

## Journée internationale des légumineuses du 10 février 2022

### Le haricot tarbais : un bel exemple de l'excellence française

Le 10 février est la journée mondiale des légumineuses. Le but : sensibiliser les consommateurs à leurs vertus bénéfiques sur la santé et l'environnement, et ainsi encourager leur culture et leur consommation.

Que l'on soit végétarien, flexitarien, végan, pégan, céto-gène, sans gluten ou sans lactose, ou tout simplement omnivore, et pour celles et ceux qui veulent faire attention à leur ligne : le Haricot Tarbais fera l'unanimité ! En effet, il fait partie de ces ingrédients magiques qui peuvent se décliner à l'infini, en recettes chaudes ou froides, salées ou sucrées, en accompagnement de viandes, poissons et légumes ou en plat principal, de l'amuse-bouche au dessert.

Ses qualités gustatives et nutritionnelles hors-pair font de lui un ingrédient *superfood* que l'on peut manger toute l'année, et combiner aux fruits et légumes de saison.

Cultivé selon l'exigeant cahier des charges du Label Rouge, en Bigorre, aux pieds des Pyrénées, ce joyau de notre patrimoine culinaire français est récolté gousse par gousse à la main, puis trié et conditionné à Tarbes.



### Le Haricot Tarbais : un ingrédient superfood pour concocter 1001 recettes gourmandes et équilibrées

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. Issu d'un savoir-faire authentique, le Haricot Tarbais est une super légumineuse concentrée en nutriments, protéines végétales et vitamines, qui 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.**

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.

Plusieurs chefs et blogueurs se sont mis aux fourneaux pour proposer des recettes alliant équilibre alimentaire et saveurs. Préparer des légumineuses deviendra un jeu d'enfants, pour le plus grand plaisir de toute la famille.

- *Croquettes de Haricots Tarbais au piment d'Espelette*  
Sophie François-Mülhens, *Dans la cuisine de Sophie*
- *Crumble de Haricots Tarbais au chorizo & parmesan*  
Sabine Amadiou, *Confit Banane*
- *Cake sans gluten aux Haricots Tarbais, Fourme d'Ambert, cumin et noix* - Blanc Coco
- *Garbure bigourdane aux Haricots Tarbais*  
Chef Jean-Pierre Saint-Martin
- *Velouté de Haricots Tarbais, magret séché et foie gras*  
Alexandra Armanelli, *My Girly Popotte*
- *Soupe de Haricots Tarbais à l'Italienne*  
Silvia Santucci, *Savoirs et Saveurs*
- *Ravioles de chèvre frais, bouillon et Haricots Tarbais*  
Isabelle Beckers, *Pourquoi pas Isa ?*
- *Salade de Haricots Tarbais à la Morue*  
Sophie François-Mülhens, *Dans la cuisine de Sophie*
- *Buddha bowl d'hiver aux Haricots Tarbais*  
Sabine Amadiou, *Confit Banane*
- *Salade chaud-froid Haricots Tarbais, butternut & chorizo* - Sabine Amadiou, *Confit Banane*
- *Cassolette de Haricots Tarbais aux écrevisses*  
Chef Jean-Marie BARET
- *Filet de julienne aux Haricots Tarbais en cocotte* Nadine Barbottin, *Mamscook*
- *St-Jacques gratinées & crème de Haricots Tarbais*  
Sabine Amadiou, *Confit Banane*
- *Crème de Haricot Tarbais et Tataki de thon rouge*  
Chefs Hideyuki KOBAYASHI et Hiromi MINE
- *Brandade Haricots Tarbais & Cabillaud*  
Sophie François-Mülhens, *Dans la cuisine de Sophie*
- *Escalope de veau et Haricots Tarbais aux épinards et au cumim* - Nadine Barbottin, *Mamscook*
- *Joues de bœuf et salade de Haricots Tarbais*  
Isabelle Beckers, *Pourquoi pas Isa ?*
- *Parmentier de Haricots Tarbais au confit de canard*  
Alexandra Armanelli, *My Girly Popotte*
- *Tajine de Haricots Tarbais*  
Nadine Barbottin, *Mamscook*
- *Verrines de crème de Haricots Tarbais, poires et pommes* - Edda Onorato, *Un déjeuner de soleil*
- *Tartines aux Haricots Tarbais*  
Stéphanie, *Cuisine-moi un mouton*
- *Cake moelleux aux Haricots Tarbais & fruits secs*  
Sophie François-Mülhens, *Dans la cuisine de Sophie*
- *Brownies Haricots Tarbais, crème soja/amande*  
Isabelle Beckers, *Pourquoi pas Isa ?*
- *Muffins au chocolat*  
Sabine Amadiou, *Confit Banane*

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

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

Renseignements complémentaires et demande de visuels HD :  
**Service de Presse : Florence MILLET - 06 62 01 77 61 - [florence@millet-rp.fr](mailto:florence@millet-rp.fr)**



