez caillouteuses, essentielles pour garantir toute la finesse de la peau et le fondant du Haricot Tarbais.

La peau fine du Haricot Tarbais permet ainsi une meilleure reprise en eau (10 à 20 % supérieure aux autres variétés**) et le rend incomparablement fondant en bouche, léger et digeste (taux de matière grasse sèche après cuisson de 50 à 80 % inférieur aux autres variétés**).

Sa cuisson en est ainsi d'autant plus rapide (10 à 50 % inférieur aux autres variétés**). Particulièrement pauvre en amidon, sa texture est d'une remarquable tenue. Il n'éclate pas durant la cuisson et ne s'écrase pas en purée. Sa peau fond avec la chaleur dans une savoureuse onctuosité.

En 1997, il est le premier haricot à obtenir le Label Rouge qui reconnaît sa qualité supérieure. Fort de cette distinction, le Haricot Tarbais se démarque une nouvelle fois en 2000 en obtenant la reconnaissance européenne : l'Indication Géographique Protégée.

** Étude comparative réalisée avec des variétés lingot, coco et Soissons par le CRITT Agro-alimentaire d'Auch en 1996.



Renseignement complémentaire sur le www.haricot-tarbais-tradition.fr
et recettes en vidéos disponibles au www.youtube.com/user/leharicottarbais

Renseignements complémentaires et demande de visuels au Service de Presse :
Florence MILLET - 06 62 01 77 61 - florence@millet-rp.fr



PROJET COFINANCÉ PAR LE FONDS EUROPÉEN AGRICOLE POUR LE DÉVELOPPEMENT RURAL
L'EUROPE INVESTIT DANS LES ZONES RURALES

Avec sa peau fine, sa forme généreuse, et sa texture raffinée, le Haricot Tarbais est aussi délicieux que facile à marier avec des légumes et mets de saison pour des plats légers et équilibrés. Des chefs et blogueurs le déclinent tout en légèreté et gourmandise.

Mini burger végétal de Haricots Tarbais

par Edda Onorato

www.undejeunerdesoleil.com

Temps de préparation : 25 min

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 4 à 6 personnes :

- 450 g de petits pois frais ou congelés
- 100 g de Haricots Tarbais cuits
- 1 échalote moyenne
- Épices : coriandre en poudre, cumin en poudre, gingembre en poudre, noix de muscade
- Quelques feuilles de persil
- Huile d'olive extra vierge
- Sel et poivre



Préparation :

1. Préchauffer le four à 200°C et mettre en mode grill.
2. Dans une poêle bien chaude, faire dorer l'échalote ciselée avec les épices pendant 6 minutes environ. Ajouter ensuite les petits pois et cuire encore quelques minutes.
3. Écraser avec une fourchette les Haricots Tarbais de manière à obtenir une purée grossière. Ajouter le persil ciselé, saler, poivrer et incorporer le mélange précédent.
4. Avec les mains un peu humides former des disques de Haricots Tarbais de 1 à 2 cm d'épaisseur et 8 cm de diamètre. Les poser sur une plaque recouverte de papier cuisson et légèrement huilée.
5. Huiler la superficie des burgers et cuire au four pendant une dizaine de minutes (ils doivent devenir à peine croustillants à l'extérieur). Badigeonner encore avec un peu d'huile et servir avec une salade de roquette.

Le + d'Edda Onorato :

On peut également les servir dans des petits pains à hamburger avec des tomates et de la salade.

Terrine de Haricots Tarbais

aux tomates séchées et herbes du jardin

par Philou du blog « Un cuisinier chez vous »

Temps de préparation : 25 min

Temps de cuisson : 1 h

Attente : 12 h + 12 h

Ingrédients pour 6 personnes :

- 250 g de Haricots Tarbais secs
- 3 L de bouillon de légumes corsé
- 150 g de tomates séchées à l'huile
- 1 gros bouquet d'herbes du jardin (cerfeuil, persil, basilic, roquette, etc.)
- 3 gr d'agar-agar
- Sel et poivre du moulin

Préparation :

