

## En salades légères ou entrées équilibrées, 25 recettes avec le Haricot Tarbais pour faire et se faire plaisir cet été

**Avec le retour des beaux jours, l'envie de recettes fraîches et légères, à la fois équilibrées et riches en bienfaits ! Le Haricot Tarbais sera votre allié de l'été, décliné en salades, houmous, croquettes, timbales, terrines et autres tartines. Parce qu'il n'y a pas que le Cassoulet et la Garbure où il nous régale, laissez-vous surprendre et tenter par cette sélection de délicieuses recettes...**

### Le Haricot Tarbais, une super légumineuse aux nombreux bienfaits nutritionnels

Issu d'un savoir-faire authentique cultivé aux pieds des Pyrénées, le Haricot Tarbais possède des qualités gustatives hors-pair ! Riche en fer, fibres et protéines, le Haricot Tarbais est une super légumineuse concentrée en nutriments, certifiée IGP et Label Rouge.

Sans gluten et pauvre en lipides (seulement 2 % de matière grasse), ce légume possède une valeur énergétique très faible : 107 Kcal seulement 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.

*« 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. »*

### Jean-Marc Bedouret, président de l'Association Interprofessionnelle 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 % inférieure 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.

\* 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](http://www.haricot-tarbais-tradition.fr)  
et recettes en vidéos disponibles au [www.youtube.com/user/leharicottarbais](https://www.youtube.com/user/leharicottarbais)

Service de Presse :

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



**LES RECETTES :**

- & **Crème de Haricots Tarbais & Tataki de thon rouge (page 3)**  
*Hideyuki KOBAYASHI et Hiromi MINE - Chefs du Restaurant l'Ambroisie (Tarbes)*
- & **Fallafel ou croquants de Haricots Tarbais (page 3)**  
*Mamina - blog « Et si c'était bon »*
- & **Filet de Lisette farcis aux Haricots Tarbais (page 4)**  
*Daniel LABARRERE - Chef du Restaurant l'Ambroisie (Tarbes)*
- & **Galettes végétariennes aux Haricots Tarbais (page 4)**  
*Alexandra Armanelli - blog « MyGirlyPopotte »*
- & **Guacamole de Haricots Tarbais (page 5)**  
*Dorian Nieto - blog « Mais pourquoi est-ce que je vous raconte ça... »*
- & **Houmous de Haricots Tarbais & poivron (page 5)**  
*Edda Onorato – blog « Un déjeuner de Soleil »*
- & **Mini burger végétal de Haricots Tarbais (page 6)**  
*Edda Onorato - blog « Un déjeuner de Soleil »*
- & **Mousse froide de Haricots Tarbais tempura (page 6)**  
*Robert Bertolino élève du Lycée technique d'Hôtellerie et de Tourisme d'Occitanie (Toulouse)*
- & **Salade à l'entortiller tricolore et Haricots Tarbais (page 7)**  
*Marie-Pierre Albert élève du Lycée d'Hôtellerie et de Tourisme d'Occitanie (Toulouse)*
- & **Salade de Haricots Tarbais à la morue (page 7)**  
*Sophie François-Mülhens - blog « Dans la cuisine de Sophie »*
- & **Salade de Haricots Tarbais à l'oignon doux (page 8) - DR**
- & **Salade de Haricots Tarbais au citron confit, cumin et tomates rôties (page 8)**  
*Pascale Weeks - blog « C'est moi qui l'ai fait »*
- & **Salade de Haricots Tarbais aux crevettes rose (page 9)**  
*Anne Lataillade - blog « Papilles & Pupilles »*
- & **Salade de Haricots Tarbais et quinoa (page 9)**  
*Dorian Nieto - blog « Mais pourquoi est-ce que je vous raconte ça... »*
- & **Salade de légumineuses & gaspacho de courgettes avec calamars grillés et pesto sec (page 10)**  
*Philou - blog « Un cuisinier chez vous »*
- & **Salade italienne aux Haricots Tarbais (page 11)**  
*Sabine Amadieu - blog « Confit Banane »*
- & **Salade niçoise aux Haricots Tarbais (page 11)**  
*Dorian Nieto - blog « Mais pourquoi est-ce que je vous raconte ça... »*
- & **Salade terre-mer aux Haricots Tarbais et jambon de Bayonne (page 12)**  
*Silvia Santucci – blog « Savoirs et Saveurs »*
- & **Tartare de truite fario des Pyrénées aux Haricots Tarbais (page 13)**  
*Serge LATOUR, chef du Restaurant le Relais de Castéra (Nestier)*
- & **Tartinade de Haricots Tarbais à la feta & au citron (page 13)**  
*Sabine Amadieu - blog « Confit Banane »*
- & **Tartinade de Haricots Tarbais aux saveurs orientales (page 14)**  
*par Anne Lataillade du blog« Papilles & Pupilles »*
- & **Tartines & Haricots Tarbais (page 14)**  
*Stéphanie – blog Cuisine-moi un mouton*
- & **Terrine de Haricots Tarbais aux tomates séchées & herbes du jardin (page 15)**  
*Philou - blog« Un cuisinier chez vous »*
- & **Terrine de Haricots Tarbais en gelée (page 15)**  
*Jean-Marie Baret, chef du Wikiwàn Restaurant – Aéroport Tarbes-Lourdes-Pyrénées*
- & **Timbale d'aubergine farcies aux Haricots Tarbais (page 16)**  
*Anne Demay - blog « Un Panier de Saison »*
- & **Velouté glacé de Haricots Tarbais & carpaccio de pointe d'asperge (page 16)**  
*par Marc Galinier, chef du restaurant La Chaumière (Toulouse)*