## Préparation de base du Haricot Tarbais

Par le chef Sylvain Patilla

**Temps de trempage** : 12 heures

**Temps de préparation** : 35 minutes

**Temps de cuisson** : 2 heures

### Préparation pour 8 personnes

- 500 g de Haricots Tarbais secs
- 1 poireau
- 4 carottes
- 2 oignons
- La moitié d'un céleri rave
- 5 tomates
- 200 g lardons
- Une cuillère à soupe de graisse de canard
- Bouillon de volaille
- Thym
- Sel, Poivre, Piment d'Espelette



### Recette :

- Faire tremper les Haricots Tarbais secs pendant 12 heures dans un grand volume d'eau.
- Les égoutter puis les faire bouillir pendant 10 minutes pour les blanchir.
- Couper les légumes (poireaux, carottes, oignons, céleri) puis les faire revenir dans de la graisse de canard avec les lardons et le thym.
- Ajouter les Haricots Tarbais blanchis, après avoir fait revenir les légumes, pour les faire briller.
- Mouiller à hauteur avec un bouillon de volaille. Faire cuire à frémissements environ 1 heure.
- Pendant ce temps, monder (éplucher) les tomates, en formant dessus une incision en forme de croix et éliminer les pédoncules. Les faire bouillir, pour que la peau se décolle. Les mettre dans un bac d'eau froide, puis procéder au pelage. Couper les en 4, et retirer les pépins.
- Enfin, les rajouter dans le faitout après 45 minutes de cuisson, afin d'éliminer leur acidité et d'éviter qu'elles se transforment en purée dans la préparation.
- Une fois la cuisson terminée, procéder à l'assaisonnement en ajoutant du sel, du piment d'Espelette puis mélanger.

La recette en images sur [www.youtube.com/watch?v=KqIXTPCk-pE](http://www.youtube.com/watch?v=KqIXTPCk-pE)

## Croquettes de Haricots Tarbais au piment d'Espelette

par Sophie François-Mülhens  
du blog « Dans la cuisine de Sophie »

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

### INGRÉDIENTS (pour 16 pièces environ) :

#### Pour les croquettes :

- 400 g de Haricots Tarbais cuits au naturel
- 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 :

- 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 ».
- Placer cette purée pendant 15 minutes au congélateur afin qu'elle soit plus facile à travailler.
- 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.
- Verser l'huile de tournesol sur les croquettes et enfourner dans un four préchauffé à 210°C pendant 15 à 20 minutes.
- Servir chaud avec une sauce au 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...

## **Crumble de Haricots Tarbais au chorizo & parmesan** par Sabine Amadieu du blog « Confit Banane »

**Temps de préparation :** 15 minutes

**Temps de cuisson :** 20 minutes

### **Préparation pour 4 personnes**

- 380 g de Haricots Tarbais cuits au naturel
- 75 g de chapelure
- 75 g de chorizo
- 75 g de beurre
- 75 g de fromage de brebis

### **Recette :**

- Commencer par égoutter et rincer les Haricots Tarbais.
- Mixer le fromage de brebis et le chorizo.
- Dans un bol, disposer la chapelure, le beurre froid coupé en petits cubes et la préparation mixée chorizo – fromage de brebis. Réaliser le crumble en sablant du bout des doigts (ou à l'aide de la feuille du robot).
- Dans des ramequins ou un plat, verser les Haricots Tarbais et les répartir, puis disposer par-dessus le crumble.
- Enfourner environ 20 minutes dans un four préchauffé à 200 degrés.
- Servir chaud.





## Cake sans gluten aux Haricots Tarbais, Fourme d'Ambert, cumin et noix par « Blanc Coco »

**Temps de préparation** : 20 minutes

**Temps de cuisson** : 40 minutes

**La veille** : 12h pour faire tremper les Haricots Tarbais

### INGRÉDIENTS (pour 1 cake) :

- 150 g de Haricots Tarbais secs
- 100 g de gruyère râpé
- 60 g de beurre fondu
- 3 œufs
- 100 g de cerneaux de noix
- 100 g de Fourme d'Ambert
- Sel, poivre, cumin



### PRÉPARATION :

- La veille au soir, recouvrir les Haricots Tarbais d'environ 2,5 fois leur volume d'eau et ne plus s'en occuper jusqu'au lendemain matin.
- Le lendemain : Égoutter et rincer les Haricots Tarbais. Porter un grand volume d'eau à ébullition puis les y plonger. Cuire 1 heure à frémissement. Égoutter et réserver.
- Confectionner tout d'abord une purée de légumes secs confits. Mettre dans le blender les Haricots Tarbais blanchis avec le beurre fondu. Mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte onctueuse.
- Ajouter les œufs. Mixer de nouveau.
- Ajouter ensuite les cerneaux de noix, la Fourme d'Ambert coupée en petits dés, le gruyère râpé et assaisonner avec le poivre, sel et cumin selon vos goûts.
- Verser la préparation dans un moule à cake préalablement recouvert de papier sulfurisé et cuire 40 minutes à 180°C.