1. La veille, réhydrater les Haricots Tarbais dans de l'eau non calcaire. Les cuire dans 2 litres de bouillon à petits frémissements pendant 1 heure (éviter le gros bouillon pour qu'ils ne s'abîment pas).
2. Nettoyer et ciseler le bouquet d'herbes. Tailler en brunoise les tomates.
3. Égoutter les Haricots Tarbais et les laisser refroidir.
4. Porter à ébullition l'agar-agar dans le litre de bouillon restant, puis le laisser également refroidir (il doit être froid mais encore liquide).
5. Dans un saladier, verser les Haricots Tarbais, les herbes et les tomates. Verser le litre bouillon refroidi qui contient l'agar-agar. Mélanger.
6. Verser le tout dans une terrine et laisser prendre 12 heures au frigo.



Salade de Haricots Tarbais & quinoa

par Dorian Nieto du blog

« Mais pourquoi est-ce que je vous raconte ça... »

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 1h + 15 min

Attente : 12h

Ingrédients pour 4 personnes :

- 150 g de Haricots Tarbais secs
- 90 g de quinoa rouge ou blanc
- 1 petite carotte
- 6 radis
- 120 g de chou chinois
- 1 oignon nouveau
- 3 ou 4 tiges de coriandre
- 2 tiges de thym-citron frais
- 1 gousse d'ail
- 3 càs d'huile tournesol (ou une autre huile neutre)
- 1 càs de sauce soja
- 2 càs de vinaigre de cidre
- Sel et poivre



Préparation :

1. Faire tremper les Haricots Tarbais une nuit dans 2 fois et demie leur volume d'eau. Puis changer l'eau et les cuire pendant 1 heure. Les égoutter et laisser refroidir.
2. Préparer la sauce. Peler et presser l'ail au presse ail, puis déposer la pulpe obtenue dans un bol, ajouter l'huile, la sauce soja et le vinaigre, mélanger bien le tout. Filmer le bol et réserver jusqu'au moment de servir la salade.
3. Faire cuire le quinoa en suivant les indications portées sur l'emballage. L'égoutter et laisser refroidir.
4. Couper le chou en lanières d'1/2 cm, le blanchir en le plongeant 1 minute dans de l'eau bouillante. L'égoutter immédiatement.
5. Hacher grossièrement la carotte, les radis et l'oignon nouveau. Les mettre dans le bol d'un mixeur et mixer jusqu'à obtenir un hachis assez fin.
6. Effeuille la coriandre et le thym-citron.
7. Couper les tomates cerise en 2 ou en 4.
8. Verser tous les ingrédients dans un plat, fouetter la sauce puis la disposer sur la salade et déguster sans attendre.

Salade de Haricots Tarbais

aux crevettes roses

par Anne Lataillade – Papilles & Pupilles



Temps de préparation : 10 min

Pas de cuisson

Ingrédients pour 2 personnes :

- 300 g de Haricots Tarbais cuits au naturel
- 8 grosses crevettes roses cuites
- 2 càs de vinaigre balsamique
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 2 càs de persil ciselé

1. Préparez l'assaisonnement : verser dans un saladier le sel, le poivre, ajouter le vinaigre balsamique, mélanger, puis émulsionner avec l'huile d'olive. Terminer en ajoutant le persil.
2. Verser cet assaisonnement sur les Haricots Tarbais, remuer. Ajouter les crevettes roses, mélanger délicatement pour ne pas les abîmer et servir bien frais.

Salade de Haricots Tarbais au citron confit, cumin et tomates rôties

par Pascale Weeks
« C'est moi qui l'ai fait ! »



Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 20 min

Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 g de Haricots Tarbais cuits au naturel
- 30 tomates cerise
- 1 càs de citron confit émincé finement
- 1 càc de cumin moulu
- 5 càs de persil plat ciselé
- Huile d'olive
- Vinaigre
- Fleur de sel et poivre du moulin

Préparation :

1. Laver les tomates cerise puis les mettre dans un plat allant au four.
Ajouter 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à café de vinaigre et un peu de fleur de sel.
Mélanger, enfourner puis allumer le four à 180°C.
2. Faire rôtir les tomates pendant une vingtaine de minutes.
Laisser refroidir dans le plat.
3. Égoutter les Haricots Tarbais, les rincer et les mettre dans un plat creux.
4. Dans un petit bol, mélanger 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à café de vinaigre, un peu de fleur de sel et le cumin.
Verser sur les Haricots Tarbais le citron confit et mélanger.
Ajouter le persil plat et mélanger à nouveau.
Goûter et rectifier l'assaisonnement.
5. Répartir sur les assiettes puis ajouter les tomates rôties avec leur jus. Poivrer et servir.