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

Hideyuki KOBAYASHI et Hiromi MINE  
Restaurant l'Ambroisie à Tarbes

#### INGRÉDIENTS (4 pers) :

1 bocal de Haricots 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 :

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

- Salade



#### PRÉPARATION :

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



### Falafels ou croquants de Haricots Tarbais

par Mamina du blog « Et si c'était bon »

#### INGRÉDIENTS (pour une trentaine de croquants) :

100 g de Haricots Tarbais

secs

1 oignon moyen

1 gousse d'ail

Un bouquet de coriandre ou

de persil lavé et effeuillé

8 pétales de tomates

séchées

2 cuillères à soupe de farine

Huile pour friture

Sel



#### PRÉPARATION :

- Mettre les Haricots Tarbais à tremper dans un grand saladier d'eau froide pendant 24 heures. Changer l'eau une fois ou deux.
- Le lendemain, égoutter les Haricots Tarbais.
- Dans le bol du mixer, mettre la gousse d'ail et l'oignon après les avoir coupés en morceaux.
- Mixer un peu pour les hacher un peu plus finement.
- Ajouter les herbes un peu ciselées, les tomates séchées et la farine.
- Mixer par petites impulsions pour obtenir un mélange assez grossier. Saler généreusement.
- Faire chauffer l'huile. Pendant ce temps former des petites quenelles et les mettre à frire jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- Égoutter sur un papier absorbant, piquer des bâtonnets dans le sens de la longueur.

##### Le + de Mamina :

Les croquants de Haricots Tarbais peuvent également se déguster avec une salade ou une sauce au yaourt.



**Filets de Lisette farcis aux Haricots Tarbais**  
Daniel LABARRERE - Restaurant l'Ambroisie à Tarbes

**INGRÉDIENTS (pour 4 personnes) :**

1 bocal de Haricots Tarbais cuits au naturel 485g ou 200g de Haricots Tarbais secs  
150g d'échalotes hachées  
2 cuillères à soupe d'ail haché frais  
Aromates finement hachées : estragon, aneth, persil, ciboulette  
6 filets de lisette (petit maquereau)  
Sel, poivre  
150g de mayonnaise  
2 cuillères à soupe de crème fraîche fleurette liquide  
70g de raifort râpé  
Vinaigre balsamique monté avec de l'huile d'olive comme une mayonnaise



**PRÉPARATION :**

- Préparer et faire monter la vinaigrette Incorporer les échalotes hachées et les aromates
- Ajouter les Haricots Tarbais au naturel. Réserver la salade au frais
- Utiliser un cercle en inox
- Disposer 1 filet et demi de lisette à l'intérieur
- Assaisonner de sel et de poivre. Préchauffer le four à 180°C
- Huiler et mettre au four pendant 3 à 5 minutes à 180°C
- Détendre un peu de mayonnaise avec la crème fleurette
- Rajouter 1 cuillère à soupe de raifort râpé
- Disposer la sauce au centre de l'assiette
- Farcir l'intérieur des cercles de lisettes chaudes avec la préparation de Haricots Tarbais
- Démouler le tout au centre de la sauce
- Dresser avec des tomates cerises