## Garbure bigourdane aux Haricots Tarbais

*par Jean-Pierre Saint-Martin*  
*Restaurant Le Viscos à Saint-Savin*

### Ingrédients

- 760g de Haricots Tarbais
- Navet classique ou boule d'or
- Choux frisé
- Céleri
- Poireau
- Carottes
- Pommes de terre
- Viande de porc : haut de jambon, ventrèche, jarret demi-sel, plat de côtes
- Une 20<sup>e</sup> de perles d'ail
- Hachis de lard



### Préparation

1. Couper les légumes de manière rustique.
2. Cuisson : dans une cocotte ou un grand plat, ajouter de la matière grasse, puis la viande et les légumes. Faire revenir. Mouiller et laisser mijoter pendant 3 heures.  
Le Haricot Tarbais va lier la soupe.
3. Ajouter du hachis de lard (lard légèrement vieilli haché avec de l'ail et du persil).
4. Servir et déguster.

## Velouté de Haricots Tarbais, magret séché et foie gras *par Alexandra Armanelli du blog My Girly Popotte*

**Temps de préparation :** 20 minutes

**Temps de cuisson :** 1h30

**Attente :** 1 nuit

### INGRÉDIENTS (pour 4 personnes) :

- 300 g de Haricots Tarbais secs
- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 douzaine de tranches de magret séché
- 1 petit morceau de Foie Gras
- 200 ml de crème liquide
- 700 ml d'eau
- 1 feuille de laurier
- Quelques brins de ciboulette
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de piment d'Espelette
- Sel et poivre



### PRÉPARATION :

- La veille, mettre à tremper toute une nuit les Haricots Tarbais dans 2.5 fois leur volume d'eau froide.
- Mettre les Haricots Tarbais dans une casserole, dans un grand volume d'eau froide, avec le laurier. Porter à ébullition, puis les faire cuire à feu doux pendant 50 min. Une fois cuits, les égoutter et ôter la feuille de laurier.
- Pendant ce temps, peler et émincer finement l'oignon. Le faire fondre et dorer dans une cocotte, avec l'huile d'olive.
- Peler et couper en petits cubes la carotte. La mettre dans la cocotte avec l'oignon, ajouter 150 ml d'eau et assaisonner à convenance. Faire mijoter, à feu doux, à couvert pendant 15 min.
- Ajouter les Haricots Tarbais et 550 ml d'eau puis poursuivre la cuisson 20 min, à feu moyen, à couvert.
- Mettre le morceau de foie gras au congélateur 10 min afin de le raffermir. Façonner des copeaux de foie gras à l'aide d'un économètre. Déposer les copeaux sur une assiette et les réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir le velouté.
- Pendant ce temps, faire griller les tranches de magret dans une poêle bien chaude 15 à 20 sec par face. Les déposer sur du papier absorbant et réserver.
- Mixer les Haricots Tarbais avec la crème liquide et le bouillon. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- Servir le velouté de Haricots Tarbais bien chaud accompagné des tranches de magrets grillés, des copeaux de foie gras et de la ciboulette ciselée.
- Enfin finir par assaisonner avec le piment d'Espelette.

### L'astuce de My Girly Popotte :

Recouvrir les copeaux de foie gras de film étirable afin qu'ils ne s'oxydent pas.



## Soupe de Haricots Tarbais à l'italienne

par *Silvia Santucci* du blog « Savoirs et Saveurs »

### INGRÉDIENTS (pour 3 à 4 personnes) :

- 400 g de Haricots Tarbais Label Rouge/IGP secs
- 1 gousse d'ail
- 1 carotte
- 1 petit oignon
- 75 g de lardons fumés
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1,5 L de bouillon de volaille ou bœuf
- 1 bouquet garni (romarin, laurier, thym)
- 160 g de pâtes courtes plates
- Sel, poivre du moulin

### PRÉPARATION :

#### Les Haricots Tarbais :

- Tremper les Haricots Tarbais une nuit (la veille) dans 2 fois et demie leur volume d'eau froide.
- Le lendemain, jeter l'eau et égoutter les Haricots Tarbais.

#### La soupe :

- Peler l'oignon et la carotte, les couper en petits dés et les mettre dans une casserole.
- Peler et dégermer l'ail, l'écraser et l'ajouter au reste.
- Ajouter l'huile et faire revenir le tout à feu moyen.
- Ajouter les lardons et les faire revenir en remuant de temps en temps.
- Ajouter les Haricots Tarbais et le bouquet garni, recouvrir avec le bouillon, saler selon votre goût. Couvrir la casserole et laisser mijoter 1h30 à feu doux.
- Au bout de ce temps, ôter le bouquet garni, verser 1/3 de la soupe dans le bol d'un mixeur plongeant et la mixer jusqu'à obtenir une crème lisse, réserver.
- Remettre les 2/3 restants de soupe sur le feu, la recouvrir à nouveau avec le bouillon, porter à ébullition. Dès ébullition, verser les pâtes dans la soupe et les faire cuire à découvert, le temps indiqué sur le paquet (environ 9 minutes).
- Une fois les pâtes cuites al dente, verser la crème de Haricots Tarbais précédemment mixée dans la soupe, mélanger.
- Servir la soupe chaude, y ajouter un filet d'huile d'olive extra vierge au moment de la déguster.