Timbales d'aubergines farcies aux Haricots Tarbais

par Anne Demay du blog

« Un Panier de Saison »

Temps de préparation : 20 min
Temps de cuisson : 1h + 15 min
Attente : 12h



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 très belle aubergine
- 200 g de Haricots Tarbais secs
- 1 belle tomate cœur de bœuf
- 3 gousses d'ail
- 1 oignon
- Sel
- Poivre
- 1 branche de thym
- 4 cs d'huile d'olive
- 1 feuille de laurier
- 1 fromage de chèvre frais
- 1 cs de ciboulette ciselée
- 1 cs de basilic ciselé

Préparation :

1. Faire tremper les Haricots Tarbais 12h dans de l'eau. Les rincer et les égoutter.
Éplucher et couper finement l'oignon, l'ail et la tomate.
Dans une cocotte, faire fondre dans une cuillère d'huile les oignons, ajouter l'ail et les tomates, laisser confire 5 minutes. Verser les Haricots Tarbais, mouiller d'eau à hauteur et ajouter le thym. Cuire à couvert 1h. Laisser tout le jus s'évaporer et les Haricots Tarbais confire un peu. Saler en fin de cuisson.
2. Préchauffer le four à 180°C.
Laver et couper les deux extrémités de l'aubergine. La couper dans le sens de la hauteur en fines tranches. Les placer sur une plaque allant au four et les badigeonner au pinceau d'une fine couche d'huile d'olive. Saler. Cuire 15 mn à 180°C.
Écraser le fromage de chèvre et le ménager avec les herbes. Poivrer.
3. Dans 4 petits moules, ramequins ou cercles de pâtisserie, tapisser le fond et les bords d'aubergine. Verser un peu de Haricots Tarbais au fond puis une grosse cuillère de chèvre au centre de la timbale sans toucher les bords. Répartir le reste des Haricots Tarbais pour remplir l'espace entre le chèvre et les bords et recouvrir le chèvre. Fermer d'un morceau de tranche d'aubergine.

Astuce d'Anne Demay : pour aider au démoulage surtout dans un moule ou ramequin, tapisser celui-ci de papier film.

Buddha bowl aux Haricots Tarbais

par Sabine Amadiou
du blog « Confit Banane »

Temps de préparation : 25 min
Temps de cuisson : 25 minutes

Préparation pour 2 personnes :

- 50 g de Haricots Tarbais cuits
- 1 betterave rouge
- Du chou rouge
- De la salade
- Selon la saison et l'envie : des carottes râpées, de l'avocat, etc.
- Coriandre
- Quinoa



Falafels de Haricots Tarbais :

- 200 g de Haricots Tarbais cuits 3 c. à soupe de farine
- 1 gousse d'ail
- ½ bouquet de coriandre
- 1 c. à soupe de sésame
- 1 pincée de coriandre
- 1 pincée de cumin
- Huile d'olive
- Sel & poivre

Préparation :

1. Égoutter et rincer les Haricots Tarbais.
2. Préparer les falafels de Haricots Tarbais.
3. Dans le bol d'un mixeur, disposer tous les ingrédients. Mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse et lisse.
4. Façonner des boulettes de la taille d'une grosse noix avec les mains.
5. Les déposer sur des plaques de four recouvertes de papier cuisson.
6. Pendant ce temps, couper les légumes en tranches ou en cubes. Dans un grand bol ou une assiette creuse, disposer les différents éléments. Ajouter les falafels et servir.

