

## Spécial Récolte 2024 & Recettes automne-hiver

Le Haricot Tarbais, une légumineuse idéale pour une alimentation équilibrée

Tarbes, le 11 septembre 2024 - La récolte exclusivement manuelle du Haricot Tarbais débute chaque année en septembre avec le frais, et se poursuit en octobre et novembre pour le sec.

Ce précieux grain d'ivoire, fruit d'un terroir singulier et d'un savoir-faire authentique séculaire se caractérise par son Label Rouge et son Indication Géographique Protégée, reconnaissant ainsi sa qualité supérieure. Possédant des qualités gustatives et nutritionnelles hors-pair, il se déguste de 1001 manières, toute l'année.



Florilège de recettes pour les journées plus fraîches sans oublier les instants plus festifs de fin d'année !

### Le Haricot Tarbais, une légumineuse de qualité aux valeurs chères à ses producteurs

Cultivé selon un exigeant cahier des charges, du semis jusqu'à la récolte, le Haricot Tarbais a aussi été, en 1998, le premier haricot à obtenir le Label Rouge, et en 2020, l'IGP, signes de sa qualité supérieure.

À l'approche de la période de récolte du haricot « frais à écosser » jusqu'à mi-octobre et du haricot « sec » entre octobre et fin novembre, **qui de mieux que ceux qui le cultivent pour parler du Haricot Tarbais.**

Véritable symbole régional, cette légumineuse est cultivée par transmission familiale pour certains producteurs : **« mes deux grand-mères produisaient du Haricot Tarbais, c'est dans ma culture, dans mes gènes de travailler ce produit. »** souligne Maryline Armanelli, productrice à Bazet dans les Hautes-Pyrénées. Roland Sarabayrouse, producteur installé à Andrest dans les Hautes-Pyrénées et à Tieste-Uragnoux dans le Gers, ne cache pas sa fierté de travailler ce produit : **« Je fais ça par conviction, car travailler manuellement un produit local est quelque chose qui me tient à cœur ».**



Amélie Minvielle, au sein de son exploitation à Gardères dans les Hautes-Pyrénées

Au-delà de l'aspect local que revêt évidemment le Haricot Tarbais, il est indéniable qu'il est agréable à travailler grâce à sa qualité : **« Ce produit est intéressant car il est une réelle source de protéine végétale qui sort à un prix finalement assez économique. Je le trouve de qualité, notamment par son goût mais aussi par le fait qu'il se cuisine de l'entrée au dessert en passant par le plat de résistance. »** confie Jean-Luc Laffonta, producteur à Larreule dans les Hautes-Pyrénées.

### Le Haricot Tarbais : des recettes équilibrée et gourmandes !

Les consommateurs sont de plus en plus attentifs à la qualité des produits qui composent leurs assiettes. Les protéines végétales sont recherchées pour pallier la consommation excessive de viande, aussi bien pour la santé que pour l'environnement.

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.

Grâce à ses vertus nutritionnelles et à ses multiples déclinaisons possibles, de l'entrée au dessert, chaud ou froid, il permet de renouveler ses recettes et d'allier équilibre alimentaire et plaisir.

Plusieurs chefs, producteurs 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.

Voici pour l'automne et l'hiver qui se profilent, quelques recettes de délicieuses soupes aux Haricots Tarbais, qui réconforteront petits et grands gourmands à l'occasion des longues soirées hivernales !