#### Les conseils de Silvia Santucci :

- Tous les types de pâtes courtes s'adaptent à cette préparation, selon les goûts.
- En Italie, on en utilise des plates, ou on coupe en morceaux des pâtes longues (linguine, tagliatelle sèches, etc.), ou bien, on fait un mélange de pâtes de différents formats.
- On peut saupoudrer la soupe avec du parmesan râpé avant de la déguster, selon les goûts ou encore la saupoudrer avec des morceaux de châtaignes cuites, quand c'est la saison.



## 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 :

- 100gr de Haricots Tarbais
- 2 litres de bouillon de volaille dégraissé
- 3 carottes
- 1 paquet de pâte à ravioles (rayon frais asiatique)
- 100gr de fromage de chèvre frais
- 120gr 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)



### Préparation :

- La veille, faire tremper les Haricots Tarbais dans 3 fois leur volume d'eau, ils vont doubler de volume.
- 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.
- 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.
- 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.

[pourquoi-pas-isa.blogspot.com](http://pourquoi-pas-isa.blogspot.com)

## 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 cerise
- 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

### PRÉPARATION :

#### La veille :

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

#### Le lendemain :

- 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.
- Couper les tomates cerise en deux, réserver.
- 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.
- 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.



## Buddha bowl d'hiver aux Haricots Tarbais par Sabine Amadieu du blog « Confit Banane »

**Temps de préparation :** 25 minutes

**Temps de cuisson :** 25 minutes

### Préparation pour 2 personnes

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

Falafels de Haricots Tarbais :

- 200 g de Haricots Tarbais cuits au naturel
- 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



### Recette :

- Commencer par égoutter et rincer les Haricots Tarbais.
- Préparer les falafels de Haricots Tarbais.
- Dans le bol d'un mixeur, disposer tous les ingrédients. Mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse et lisse.
- Façonner des boulettes de la taille d'une grosse noix avec les mains.
- Les déposer sur des plaques de four recouvertes de papier cuisson.
- À l'aide d'un pinceau, huiler les boulettes légèrement.
- Enfourner 25 minutes dans un four préchauffé à 180 degrés en retournant les falafels régulièrement pour qu'ils dorissent bien.
- 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.



## Salade chaud-froid Haricots Tarbais butternut & chorizo

par Sabine Amadieu du blog « Confit Banane »

**Temps de préparation :** 10 minutes

**Temps de cuisson :** 10 minutes

### Préparation pour 4 personnes

- 150 g de Haricots Tarbais cuits au naturel
- 1 petit butternut
- 16 tranches de chorizo
- 100 g de pain
- Cerfeuil
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail

Assaisonnement :

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre de vin
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à café de miel
- 1 c. à café de moutarde
- 1 pincée de sel, 1 pincée de piment d'Espelette



Facultatif : quelques feuilles d'endive ou de choux

### Recette :

- Commencer par égoutter et rincer les Haricots Tarbais.
- Couper le pain en cubes et les tranches de chorizo en 4. Dans une poêle chaude sans matière grasse, faire griller le chorizo puis le réserver.
- Dorer le pain dans la même poêle pour faire des croûtons (laisser le gras du chorizo qui va parfumer les croûtons). Réserver avec le chorizo.
- Peler et laver le butternut. Oter la partie filandreuse et les graines. Le couper en 2, puis chaque moitié en tranches d'un centimètre et réserver.
- Peler et hacher l'ail. Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive avec l'ail, puis poêler les tranches de butternut sur les 2 faces (environ 5-6 minutes sur chaque face).
- Pendant ce temps, préparer l'assaisonnement en mélangeant tous les ingrédients et ajuster l'assaisonnement en sel et piment d'Espelette si nécessaire.
- Mélanger les Haricots Tarbais avec les croûtons, le chorizo. Ajouter le butternut chaud, assaisonner et servir sans attendre.



## Cassolette de Haricots Tarbais aux écrevisses

*Une recette de Jean-Marie BARET - chef de Wikiwân Restaurant  
Aéroport Tarbes Lourdes Pyrénées*

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 bocal de Haricots Tarbais cuits au naturel 760g
- ou 400g de Haricots Tarbais secs
- 4 dos de brochet
- 8 écrevisses entières
- Une vingtaine de queues d'écrevisse
- 20 cl de bisque d'écrevisse
- 4 tranches de truite fumée
- 1 oignon
- Une dizaine de tomates confites
- Quelques olives
- Huile d'olive, sel et poivre



### Recette :

- Faire revenir les oignons ciselés et les tomates confites dans un peu d'huile d'olive.
- Rajouter les Haricots Tarbais cuits et mouiller à hauteur avec de l'eau et la bisque d'écrevisse.
- Lorsque la préparation frémit, ajouter les queues d'écrevisses, les écrevisses entières et les dos de brochet.
- Laisser cuire à feu doux 15 minutes.
- Saler et poivrer.
- Dresser dans une cassolette et ajouter une tranche de truite fumée et des olives.
- Servir.