Retrouver cette recette et d'autres en vidéo sur :

www.youtube.com/user/leharicottarbais

Croquettes de Haricots Tarbais au piment d'Espelette

par Sophie FRANÇOIS-MÜLHENS
du blog « Dans la cuisine de Sophie »

Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 20 min
Attente : 15 minutes au congélateur

Préparation pour 16 pièces environ :

Pour les croquettes :

- 400 g de Haricots Tarbais cuits
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe de chapelure
- 2 cuillères à soupe de crème fleurette
- 2 traits d'huile d'olive
- ½ cuillère à café de piment d'Espelette
- Sel

Pour la cuisson :

- 5 cuillères à soupe de chapelure
- 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol

Préparation :

1. Verser les Haricots Tarbais déjà cuits avec l'ensemble des ingrédients dans le bol d'un blender et mixer par petits à-coups jusqu'à obtenir une purée assez « sèche ».
2. Placer cette purée pendant 15 minutes au congélateur afin qu'elle soit plus facile à travailler.
3. Former 16 boules à l'aide d'une petite cuillère. Rouler les boules de pâte dans la chapelure et les disposer sur une plaque allant au four recouverte d'un papier cuisson.
4. Verser l'huile de tournesol sur les croquettes et enfourner dans un four préchauffé à 210°C pendant 15 à 20 minutes.
5. Servir chaud avec une sauce yaourt ou un coulis de tomates.

L'astuce de Sophie :

Le piment d'Espelette peut être remplacé par d'autres épices selon les goûts : Safran du Quercy, Paprika, Cumin, Curcuma...



Saumon et Haricots Tarbais par Cuisine-moi un Mouton

Temps de préparation : 20 min

Attente : 12h

Temps de cuisson : 1h + 40 min

Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 pavés de saumon
- 400g de Haricots Tarbais cuits
- Une tasse de petites olives
- 2 tomates ou une quinzaine de tomates cerise
- 1 oignon rouge
- Basilic
- 1 gousse d'ail
- 280g d'artichauts marinés
- Sel poivre
- Pour la cuisson du saumon : thym et filet de jus de citron



Préparation :

1. Si vous utilisez des Haricots Tarbais secs :
La veille, faire tremper les Haricots Tarbais toute la nuit dans l'eau froide. Le lendemain matin, les égoutter. Dans une casserole, verser de l'eau froide et porter à ébullition.
Laisser cuire environ 1 heure à feu doux et saler à mi-cuisson.
2. Cuire le saumon en papillotes :
Pour cela, préchauffer le four à 180°. Déposer les pavés de saumon dans de l'aluminium. Assaisonner de thym frais et d'un filet de jus de citron. Refermer le papier d'aluminium et cuire au four à 180° pendant 30 minutes.
3. Pendant la cuisson des pavés de saumon couper les tomates cerise en deux. Découper grossièrement vos artichauts préalablement égouttés. Dans une poêle, faire revenir l'oignon avec un peu d'huile d'olive. Ajouter les Haricots Tarbais. Cuire 2 minutes puis ajouter le reste des ingrédients. Laisser cuire environ 5 minutes et assaisonnez.
Servir les Haricots Tarbais dans une assiette et déposer les pavés de saumon dessus.

Velouté glacé de Haricots Tarbais,

Carpaccio de pointes d'asperges vertes pesto au cresson par Marc Galinier – Chef du restaurant La Chaumière

Ingrédients pour 8 personnes :

- 500 g de Haricots Tarbais
- 1 oignon, 2 carottes, céleri branche, ail, échalotes
- Fond blanc volaille
- Asperges vertes 250 g
- Huile de noix, piment d'Espelette, pignon de pin
- 1 botte de cresson



Les Haricots Tarbais :

- 1 Faire tremper les Haricots Tarbais à l'eau froide pendant 24 heures.
- 2 Les blanchir : départ au froide jusqu'à ébullition rafraîchir, égoutter.
- 3 Faire suer (revenir sans coloration) oignons, carottes, céleri branche.
- 4 Nacrer les Haricots Tarbais, mouiller avec un fond blanc (bouillon de volaille), ajouter l'ail.
- 5 Cuire les Haricots Tarbais, ils doivent être bien cuits, fondants sous la dent (pendant ce temps préparer les asperges et le pesto)
- 6 Égoutter en prenant soin de bien garder le bouillon.