Vins conseillés:

Pacherenc du Vic-Bilh —Château Montus Sec 2008

**Galettes végétariennes aux Haricots Tarbais**

par Alexandra Armanelli du blog  
MyGirlyPopotte



**Temps de préparation :** 15 minutes  
**Temps de cuisson :** 60 minutes  
**Attente :** 1 nuit

**INGRÉDIENTS (pour 6 personnes) :**

150 g de Haricots Tarbais secs  
1 gousse d'ail hachée  
3 càs de sauce tomate épaisse  
3 càs de farine  
2 feuilles de laurier  
1 petite branche de thym  
2 clous de girofle  
2 pincées de piment d'Espelette  
2 càs d'huile d'olive  
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 minutes.
- Égoutter les Haricots Tarbais puis les mettre dans un saladier. Ajouter l'ail, la sauce tomate, la farine et assaisonner à convenance.
- Mélanger en écrasant à l'aide d'une fourchette. La texture obtenue doit être collante. Si nécessaire ajoutez un peu de purée de tomate si c'est trop sec ou bien un peu de farine si trop collant.
- Avec les mains mouillées, façonner les galettes.
- Dans une poêle, faire chauffer l'huile puis faire cuire les galettes à feu doux pendant 10 à 12 minutes en les retournant en cours de cuisson afin qu'elles soient dorées sur toutes les faces.

L'astuce de MyGirlyPopotte :

Déguster accompagné d'une salade et d'une sauce au fromage blanc.



### 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  
300g 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 :

- Faire tremper les Haricots Tarbais une nuit dans 2 fois et demie leur volume d'eau. Puis changer l'eau et les blanchir pendant 1heure. Les égoutter et laisser refroidir.
- Presser le citron pour obtenir 2càs de jus.
- 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. Salez et poivrez selon votre goût et mixez jusqu'à obtenir une pâte pas trop lisse.
- Déposer le guacamole sur un plat.
- Couper les tomates cerise en petits quartiers et les répartir sur le guacamole.
- 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.



### Houmous de Haricots Tarbais et poivron

par Edda Onorato – blog « Un Déjeuner de Soleil »

Temps de préparation : 10 minutes

#### INGRÉDIENTS (pour 6 personnes) :

300 g de Haricots Tarbais cuits  
1 poivron moyen rouge grillé  
(sans la peau)  
2 cuillères à soupe de jus de citron  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
vierge extra  
1 cuillère à soupe de purée de  
sésame (tahin)  
2 cuillères à soupe de yaourt  
nature  
1 petite gousse d'ail  
15 feuilles de basilic  
Sel



#### PRÉPARATION :

- Mixer les Haricots Tarbais avec le poivron, l'ail et les feuilles de basilic jusqu'à ce qu'ils soient crémeux. Si besoin, ajouter un peu d'eau. Saler.
- Ajouter le reste des ingrédients et mélanger. Servir comme dip avec du pain.
- Il se garde 2-3 jours au frais couvert de papier film.

**Mini burger végétal de Haricots Tarbais**  
par Edda Onorato – blog « Un Déjeuner de Soleil »



Temps de préparation : 25 minutes

**INGRÉDIENTS (pour 4 à 6 personnes) :**

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



**PRÉPARATION**

- Préchauffer le four à 200°C et mettre en mode grill.
- 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.
- Écraser avec une fourchette les haricots de manière à obtenir une purée grossière. Ajouter le persil ciselé, saler, poivrer et incorporer le mélange précédent.
- 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.
- 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 plus d'Edda Onorato :**

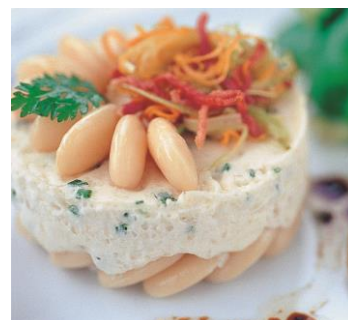
*On peut également les servir dans des petits pains à hamburger avec des tomates et de la salade.*