**Retrouver cette recette et d'autres en vidéo sur :**

**[www.youtube.com/user/leharicottarbais](http://www.youtube.com/user/leharicottarbais)**

**[www.asso-haricot-tarbais.com](http://www.asso-haricot-tarbais.com)**

## Filet de julienne aux Haricots Tarbais en cocotte par Nadine Barbottin du blog « Mamscook »

**Temps de préparation :** 5 minutes

**Temps de cuisson :** 1h20

### Préparation pour 4 personnes

- 280 g. de Haricots Tarbais secs
- 4 filets de julienne de 120 g. pièce
- 20 moules grattées et nettoyées
- 100 g. de chorizo taillé en petits morceaux
- 100 ml de vin blanc
- 100 g. d'oignon taillé en petits dés
- 2 gousses d'ail émincées très finement
- Une petite branche de céleri
- Quelques pluches de persil



### Recette :

- La veille mettre les Haricots Tarbais à tremper.
- Le jour J, faire revenir dans une cocotte sans matière grasse le chorizo. Ajouter l'ail et l'oignon, mélanger. Laisser colorer 3 minutes, couvrir d'eau froide et ajouter les Haricots Tarbais égouttés. Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser cuire 1 heure à petit bouillon.
- Dans une casserole, mettre les moules nettoyées, la branche de céleri, le vin blanc. Couvrir et mettre sur un feu vif. Remuer dans la casserole. Les moules seront ouvertes en 5 à 7 minutes. Les égoutter et retirer les coquilles. Réserver les moules.
- Après 30 minutes de cuisson, saler les Haricots Tarbais. Lorsque les Haricots Tarbais sont cuits, déposer délicatement les filets de julienne dans les Haricots Tarbais, laisser cuire 5 minutes. Ajouter les moules pour les réchauffer. Servir sans attendre en saupoudrant de persil émincé.

## St-Jacques gratinées & crème de Haricots Tarbais par Sabine Amadieu du blog « Confit Banane »

**Temps de préparation :** 20 minutes

**Temps de cuisson :** 5 minutes

**Temps de repos :** 15 minutes

### Préparation pour 2 personnes

- 200 g de Haricots Tarbais cuits au naturel
- 6 St-Jacques
- 100 ml de lait
- 25 g de beurre mou
- 25 g de parmesan
- 25 g de chapelure
- Fines herbes (basilic, aneth, persil)
- Sel & poivre



### Recette :

- Commencer par égoutter et rincer les Haricots Tarbais.
- Préparer le beurre pour les St-Jacques. Ciseler les herbes. Dans un bol mélanger le beurre mou avec le parmesan râpé, les herbes ciselées et la chapelure. Saler et poivrer. Réaliser un boudin et le placer au congélateur 15 minutes.
- Préchauffer le four en mode grill à 250 degrés.
- Pendant ce temps, mixer les Haricots Tarbais en ajoutant le lait jusqu'à obtenir la texture souhaitée. Assaisonner.
- Découper en rondelles le beurre aux herbes et mettre une rondelle sur chaque St-Jacques.
- Faire griller les St-Jacques au four 3-4 minutes jusqu'à que le beurre soit gratiné.
- Servir aussitôt accompagné de la purée de Haricots Tarbais.

## Crème de Haricot Tarbais et Tataki de thon rouge

### Une recette de Hideyuki KOBAYASHI et Hiromi MINE

#### Restaurant l'AMBROISIE à TARBES

#### Ingrédients (4 pers) :

1 bocal de Haricot Tarbais au naturel de 750g

320g de thon rouge

#### Pour la gelée :

3g de gélatine

200g de dashi (10g de dashi et 200g d'eau)

25g de sauce soja

10g de jus de citron

1 cac ail haché et de gingembre haché

10g de sucre

#### Pour la marinade :

50g de sauce soja - 1 cac ail haché et de gingembre haché

#### Pour la crème de Haricot Tarbais

10g de sauce soja - 5g de wasabi - 100g de crème - eau et dashi

#### Pour la décoration :

2gousses ail en chips - 1 cas noix de cajou et de ciboulette - Salade



- Préparer la marinade avec le soja, l'ail et le gingembre. Faire mariner le thon rouge 20 min et placer au réfrigérateur.
- Dans une casserole, porter à ébullition l'eau, dashi, sauce soja, ail, gingembre et sucre. Puis ajouter la gélatine et le citron. Passer au chinois, verser sur une assiette et réserver au réfrigérateur.
- Égoutter les Haricots Tarbais, et les faire cuire avec le dashi. Mélanger la moitié des Haricots Tarbais à la crème, la sauce soja et le wasabi. Mixer et placer au réfrigérateur.
- Frire l'ail en chips. Sortir le thon et retirer la marinade. Saisir à l'huile d'olive sur feu vif 1 minute et placer immédiatement au réfrigérateur pour arrêter la cuisson.
- Trancher le thon et poser-le en rosace au centre de l'assiette. Avec une poche à douille, décorer avec la crème de Haricots Tarbais. Mélanger les Haricots Tarbais restants avec de l'huile d'olive et dresser avec l'aneth, les noix de cajou, la ciboulette, la salade.