Le velouté :

1. Mettre les Haricots Tarbais dans le « blender » ajouter du bouillon consistance d'un potage, les passer au « chinois » moyen, amener à ébullition avec la crème pour lier l'ensemble.
2. Rectifier l'assaisonnement avec du sel, relever légèrement avec le piment d'Espelette moulu.
3. Ajouter une pointe d'échalotes ciselées et une pointe de jus de citron.
4. Réserver au frigo.

Le pesto au cresson :

1. À l'aide d'un « blender », mixer les feuilles de cresson avec les pignons de pin, le parmesan et la gousse d'ail épluchée et dégermée. Ajouter l'huile de noix et mixer jusqu'à obtenir une pâte lisse. Réserver.
2. Service en assiette creuse mise au frigo en amont.

Le dressage :

Disposer le velouté puis poser dessus les pointes d'asperges et quelques gouttes de pesto au cresson.

L'astuce du Chef Galinier : Servir avec des quenelles de boudin noir tiède sur tartine de pain tomate grillé.

Retrouver cette recette et d'autres en vidéo sur :

www.youtube.com/user/leharicottarbais

Salade de Haricots Tarbais à la morue

par Sophie FRANÇOIS-MÜLHENS

du blog « Dans la cuisine de Sophie »

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 1h + 20 minutes

Attente : 24h + 20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

- 120 g de Haricots Tarbais secs
- 600 g de morue
- 250 g de haricots verts
- 250 g de tomates cerises
- 2 gousses d'ail
- 2 branches de thym
- 2 branches de persil
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique blanc
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin



Recette :

La veille :

Faire dessaler la morue dans un grand volume d'eau pendant au moins 24 heures. Réhydrater les Haricots Tarbais dans 3 fois leur volume d'eau pendant 12 heures.

Le lendemain :

1. Égoutter les Haricots Tarbais, les faire cuire à l'eau pendant 1 heure à feu doux, saler en fin de cuisson puis les égoutter. Réserver. Faire pocher la morue pendant 5 minutes dans une casserole avec de l'eau déjà portée à ébullition, avec une gousse d'ail pelée, le persil et le thym. Réserver. Faire cuire les haricots verts dans une eau bouillante salée pendant 15 minutes environ. Égoutter et réserver.
2. Couper les tomates cerises en deux, réserver.
3. Réaliser la vinaigrette avec le vinaigre, l'huile, le sel (selon le goût) et le poivre. Hacher très finement la gousse d'ail restante et l'incorporer dans la sauce.
4. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients avec la vinaigrette. Placer au frais 20 minutes puis servir.

L'astuce de Sophie : La morue se déguste également froide pour apprécier les saveurs estivales, comme dans cette salade de Haricots Tarbais. Décorer avec quelques branches de thym.

Ravioles de chèvre frais, bouillon et Haricots Tarbais

par Isabelle Beckers du blog « Pourquoi pas ??? »

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes + 20 minutes

Attente : 12 h

Ingrédients pour 4 personnes :

- 100 g de Haricots Tarbais
- 2 litres de bouillon de volaille dégraissé
- 3 carottes
- 1 paquet de pâte à ravioles (rayon frais asiatique)
- 100 g de fromage de chèvre frais
- 120 g de fromage de chèvre mi-vieux (picodon)
- 1 gousse d'ail
- 5 pétales de tomates confites
- Sel - poivre
- 2 oignons nouveaux
- Fleurs de fenouil
- 1 poignée d'herbes fraîches (sauge, thym, ciboulette, aneth)



Recette :