**Mousse froide de Haricots Tarbais tempura**  
Recette conçue par Robert Bertolino Lycée technique  
d'Hôtellerie et de Tourisme d'Occitanie de Toulouse

**INGRÉDIENTS (10 personnes) :**

50g jambon de pays  
500g de pied de veau  
200g de couenne  
250ml de crème pasteurisée  
2 œufs  
250g de Haricots Tarbais  
250g de mâche  
200g de carottes  
50g de céleris en branches  
250g de persil, de cerfeuil, de ciboulette, d'estragon  
100g d'oignons  
Gousse d'ail rose de Lautrec  
1 dl vinaigre balsamique  
2 dl d'huile de noix



**PRÉPARATION :**

- Réalisation de la mousse : mettre les Haricots Tarbais à tremper la veille. Blanchir fortement les couennes et le pied de veau. Blanchir les Haricots Tarbais, les mettre en cuisson avec la garniture aromatique (carottes, ail rose de Lautrec, oignons, bouquet garni), les couennes parsemées de fines herbes (ciboulette, estragon, persil) hachées, roulées et ficelées, et le pied de porc. En fin de cuisson, égoutter les Haricots Tarbais, réduire en purée et laisser refroidir.
- Monter la crème fouettée et incorporer délicatement dans la purée.
- Détailler le pied de porc en petits cubes et incorporer à la mousse. Monter les mousses dans des cercles. Faire prendre au froid.
- Détailler le jambon en julienne.
- Préparer la salade avec une vinaigrette.
- Préparation de la Tempura : mélanger les œufs avec un peu d'eau froide, ajouter la crème de riz et obtenir une pâte fluide, assaisonner. Détailler les couennes et les frire.
- Dresser sur une assiette, une mousse de Haricots Tarbais, rajouter de la salade sur laquelle vous verser les lamelles de jambon de pays et la tempura.

**Vin du Sud-Ouest conseillé :**  
*Pacherenc du Vic-Bilh sec AOC*



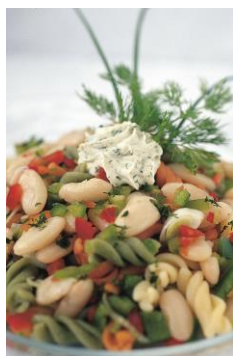
### Salade à l'entortiller tricolore et aux Haricots Tarbais

*Recette conçue par Marie-Pierre Albert*

*Lycée d'Hôtellerie et de Tourisme d'Occitanie de Toulouse*

#### INGRÉDIENTS (4 personnes) :

375g de Haricot Tarbais  
300g de pâtes torsade tricolore  
30g d'aneth frais  
200ml crème aigrette  
120ml lait  
1 poivre rouge et 1 poivron vert  
2 cives  
sel  
poivre  
huile



#### PRÉPARATION :

- Laisser tremper les haricots toute une nuit puis les rincer et les égoutter. Les porter à ébullition 10mn, puis les laisser cuire 40 à 50 mn à frémissement jusqu'à qu'ils soient tendres.
- Dans 1.75l d'eau faire cuire les pâtes 8 à 12 mn avec de l'huile et du gros sel. Les rincer à l'eau froide et les égoutter. Les mettre dans un saladier.
- Émincer les cives, hacher les 2 poivrons. Mélanger les cives, les poivrons, les Haricots Tarbais et les pâtes.
- Battre le lait, la crème aigrette, assaisonner et verser sur la salade de pâtes. Hacher l'aneth et la mélanger avec la salade.

*Vin du Sud-Ouest conseillé :*  
*Côtes de Brulhois rouge AOVDQS*

### 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 :** 2 4h + 20 minutes

#### PRÉPARATION (pour 4 personnes) :

120g 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



#### La veille :

Faire dessaler la morue dans un grand volume d'eau pendant au moins 24heures.  
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 cerises 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.



### Salade de Haricots Tarbais à l'oignon doux



#### PRÉPARATION :

- Faire cuire les Haricots Tarbais comme à l'habitude (les tremper 12 h dans l'eau froide, les blanchir puis les cuire 2 h à petit feu).
- Les laisser refroidir.
- Couper des rondelles d'oignon doux, frais type Oignon de Trébons et les mélanger.
- Verser sur la salade une vinaigrette aromatisée à votre goût.