Retrouver cette recette et d'autres en vidéo sur :

[www.youtube.com/user/leharicottarbais](https://www.youtube.com/user/leharicottarbais) - [www.asso-haricot-tarbais.com](http://www.asso-haricot-tarbais.com)



## Brandade Haricots Tarbais & Cabillaud par Sophie FRANÇOIS-MÜLHENS du blog « Dans la cuisine de Sophie »

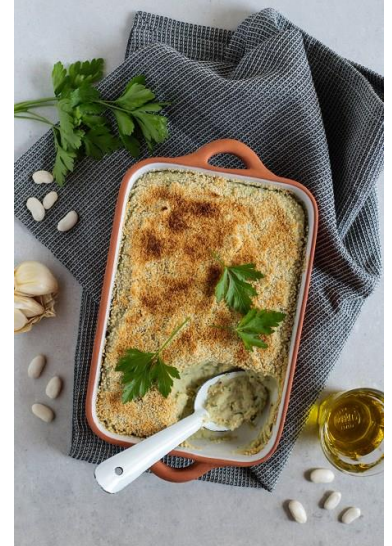
**Temps de préparation :** 20 minutes

**Temps de cuisson :** 45 minutes

**Attente :** une nuit (trempage des Haricots Tarbais)

### Préparation pour 4 personnes

- 350 g de Haricots Tarbais secs
- 800 g de dos de cabillaud
- 1 bouquet garni
- 1 gousse d'ail
- 6 branches de persil plat
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin
- Chapelure pour la cuisson (facultatif)



### Recette :

**La veille,** faire tremper les Haricots Tarbais dans 3 fois leur volume d'eau. Égoutter.

### Le lendemain :

Dans une cocotte, faire cuire les Haricots Tarbais avec la gousse d'ail et le bouquet garni pendant 30 minutes environ. Saler en fin de cuisson. Faire pocher le cabillaud dans les Haricots Tarbais. Égoutter.

Mixer les Haricots Tarbais avec l'huile d'olive et la crème fraîche jusqu'à obtenir une purée onctueuse. Ajouter si nécessaire un peu d'eau de cuisson. Poivrer et ajuster en sel si nécessaire.

Émietter le poisson et l'intégrer dans la brandade puis mixer légèrement.

Hacher le persil et l'ajouter à la préparation.

Verser la préparation dans un plat à gratin et saupoudrer d'un peu de chapelure. Passer 10 minutes sous le grill du four.

Servir bien chaud. Parsemer la brandade de quelques branches de persil frais.

### L'astuce de Sophie :

Les Haricots Tarbais ne se salent jamais avant la cuisson car le sel durcit leur peau et les empêche de cuire rapidement. Pour obtenir des Haricots Tarbais fondants et conserver leur tenue, les saler en fin de cuisson.



## Escalope de veau et Haricots Tarbais aux épinards et au cumim

par Nadine Barbottin du blog « Mamscook »

**Temps de préparation :** 10 minutes  
**Temps de cuisson :** 15 minutes

### Préparation pour 4 personnes

- 1 bocal de 720 g. de Haricots Tarbais cuits au naturel
- 4 escalopes de veau
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- 150 g. d'épinard en branche surgelé
- 1 cuillère à café de cumim
- 1/2 cuillère à café de piment d'Espelette



### Recette :

- Dans un plat, réserver 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1/4 de cuillère à café de piment d'Espelette et 1/2 cuillère à café de cumim, mélanger.
- Déposer les escalopes de veau dans cette marinade, le temps de préparer la recette.
- Égoutter et rincer les Haricots Tarbais.
- Peler et émincer très finement l'oignon et la gousse d'ail.
- Diluer le concentré de tomates dans 150 ml d'eau.
- Dans une petite cocotte, faire revenir l'oignon et l'ail dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, sans les faire colorer. Ajouter le concentré de tomates dilué. Assaisonner avec 1/4 de cuillère à café de piment d'Espelette et 1 cuillère à café de cumim en poudre. Mélanger.
- Ajouter les Haricots Tarbais et les galets d'épinard. Saler, couvrir. Il faut 5 à 7 minutes pour que les épinards se décongèlent. Remuer régulièrement, goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- Dans une poêle bien chaude ou sur une plancha, faire cuire les escalopes de veau, quelques minutes de chaque côté. Servir accompagné des Haricots Tarbais aux épinards et au cumim.

## Joues de bœuf et salade de Haricots Tarbais

par Isabelle Beckers du blog

« Pourquoi pas Isa ? »

**Temps de préparation :** 40 minutes

**Temps de cuisson :** 2 heures + 45 minutes

**Attente :** 12 heures

### INGRÉDIENTS (pour 4 personnes) :

Pour les joues de bœuf :

1 kg de joue de bœuf  
1 oignon  
2 carottes  
1 branche de thym frais  
1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne  
1 tranche de lard fumé ±50gr  
Sel - poivre - huile d'olive  
1 bouteille de Curtius (37,5cl), bière belge

Pour la salade de Haricots Tarbais :

150 gr de Haricots Tarbais  
2 oignons nouveaux  
1 botte de radis  
Vinaigre de chardonnay - huile d'olive - sel - poivre  
3 càs de mayonnaise (maison ou autre)  
1 càs de moutarde à l'ancienne  
Fleur de sel - herbes fraîches



### PRÉPARATION :

Pour les joues de bœuf :

- Parer les joues et les faire revenir dans une cocotte bien chaude avec un petit filet d'huile d'olive, dorer de toute part. Ajouter l'oignon émincé, le lard fumé coupé en gros cubes, les carottes en rondelles épaisses, sel, poivre, laisser dorer en remuant sans cesse. Ajouter le thym, la moutarde et la bière, mélanger puis couvrir et laisser mijoter tout doucement pendant 2 heures. La viande est fondante et la sauce fortement réduite et sirupeuse.
- Laisser complètement refroidir. Prélever les joues et les effiloche, couper le lard fumé en petits cubes, écraser les carottes à la fourchette en les mêlant au fond de cuisson, enlever la branche de thym. Réunir le tout dans un plat, mélanger, rectifier l'assaisonnement si besoin, réserver.