1. La veille, faire tremper les Haricots Tarbais dans 3 fois leur volume d'eau, ils vont doubler de volume.
2. Laver et hacher les herbes fraîches, émincer finement la gousse d'ail, couper les tomates confites en petits morceaux. Écraser ensemble les fromages de chèvres, mélanger pour les rendre crémeux, ajouter les herbes, l'ail, les tomates, sel, poivre, mélanger, rectifier l'assaisonnement.
3. Déposer une feuille de raviole sur une planche et mettre une cuillère à café de farce au milieu. Avec un pinceau, humecter les bords de la pâte avant de la replier en deux pour former une petite enveloppe, appuyer pour souder en prenant soin de chasser un maximum d'air. Réserver les ravioles, au fur et à mesure, sur un grand plat légèrement huilé, une à côté de l'autre, ne pas les chevaucher.
4. Égoutter les Haricots Tarbais, les mettre dans le bouillon et laisser cuire tout doucement. Couper les carottes en petits dés et émincer les oignons nouveaux. Au bout de 25 minutes de cuisson, ajouter les carottes et une pincée de sel, laisser encore mijoter, à feu doux, pendant 20 minutes. Ajouter les oignons nouveaux dans le bouillon et y pocher les ravioles 2 minutes. Servir bien chaud avec quelques fleurs de fenouil.

Salade niçoise aux Haricots Tarbais

par Dorian Nieto du blog

« Mais pourquoi est-ce que je vous raconte ça... »

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 1 heure + 25 minutes

Attente : 12 heures

Ingrédients pour 4 personnes :

- 100 g de Haricots Tarbais secs
- 1 tranche de thon d'environ 3cm d'épaisseur
- 2 œufs durs
- 60 g de fèves vertes décortiquées
- 1 douzaine de pointes d'asperges vertes
- 6 tomates cerise
- 6 radis
- 1 oignon rouge nouveau
- 1 cœur de salade iceberg
- 20 feuilles de basilic
- 20 feuilles de thym frais
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 càs de jus de citron
- 1 càc de vinaigre balsamique
- Sel et poivre



Recette :

1. Faire tremper les Haricots Tarbais une nuit dans 2 fois et demie leur volume d'eau. Puis changer l'eau et les faire cuire pendant 1 heure. Les égoutter et laisser refroidir.
2. Faire cuire les fèves et les asperges séparément dans une petite casserole d'eau salée. Quand elles sont cuites mais encore croquantes, les égoutter et les mettre dans un saladier d'eau bien froide afin de conserver leur couleur.
3. Faire griller des deux côtés le thon à feu très vif dans une poêle antiadhésive jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Puis le couper en gros cubes. Le thon doit être bien doré à l'extérieur et encore rouge à l'intérieur. (Si vous l'aimez plus cuit, repasser les cubes rapidement à la poêle).
4. Couper les radis et les œufs en 4, l'oignon rouge en rondelles fines et les tomates cerise en 2. Émincer la salade.
5. Préparer l'assaisonnement en fouettant l'huile, le jus de citron et le vinaigre. Saler et poivrer selon votre goût.
6. Déposer tous ingrédients dans un plat et arroser de sauce, puis mélanger délicatement le tout. Terminer en parsemant quelques feuilles de basilic et de thym.

Tartinade de Haricots Tarbais à la feta & au citron

par Sabine Amadieu

du blog « Confit Banane »

Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

- 150 g de Haricots Tarbais cuits au naturel
- 50 g de feta
- 50 g de fromage frais à tartiner
- le zeste d'un demi-citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel & poivre



Recette :

1. Commencer par égoutter et rincer les Haricots Tarbais.
2. Dans le bol d'un mixeur, placer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une tartinade lisse et homogène.
3. Servir accompagné de pains pita, de toasts, etc.

Vous pouvez ajouter à votre tartinade du basilic, de la coriandre ou du paprika.

Retrouver cette recette et d'autres en vidéo sur :

www.youtube.com/user/leharicottarbais

Salade italienne aux Haricots Tarbais

par Sabine Amadieu
du blog « Confit Banane »

Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients pour 2 personnes

- 200 g de Haricots Tarbais cuits au naturel
- 150 g de tomates cerises
- 12 feuilles de basilic
- 100 g de jambon Serrano en chiffonnade

Assaisonnement :

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à café de moutarde
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de piment d'Espelette



Recette :

1. Commencer par égoutter et rincer les Haricots Tarbais.
2. Laver les tomates cerises et le basilic. Couper les tomates cerises en deux, ciseler le basilic.
3. Pendant ce temps, préparer l'assaisonnement en mélangeant tous les ingrédients et ajuster l'assaisonnement en sel et piment d'Espelette si nécessaire.
4. Dans un saladier, mélanger les tomates cerises, les Haricots Tarbais, le basilic et l'assaisonnement.