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

par Pascale Weeks du blog « [C'est moi qui l'ai fait](#) »

#### INGRÉDIENTS (pour 4 personnes) :

1 bocal de Haricots Tarbais au naturel  
(ou 200 g de Haricots Tarbais secs)  
30 tomates cerise  
1 cuil. à soupe de citron confit émincé finement  
1 cuil. à café de cumin moulu  
5 cuil. à soupe de persil plat ciselé  
Sucre roux  
Huile d'olive  
Vinaigre  
Fleur de sel et poivre du moulin



#### PRÉPARATION :

- 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, 3 pincées de sucre et un peu de fleur de sel.
- Mélanger, enfourner puis allumer le four à 180°C.
- Faire rôtir les tomates pendant une vingtaine de minutes en mélangeant une fois ou deux.
- Laisser refroidir dans le plat.
- Égoutter les Haricots Tarbais, les rincer et les mettre dans un plat creux.
- 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 avec le citron confit et mélanger.
- Ajouter le persil plat et mélanger à nouveau.
- Goûter et rectifier éventuellement l'assaisonnement.
- Répartissez sur les assiettes puis ajouter les tomates rôties avec leur jus.
- Poivrer et servir.

#### L'astuce de Pascale Weeks :

On peut également ajouter quelques olives vertes coupées en quatre à cette salade.



**Salade de Haricots Tarbais aux crevettes roses**  
par Anne Lataillade du blog Papilles & Pupilles



Temps de préparation : 10 minutes  
Pas de cuisson

Cette salade pourra représenter un repas complet pour un soir.

**INGRÉDIENTS pour 2 personnes :**

300g de Haricots Tarbais cuits  
8 grosses crevettes roses cuites  
2,5 cuillères à soupe de vinaigre balsamique  
8 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 pincée de sel  
1 pincée de poivre  
2 cuillères à soupe de persil ciselé

**PRÉPARATION :**

- Préparez l'assaisonnement : Versez dans un saladier le sel, le poivre, ajoutez le vinaigre balsamique, mélangez, puis émulsionnez avec l'huile d'olive. Terminez en ajoutant le persil.
- Versez cet assaisonnement sur les Haricots Tarbais, remuez. Ajoutez les crevettes roses, mélangez délicatement pour ne pas les abîmer et servez bien frais.

**Salade de Haricots Tarbais & quinoa**

par Dorian Nieto du blog

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

Temps de préparation : 20 minutes  
Temps de cuisson : 1 heure + 15 minutes  
Attente : 12 heures



**INGRÉDIENTS pour 4 personnes :**

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



**PRÉPARATION :**

- Faire tremper les Haricots Tarbais une nuit dans 2 fois et demie leur volume d'eau. Puis changer l'eau et les cuire pendant 1heure. Les égoutter et laisser refroidir.
- 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.
- Faire cuire le quinoa en suivant les indications portées sur l'emballage. L'égoutter et laisser refroidir.
- Couper le chou en lanières d'1/2 cm, le blanchir en le plongeant 1minute dans de l'eau bouillante. L'égoutter immédiatement.
- 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.
- Effeuilier la coriandre et le thym-citron. Couper les tomates cerise en 2 ou en 4.
- Verser tous les ingrédients dans un plat, fouetter la sauce puis la disposer sur la salade et déguster sans attendre.

**Salade de légumineuses et gaspacho de courgettes,  
Calamars grillés et pesto sec**  
par Philou du blog « Un cuisinier chez vous »



Temps de préparation : 1 heure  
Temps de cuisson : 1 heure + 20 minutes  
Attente : 12 heures + 1 heure

**INGRÉDIENTS pour 4 personnes :**

**Pour la salade de légumineuses :**

120 gr de légumes secs : Haricots Tarbais, haricots noirs  
et lentilles corail  
1 litre de bouillon de légumes  
1 échalote  
Vinaigre de xérès  
Huile d'olive  
Sel, poivre et graines de moutarde  
Encre de seiche (facultative)