Pour la salade de Haricots Tarbais :

- La veille, faire tremper les Haricots Tarbais dans 3 fois leur volume en eau froide, ils vont doubler de volume. Jeter l'eau de trempage et faire cuire 45 minutes dans un grand

volume d'eau non salée (ils doivent rester légèrement croquants), égoutter et réserver les Haricots Tarbais à température ambiante.

- Émincer finement les oignons nouveaux et les mettre dans un saladier avec les Haricots Tarbais, sel, poivre, vinaigre et huile, mélanger, goûter, rectifier si besoin. Couper les radis en deux et les assaisonner avec un trait de vinaigre, de l'huile et une pincée de fleur de sel. Mélanger ensemble la mayonnaise et la moutarde.
- Réchauffer l'effiloché de joues et le dresser dans un emporte-pièce, ajouter la salade de Haricots Tarbais puis les radis, les herbes fraîches, la mayo-moutarde, un tour de moulin à poivre, et un peu de fleur de sel.



## Parmentier de Haricots Tarbais au confit de canard par Alexandra Armanelli du blog My Girly Popotte



**Temps de préparation :** 30 minutes

**Temps de cuisson :** 1h25

**Attente :** 1 nuit

### INGRÉDIENTS (pour 4 personnes) :

- 300 g de Haricots Tarbais secs
- 2 cuisses de confit de canard
- 2 carottes
- 1 oignon
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- 2 feuilles de laurier
- 1 petite branche de thym
- 50 g de parmesan râpé
- 1 bouquet de persil plat, sel, poivre



### PRÉPARATION :

- La veille, mettre à tremper toute une nuit les Haricots Tarbais dans 2,5 fois leur volume d'eau froide.
- Mettre les Haricots Tarbais dans une casserole, dans un grand volume d'eau froide, avec le laurier, les clous de girofle et le thym. Porter à ébullition, puis faire cuire à feu doux pendant 50 min.
- Pendant ce temps, peler et émincer finement l'oignon. Le faire fondre et dorer dans une poêle avec 1 c. à soupe de graisse de canard (récupérée dans la boîte du confit).
- Peler et couper en petits dés les carottes. Les ajouter dans la poêle avec 3 c. à soupe d'eau. Faire cuire 15 min à feu doux, à couvert.
- Ôter la peau des cuisses de confit de canard puis effiloche la viande. Ajouter l'effiloché dans la poêle avec l'oignon et les carottes. Poursuivre la cuisson 5 min, à feu doux, à couvert.
- Lorsque les Haricots Tarbais sont cuits, les égoutter. Dans un récipient, mettre les Haricots Tarbais, la crème fraîche, assaisonner à convenance. Écraser les Haricots Tarbais à l'aide d'une presse purée ou bien à la fourchette.
- Préchauffer le four th 7 / 210°C. Graisser légèrement le plat à gratin avec de la graisse de canard.
- Mélanger la moitié de la viande avec la moitié de la purée de Haricots Tarbais. Réserver la viande et la purée restantes.
- Déposer la moitié de la viande au fond du plat. Ajouter le persil ciselé. Couvrir avec le mélange purée, viande, puis terminer avec la purée restante.
- Saupoudrer de parmesan puis enfourner 15 min, jusqu'à ce que le parmentier de canard soit bien doré.

### L'astuce de My Girly Popotte :

Le parmesan peut tout à fait être remplacé par un autre fromage râpé ou de la chapelure.

## Tajine de Haricots Tarbais par Nadine Barbottin du blog « Mamscook »

**Temps de préparation :** 15 minutes

**Temps de cuisson :** 1h30

### Préparation pour 4 personnes

- 340 g. de Haricots Tarbais secs
- 1/2 poivron rouge
- 1 petit fenouil
- 2 carottes
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 petite branche de céleri
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de gingembre
- 1 cuillère à café de cannelle
- Sel
- Poivre



### Recette :

- La veille, mettre les Haricots Tarbais à tremper.
- Laver, nettoyer et éplucher les légumes. Émincer les oignons et les gousses d'ail. Tailler les carottes en rondelles. Tailler en morceaux le poivron et le fenouil.
- Dans une cocotte chaude, faire revenir les oignons et les gousses d'ail dans l'huile d'olive. Lorsqu'ils sont fondus, ajouter l'ensemble des légumes, laisser cuire 5 minutes en mélangeant régulièrement.
- Saupoudrer les épices, couvrir d'eau, ajouter les Haricots Tarbais égouttés. Mélanger et laisser mijoter 1h30, en salant à mi-cuisson.
- En fin de cuisson, goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- Servir ce tajine accompagné de semoule.