Avant de servir, disposer la chiffonnade de jambon sur le dessus.

Retrouver cette recette et d'autres en vidéo sur :
www.youtube.com/user/leharicottarbais

Tartines et Haricots Tarbais

par Cuisine-moi un Mouton

Préparation : 20 minutes

Attente : 12h

Cuisson : 1h30

Ingrédients pour 4 pers.

- 4 gousses d'ail
- 90 ml d'huile d'olive
- 1 oignon
- Emmental râpé
- 400 g de tomates pelées
- 1 c. à café rase de piment d'Espelette
- 2 càs de vinaigre balsamique
- 400 g de Haricots Tarbais cuits au naturel
- 1 c. à café de Sauce Worcestershire
- Quelques gouttes de Tabasco
- 4 tranches de pains de campagne
- Sel, poivre, 7-8 brins de thym frais



Recette :

1. Si vous utilisez des Haricots Tarbais secs :
La veille, faire tremper les Haricots Tarbais toute la nuit dans de l'eau froide. Le lendemain matin, les égoutter. Dans une casserole, verser de l'eau froide et porter à ébullition. Laisser cuire environ 1 heure à feu doux et saler à mi-cuisson.
2. Préparer l'huile aromatisée au thym :
Dans une petite bouteille, mélanger l'huile et les brins de thym et laisser macérer.
3. Dans une grande poêle, à feu doux, faire fondre dans un peu d'huile d'olive au thym les gousses d'ail préalablement pelées et émincées.
Émincer finement l'oignon et l'ajouter dans la poêle. Saler, poivrer, ajouter le paprika et laisser fondre l'ail et l'oignon. Ajouter le vinaigre balsamique et le laisser réduire. Verser les Haricots Tarbais cuits ainsi que les tomates pelées (préalablement égouttées) dans la poêle. Bien écraser les tomates dans le mélange et remuer afin que tous les aliments soient correctement mélangés. Ajouter la sauce Worcestershire et les quelques gouttes de Tabasco.
Laisser cuire à feu doux 10-15 bonnes minutes et rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre selon vos goûts.
4. Avant de servir, faire griller le pain. Garnir les pains grillés de la préparation aux Haricots Tarbais, arroser d'un fin filet d'huile au thym. Râper de l'emmental sur vos tartines, c'est prêt !

Guacamole de Haricots Tarbais

par Dorian Nieto du blog

« Mais pourquoi est-ce que je vous raconte ça... »

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 1 heure

Attente : 12 heures

Ingrédients pour 4 personnes :

- 150 g de Haricots Tarbais secs
- 300 g de chair d'avocat
- 1 douzaine de tomates cerise
- 3 tiges de coriandre
- 1 citron vert
- 1 petit piment
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 oignon rouge
- Sel et poivre



Préparation :

1. Faire tremper les Haricots Tarbais une nuit dans 2 fois et demie leur volume d'eau. Puis changer l'eau et les blanchir pendant 1 heure. Les égoutter et laisser refroidir.
2. Presser le citron pour obtenir 2 càs de jus.
3. Mixer le piment, l'oignon et la coriandre. Ajouter les Haricots Tarbais et mixer jusqu'à obtenir une pâte grossière. Ajouter alors l'avocat, le jus de citron et l'huile d'olive. Saler et poivrer selon votre goût et mixer jusqu'à obtenir une pâte pas trop lisse.
4. Déposer le guacamole sur un plat.
5. Couper les tomates cerises en petits quartiers et les répartir sur le guacamole.
6. Décorer de quelques feuilles de coriandre, de tranches très fines d'oignon rouge et de quelques Haricots Tarbais cuits, avant de le déguster servi avec des quartiers de citron vert.