**Pour le pesto sec :**

1 bouquet de basilic  
1 gousse d'ail  
50 gr d'amandes en poudre  
2 anchois au sel  
20 gr de pignon de pin  
20 gr de parmesan râpé  
Poivre du moulin

**Pour le gaspacho :**

2 courgettes  
Huile d'olive  
10 cl de vin blanc  
1 càc de moutarde forte  
1 litre de bouillon de volaille  
Quelques feuilles de basilic  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
Sel et poivre

**Pour les calamars :**

400 gr de calamars  
Le jus d'un citron,  
1 pincée de sel et une pincée de sucre

**PRÉPARATION :**

**Pour la salade de légumineuses :**

La veille réhydrater les légumes secs dans de l'eau non calcaire, au moins 12 heures.

Cuire les légumes secs séparément. Ils ne doivent pas être trop cuits. (Facultatif, ajouter de l'encre de seiche pour la cuisson des haricots noirs si vous les voulez bien noirs sur l'assiette).

Retirer du bouillon de cuisson et placer dans un saladier. Laisser revenir à température ambiante.

Ciseler très finement l'échalote. Préparer une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre et les graines de moutarde écrasées au mortier. Assaisonner. Mélanger les légumineuses et la vinaigrette.

**Pour le pesto sec :**

Mixer l'ensemble des ingrédients très finement. Verser sur un silpat et laisser sécher dans un four tiède 100°C pendant 1 heure. Mixer à nouveau.

**Pour le gaspacho :**

Détailler la courgette en brunoise. Ciseler l'oignon et l'ail. Dans une casserole, faire suer l'oignon et l'ail. Ajouter la courgette. Laisser cuire 5 min et déglacer avec le vin blanc. Laisser réduire et ajouter le bouillon. Laisser cuire 10 minutes. Assaisonner. Laisser refroidir et mixer avec le basilic et la moutarde. Rectifier l'assaisonnement.

**Pour la cuisson des calamars :**

Enduire les rondelles de calamars d'huile d'olive, sel et poivre. Les snacker rapidement à la plancha. Mouiller avec un peu de jus de citron.

**Dressage :**

Déposer la salade de légumineuses au centre de l'assiette. La surmonter des rondelles de calamars. Entourer du gaspacho de courgette. Terminer en saupoudrant de pesto sec, de zeste de citron ainsi qu'avec un filet d'huile d'olive.

### Salade italienne aux Haricots Tarbais

par Sabine Amadieu  
du blog « Confit Banane »



**Temps de préparation :** 10 minutes

#### INGRÉDIENTS pour 2 personnes :

200g de Haricots Tarbais cuits au naturel  
150g de tomates cerises  
12 feuilles de basilic  
100g 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

#### PRÉPARATION :

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

### 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  
60g 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



#### PRÉPARATION :

- 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.
- 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.
- 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).
- Couper les radis et les œufs en 4, l'oignon rouge en rondelles fines et les tomates cerise en 2. Emincer la salade.
- Préparer l'assaisonnement en fouettant l'huile, le jus de citron et le vinaigre. Salez et poivrez selon votre goût.
- 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 sur le plat.

**Salade terre-mer aux Haricots Tarbais  
et jambon de Bayonne croustillant**  
par Silvia Santucci du blog « Savoirs et Saveurs »

**INGRÉDIENTS (pour 4 personnes) :**

Pour les Haricots Tarbais

350 g de Haricots Tarbais Label Rouge / IGP  
1 oignon  
1 carotte  
1 bouquet garni



Pour la salade

300 g queues de crevettes crues décortiquées  
70 g de chair de crabe égouttée  
2 branches de céleri branche  
50 g d'olives vertes dénoyautées  
2 tranches de jambon de Bayonne  
4 brins de ciboulette

Pour la vinaigrette

3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 cuillère à soupe de mayonnaise  
1 citron (jus fraîchement pressé)  
1 pincée de fleur de Sel  
Piment d'Espelette

**PRÉPARATION :**

Les Haricots Tarbais :

- Faire tremper les Haricots Tarbais une nuit (la veille) dans 2 fois et demie leur volume d'eau froide.
- Le jour-même, jeter l'eau, verser les haricots dans une casserole, ajouter la carotte et l'oignon pelés, le bouquet garni et recouvrir avec de l'eau renouvelée.
- Laisser cuire les Haricots Tarbais à feu doux pendant environ une heure, jusqu'à ce qu'ils soient tendres tout en restant fermes.
- Une fois cuits, les égoutter et les verser dans un saladier.