## Cake moelleux aux Haricots Tarbais & fruits secs



par Sophie François-Mülhens  
du blog « Dans la cuisine de Sophie »

**Temps de préparation :** 20 minutes

**Temps de cuisson :** 3 heures

**Attente :** 12 heures

### INGRÉDIENTS (pour 4 personnes) :

- 100 g de Haricots Tarbais secs
- 15 cl de crème liquide
- 90 g d'amandes en poudre
- 70 g d'amandes entières
- 100 g d'abricots secs
- 50 g de raisins secs
- 3 œufs
- 130 g de sucre en poudre
- 5 g de levure chimique



### PRÉPARATION

**La veille**, faire tremper les Haricots Tarbais toute une nuit dans 2,5 fois leur volume d'eau froide.

#### Le lendemain :

- Égoutter les Haricots Tarbais et les faire cuire à la casserole dans de l'eau pendant 2 heures à feu doux.
- Égoutter à nouveau les Haricots Tarbais, laisser refroidir puis les mixer finement avec la crème liquide. Réserver.
- Séparer le blanc des jaunes d'œufs. Monter les blancs en neige. Réserver. Fouetter vivement les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la poudre d'amandes et la levure puis la préparation aux Haricots Tarbais.
- Incorporer délicatement les blancs montés en neige dans la pâte. Ajouter les fruits secs.
- Verser la pâte dans un moule à cake chemisé et glisser dans un four préchauffé à 180°C pendant 45 minutes. Le gâteau est cuit lorsque la lame du couteau ressort sèche.
- Laisser refroidir et démouler. Servir coupé en tranches.

### L'ASTUCE DE SOHIE :

Lorsque l'on cuit les Haricots Tarbais, il y a des sucres qui vont être libérés et rester présents dans l'eau de cuisson. Donc pour les rendre plus digestes, il vaut mieux changer l'eau qui a servi à blanchir les Haricots Tarbais.

## Verrines de crème de Haricots Tarbais, poires et pommes sautées par Edda Onorato du blog « Un déjeuner de soleil »

**Temps de préparation :** 20 minutes

### INGRÉDIENTS (pour 4 personnes) :

#### Pour la crème :

200 g de Haricots Tarbais cuits  
90 g de sucre semoule  
1 cuillère à soupe de rhum  
La pulpe d'½ gousse de vanille

#### Pour les fruits :

½ pomme (Royal Gala ou Granny)  
½ poire moyenne pas trop mûre  
La pulpe d'½ gousse de vanille  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra au goût délicat  
1 cuillère à soupe de jus de citron



### PRÉPARATION :

- Mixer les Haricots Tarbais. Les cuire à feu doux avec le sucre et la pulpe de la vanille pendant 10 minutes environ, le temps que le sucre fonde et qu'une crème se forme. Laisser tiédir puis ajouter le rhum. Remplir la moitié des petits verres avec cette crème de Haricots Tarbais.
- Verser l'huile et la pulpe de vanille dans une poêle. Laver la pomme et la poire et les couper en petits dés. Chauffer la poêle et faire revenir les fruits 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'ils dorent. Les arroser de jus de citron puis les poser sur la crème de Haricots Tarbais. Servir.

## Brownies Haricots Tarbais/chocolat, crème soja/amande par Isabelle Beckers du blog « Pourquoi pas ??? »

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

### Ingrédients pour 8 personnes :

#### Le brownie :

- 350gr de Haricots Tarbais cuits au naturel
- 2 œufs
- 50gr de sirop d'érable
- 70gr d'huile de tournesol
- 25gr de cacao amer
- 30gr de poudre d'amandes
- 100gr de cassonade brune
- 150gr de chocolat noir (53,8%, en pistoles ou haché grossièrement au couteau)

#### Crème de soja parfum amande :

- 25cl de crème de soja à fouetter
- 1 càs de sirop d'orgeat
- 1 goutte d'arôme d'amande amère



### Préparation :

#### Le brownie :

Préchauffer le four à 180°.

Beurrer le moule et le poser sur un silpat et une plaque.

Mettre les Haricots Tarbais, les œufs, le sirop d'érable et l'huile dans le bol du robot et mixer jusqu'à obtenir une préparation homogène et lisse. Transférer la pâte dans un bol, ajouter le cacao tamisé, mélanger, ajouter la poudre d'amande, la cassonade et les pépites de chocolat, mélanger encore puis verser dans le moule. Enfourner pour 30 minutes.

Attendre qu'il soit complètement froid avant de démouler le brownie et de le couper en portions, réserver à température ambiante.

#### Crème de soja parfum amande :

Mettre tous les ingrédients dans un bol bien froid et monter en chantilly. Couler dans une poche à douille et réserver au frais.

Au moment de servir, dresser la crème sur les brownies et décorer de quelques bâtonnets d'amandes rapidement torréfiés (à sec à la poêle), de jeunes feuilles de menthe et billes de chocolat noir.

*pourquoi-pas-isa.blogspot.com*