Tartinade de Haricots Tarbais aux saveurs orientales

par Anne Lataillade du blog Papilles & Pupilles



Préparation : 15 minutes

Pas de cuisson

Pour 4 personnes à l'apéritif :

- 300 g de Haricots Tarbais cuits
 - 2 cuillères à soupe bombées de persil plat
 - 80 ml d'huile d'olive
 - 1 gousse d'ail
 - 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
 - 1 cuillère à café de cumin en poudre
 - 3 grains de coriandre
 - 1 pincée de piment d'Espelette
 - 1 pincée sel
 - Pains pita ou polaires pour le service
1. Mettez tous les ingrédients dans le bol du robot excepté le piment d'Espelette. Ajoutez 1 cuillère à soupe d'eau, et mixez jusqu'à obtenir une consistance veloutée. Rajoutez un peu d'huile d'olive si nécessaire. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin.
 2. Versez cette préparation dans plusieurs petits ramequins et saupoudrez de piment d'Espelette.
 3. Faites griller le pain polaire ou pita. Coupez-le ensuite en tartines. Servez-le à l'heure de l'apéritif.

Le + de Papilles & Pupilles :

Une excellente tartinade à étaler sur des tranches de pains pita grillées.

Trios de tapas :

Tartine de houmous de Haricots Tarbais et courgettes grillées, Velouté de Haricots Tarbais au piment d'Espelette et Haricots Tarbais au pesto

par Pascale Weeks – blog *C'est moi qui l'ai fait !*

Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g de Haricots Tarbais secs
- 2 feuilles de laurier

Pour les tartines

- Une douzaine de tranches de baguette coupées en biais
- 3 cuil. à soupe d'huile de noisette
- 1 cuil. à café de vinaigre, Huile d'olive et Fleur de sel
- 100 g de fromage frais type Philadelphia ou Saint Môret
- 1 courgette

Pour le velouté

- 30 cl de bouillon de volaille ou de légume
- Huile d'olive, Fleur de sel et Piment d'Espelette

Pour les Haricots Tarbais au pesto

- 1 grosse cuillère à soupe de pesto
- ½ cuillère à café de vinaigre
- Sel fin, 4 feuilles de basilic ciselées



Préparation

1. Commencer par préparer les Haricots Tarbais. Les faire tremper une nuit dans de l'eau froide.

Les égoutter, les mettre dans une casserole, recouvrir d'eau froide, ajouter 2 feuilles de laurier puis les faire cuire à frémissements, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.

Quand ils sont cuits, les égoutter, les saler et ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

2. Préparer l'houmous.

Mixer 250 g de Haricots Tarbais cuits avec le fromage frais, l'huile de noisettes, le vinaigre, 3 cuillères à soupe d'eau chaude et un peu de fleur de sel.

Goûter et rectifier éventuellement l'assaisonnement.

3. Préparer le velouté.

Mixer 500 g de Haricots Tarbais cuits avec le bouillon chaud. Ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et de la fleur de sel. Goûter et rectifier éventuellement l'assaisonnement.

Laisser tiédir puis réserver au frais.

4. Préparer les courgettes.

Prélever sur la courgette des fines lanières, en vous servant d'un rasoir à légumes ou d'un couteau économe. Dès que vous arrivez au cœur de la courgette, la tourner d'1/4 de tour et continuer à prélever des lanières, en tournant la courgette 3 fois d'1/4 de tour.

Badigeonner les lanières de courgette avec de l'huile d'olive.

Faire chauffer une grande poêle ou un grill en fonte sur feu vif, puis faire griller les lanières de courgette en une seule couche, pendant quelques minutes, en les retournant à mi-cuisson.

Les mettre dans une assiette creuse, ajouter de la fleur de sel et mélanger délicatement.

5. Mélanger 200 g de Haricots Tarbais cuits avec le pesto, le vinaigre, le basilic et un peu de sel.

Juste avant de servir, faire griller très légèrement le pain puis le tartiner d'houmous.

Recouvrir avec des lanières de courgettes.

Verser le velouté dans des petits bols ou dans des verrines puis ajouter du piment d'Espelette.

Répartir les Haricots Tarbais au pesto dans des cuillères apéritives.

Servir.

L'astuce de Pascale Weeks : il est important de ne pas saler l'eau de cuisson des Haricots Tarbais, afin que l'eau pénètre bien dans les Haricots Tarbais, c'est une histoire d'osmose. De même, la cuisson à frémissements est importante, pour ne pas choquer la surface des Haricots Tarbais et empêcher leur bonne cuisson.