Les crevettes :

- Faire cuire les queues de crevettes environ 3 minutes dans de l'eau bouillante, jusqu'à ce qu'elles deviennent roses.
- Les égoutter et les réserver au chaud.

Le jambon :

- Préchauffer le four à 200°C.
- Étaler du papier sulfurisé sur la plaque du four, disposer les tranches de jambon et faire griller 10 minutes dans le four chaud, jusqu'à ce qu'elles deviennent croustillantes.
- Sortir les tranches de jambon du four et les égoutter sur du papier absorbant.

La salade :

- Ajouter la chair de crabe et les queues de crevettes aux haricots.
- Couper le céleri en morceaux et les olives en rondelles et les ajouter au reste.

La vinaigrette :

- Verser l'huile dans un bol, ajouter le jus du citron, la fleur de sel, la mayonnaise et le piment d'Espelette.
- Émulsionner le tout en fouettant légèrement avec une fourchette.

Assaisonner la salade avec la vinaigrette et remuer délicatement.

Ajouter la ciboulette ciselée et les tranches de jambon grossièrement émiettées.

Mélanger et servir aussitôt : cette salade se déguste tiède ou froide.

### Tartare de Truite Fario des Pyrénées aux Haricots Tarbais

Une recette de Serge LATOUR,  
Restaurant le Relais de Castéra à Nestier



#### INGRÉDIENTS pour 2 personnes :

1 bocal de Haricots Tarbais cuits au naturel 485g ou 200g de Haricots Tarbais secs  
200g de filets de truite sans peau ni arêtes  
1 jus de citron  
2 échalotes hachées  
20g de mélange câpres, cornichons, anchois  
1 carotte, 1 oignon et 2 gousses d'ail  
Huile d'olive, vinaigre de Xérès  
Sel, poivre, herbes hachées au choix (basilic, coriandre, cerfeuil ...)

#### PRÉPARATION :

- Faire revenir la garniture : carotte, l'oignon et l'ail.
- Ajouter les Haricots Tarbais égouttés. Mouiller et terminer la cuisson de la garniture.
- Egoutter et assaisonner à chaud avec le mélange vinaigre de Xérès, huile d'olive et une échalote hachée.
- Réserver.
- Couper en très petits dés les filets de truite.
- Arroser de jus de citron, saler et poivrer.
- Ajouter l'huile d'olive, les herbes hachées, une échalote hachée et le mélange câpres, cornichons, anchois.
- Dresser en assiette dans un cercle, d'abord les Haricots Tarbais puis le tartare de truite.
- Décorer d'herbes fraîches

### Tartinade de Haricots Tarbais à la feta & au citron

par Sabine Amadiou  
du blog « Confit Banane »



Temps de préparation : 10 minutes

#### PRÉPARATION pour 4 personnes :

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

#### PRÉPARATION :

- Commencer par égoutter et rincer les Haricots Tarbais.
- Dans le bol d'un mixeur, placer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une tartinade lisse et homogène.
- Servir accompagné de pains pita, de toasts, etc.
- Vous pouvez ajouter à votre tartinade du basilic, de la coriandre ou du paprika.

## Tartinade de Haricots Tarbais aux saveurs orientales

par Anne Lataillade du blog

« Papilles & Pupilles »



**Temps de préparation :** 15 minutes

### INGRÉDIENTS (pour 4 personnes à l'apéritif) :

300 g de Haricots Tarbais cuits  
2 cuillères à soupe bombées de persil plat  
80ml 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

### PRÉPARATION :

- Mettre les Haricots Tarbais cuits avec tous les ingrédients (excepté le piment d'Espelette) dans le bol du robot.
- Ajouter 1 cuillère à soupe d'eau, et mixer jusqu'à obtenir une consistance veloutée. Rajouter un peu d'huile d'olive si nécessaire. Goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin.
- Verser cette préparation dans plusieurs petits ramequins et saupoudrer de piment d'Espelette.
- Faire griller le pain polaire ou pita. Le couper ensuite en tartines.
- Servir à l'heure de l'apéritif.