**Et bien d'autres recettes encore sont disponibles via ce lien**

<https://drive.google.com/drive/folders/1MTn198ST0kqkPqGU3OntIQxiV3qNpeLF?usp=sharing>

Ainsi qu'en vidéo : [www.youtube.com/user/leharicottarbais](http://www.youtube.com/user/leharicottarbais)

#### **Buddha bowl d'hiver aux Haricots Tarbais**

par Sabine Amadiou  
du blog « Confit Banane »



#### **Salade chaud-froid Haricots Tarbais**

**butternut & chorizo**  
par Sabine Amadiou  
du blog « Confit Banane »



#### **Soupe de Haricots Tarbais à l'Italienne**

par Silvia Santucci – blog Savoirs et Saveurs



#### **Garbure bigourdane aux Haricots Tarbais**

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



Renseignements complémentaires et demande de visuels :

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



**Soupe crémeuse de haricots tarbais (Label Rouge/IGP)  
au jambon de Lacaune (AOC en cours)**



**Crème de Haricots Tarbais à l'huile de noisette  
& sa mousse de parmesan**  
par Mamina



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



**Haricots Tarbais tièdes et potiron,  
vinaigrette et Saint-Jacques rôties**  
par Mamina du blog « Et si c'était bon »



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



**Croustillants de Haricots Tarbais au confit de canard**  
par Nadine Barbottin  
du blog « Mamscook »



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



**Joues de bœuf et salade de Haricots Tarbais**  
par Isabelle Beckers du blog « Pourquoi pas ??? »



**Escalope de veau et Haricots Tarbais  
aux épinards et au cumis**  
par Nadine Barbottin  
du blog « Mamscook »



**Langoustes aux Haricots Tarbais**  
par Nadine Barbottin  
du blog « Mamscook »



**Blondie aux noisettes & Haricots Tarbais**  
par Sabine Amadiou  
du blog « Confit Banane »

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





### **Cake moelleux aux Haricots Tarbais & fruits secs**

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



### **Fondant au chocolat noir, Haricots Tarbais & noisettes**

Margaux Letort, diététicienne & blogueuse culinaire  
[www.recettes100faim.fr](http://www.recettes100faim.fr)

### **Muffins au chocolat & Haricots Tarbais**

par Sabine Amadiou  
du blog « Confit Banane »



## **RECETTES FESTIVES**

### **Velouté de Haricots Tarbais, magret séché et foie gras**

par Alexandra Armanelli du blog  
*My Girly Popotte*



### **Blinis de Haricots Tarbais (sans gluten)**

par Philou du blog « Un cuisinier chez vous »

### **Crème de Haricot Tarbais et Tataki de thon rouge**

Les chefs Hideyuki KOBAYASHI et Hiromi MINE  
du Restaurant l'Ambroisie à Tarbes (65)



### **Soupe de Haricots Tarbais, Potimarron, St Jacques Snackées & Chorizo**

de Margaux Letort, diététicienne & blogueuse culinaire  
[www.recettes100faim.fr](http://www.recettes100faim.fr)



### **St-Jacques gratinées & crème de Haricots Tarbais**

par Sabine Amadiou  
du blog « Confit Banane »



### **Verrines crousti-fondantes de Haricots Tarbais au foie gras**

par Anne Demay du blog  
« Un Panier de Saison »



Renseignements complémentaires et demande de visuels :

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



**Cubisme de foie gras aux Haricots Tarbais  
et son coulis de mangue**

par Jean-Luc Danjou - Ecole du Foie Gras Rougié à Lescar  
<http://fr.rougie.com/ecole/>



**Cocotte de lotte et Haricots Tarbais à la coriandre**  
par Anne Demay du blog « Un Panier de Saison »



**Cassoulet traditionnel aux Haricots Tarbais**  
Bernard Aymès, chef Restaurant du Midi

**Cassolette de Haricots Tarbais aux écrevisses**

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



**Cassoulet revisité de Noël,  
Haricots Tarbais, pintade, potimarron & chou romanesco**

Margaux Letort, diététicienne & blogueuse culinaire  
[www.recettes100faim.fr](http://www.recettes100faim.fr)



**Monts blancs très enneigés de Haricots Tarbais**

par Anne Demay  
du blog « Un Panier de Saison »



Renseignements complémentaires et demande de visuels :

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



Projet cofinancé par le Fonds Européen Agricole pour le Développement Rural  
L'Europe investit dans les zones rurales