## Tartines et Haricots Tarbais

par Stéphanie du blog

Cuisine-moi un Mouton



Préparation : 20 minutes

Attente : 12h

Cuisson : 1h30

### INGRÉDIENTS pour 4 personnes

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



### PRÉPARATION

- 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.
- Préparer l'huile aromatisée au thym : dans une petite bouteille, mélanger l'huile et les brins de thym et laisser macérer.
- 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.
- 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 !

**Terrine de Haricots Tarbais  
aux tomates séchées et herbes du jardin**  
par Philou du blog « Un cuisinier chez vous »



**Temps de préparation :** 25 minutes

**Temps de cuisson :** 1 heure

**Attente :** 12 heures + 12 heures

**INGRÉDIENTS (pour 4 personnes) :**

250 gr de Haricots Tarbais secs  
3 litres de bouillon de légumes corsé  
150 gr 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 :**

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

**Terrine de Haricots Tarbais en gelée**

par Jean-Marie Baret

Wikiwàn Restaurant – Aéroport Tarbes-Lourdes-Pyrénées



**INGRÉDIENTS (pour 4 personnes) :**

380g de Haricots Tarbais cuits au naturel ou 150g secs  
Gésiers confits  
2 carottes  
1 navet  
1 céleri boule  
Gelée en poudre



**PRÉPARATION :**

- Éplucher les légumes avant de les trancher à la mandoline ou finement au couteau. Couper des petits dés. Les faire cuire dans de l'eau bouillante et salée (à l'anglaise).
- Faire chauffer les gésiers dans une poêle pour enlever l'excédent de graisse.
- Verser la gelée en poudre dans de l'eau chaude et laisser cuire 5min à feu doux.
- Mélanger les Haricots Tarbais avec les gésiers et les légumes.
- Répartir dans des moules en silicone puis remplir avec de la gelée tiède.
- Réserver 4h au réfrigérateur minimum
- Dressage : Démouler puis placer dans l'assiette. Garnir de salade mesclun, de croutons et assaisonner de vinaigrette à l'échalote.

## Timbales d'aubergines farcies aux Haricots Tarbais

par Anne Demay du blog « Un Panier de Saison »

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 1h + 15 minutes

Attente : 12 h

### INGRÉDIENTS pour 4 personnes :

- 1 très belle aubergine
- 200g de Haricots Tarbais secs
- 1 belle tomate cœur de bœuf
- 3 gousses d'ail
- 1 oignon
- Poivre, Sel
- 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 :

- 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 cuillerée 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.
- 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 mélanger avec les herbes. Poivrer.
- 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 cuillerée 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.
- Laisser prendre au froid. Démouler et servir frais.

### Astuce d'Anne Demay :

pour aider au démoulage surtout dans un moule ou ramequin, tapisser celui-ci de papier film.

## Velouté glacé de Haricots Tarbais, Carpaccio d'asperges & pesto au cresson

Marc Galinier – Restaurant La Chaumière



### INGRÉDIENTS pour 8 personnes :

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

#### Les Haricots Tarbais :

Faire tremper les Haricots Tarbais à l'eau froide pendant 24 heures. Les blanchir : départ au froide jusqu'à ébullition rafraîchir, égoutter.

Faire suer (revenir sans coloration) oignons, carottes, céleri branche.

Nacrés les Haricots Tarbais, mouiller avec un fond blanc (bouillon de volaille), ajouter l'ail.

Cuire les Haricots Tarbais\*, ils doivent être bien cuits, fondants sous la dent \*(pendant ce temps préparer les asperges et le pesto)

Égoutter en prenant soin de bien garder le bouillon.

#### Le velouté :

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.

Rectifier l'assaisonnement avec du sel, relever légèrement avec le piment d'Espelette moulu.

Ajouter une pointe d'échalotes ciselées. Astuce une pointe d'un jus de citron. Réserver au frigo.

#### Les asperges vertes :

Laver, éplucher, trancher les pointes avec une « mandoline ». Mettre à mariner dans l'huile de noix.

Au moment de servir assaisonner de piment d'Espelette moulu et gros sel gris.

#### Le pesto au cresson :

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.

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. Possibilité de service en verrine.*