

## Cassoulet de Pâques aux Haricots Tarbais & à l'agneau un repas convivial riche en saveurs

**Incontournable plat du terroir, associé à la culture du Sud-Ouest, le Cassoulet est plus que jamais tendance ! Dégusté en famille ou entre amis, ce repas gourmand séduit aux quatre coins du globe. De New-York à Tokyo, les plus grands chefs s'approprient et revisitent cette célèbre recette du patrimoine gastronomique français.**

À l'origine composé de fèves et diverses viandes, il se décline aujourd'hui sur les meilleures tables. À l'occasion des fêtes de Pâques, la blogueuse Sophie François-Mülhens, du blog « Dans la cuisine de Sophie » a réalisé une succulente version du Cassoulet avec un duo d'exception : Haricots Tarbais et agneau. Une recette facile à réaliser, qui ravira à coup sûr les papilles des petits et grands !

Issu d'un savoir-faire unique qui lui procure une saveur inégalable, le Haricot Tarbais possède des qualités gustatives hors-pair. À la fois riche en fer, fibres et protéines, il s'agit d'une super légumineuse concentrée en nutriments et vitamines.

Sans gluten, particulièrement pauvre en lipides et amidon, sa texture est d'une remarquable tenue.

Certifié IGP et Label Rouge, ce grain à la chair fondante et moelleuse possède une peau fine qui lui permet une meilleure reprise en eau, le rend incomparablement fondant en bouche, léger et digeste\*. Il n'éclate pas et ne s'écrase pas en purée durant la cuisson. Sa peau fond avec la chaleur dans une savoureuse onctuosité, comme en témoigne cette recette :



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

- Reprise en eau 10 à 20 % supérieure aux autres variétés.
- Une cuisson plus rapide : 10 à 50 % inférieure aux autres variétés.
- Un taux de matière grasse sèche après cuisson de 50 à 80 % inférieur aux autres variétés

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)



## Cassoulet de Pâques aux Haricots Tarbais

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

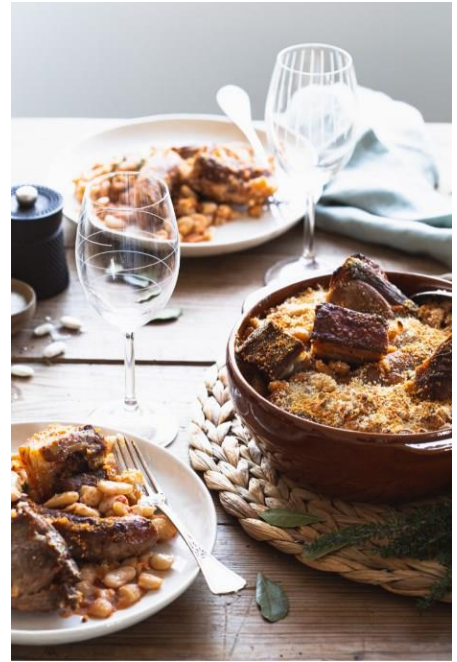
**Temps de préparation :** 30 minutes

**Temps de cuisson :** 4h30 heures

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

### Préparation pour 6 personnes

- 600 g de Haricots Tarbais secs
- 300 g de tomates concassées en boîte
- 6 saucisses de Toulouse
- 2 souris d'agneau
- 400 g de ventrèche plate
- 1 gros oignon
- 4 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- 2 clous de girofle
- Sel & poivre du moulin
- Une cuillère à soupe d'huile de tournesol
- Un peu de chapelure (facultatif)



### La veille

La veille au soir, mettre à tremper les Haricots Tarbais dans 3 fois leur volume d'eau.

### Le jour-J

Égoutter les Haricots Tarbais et les rincer sous l'eau fraîche. Les placer dans une grosse cocotte et couvrir d'eau froide. Faire cuire pendant 30 minutes à feu moyen. Égoutter.

Pendant ce temps, éplucher l'oignon et le piquer avec les clous de girofle. Peler les gousses d'ail.

Replacer les Haricots Tarbais dans la cocotte. Ajouter les tomates concassées avec l'oignon et les gousses d'ail. Placer le bouquet garni également dans la cocotte. Couvrir d'eau à hauteur. Faire cuire à feu doux pendant 1h30.

Pendant ce temps, faire griller les saucisses dans une poêle ainsi que la ventrèche. Les réserver sur une assiette. Ajouter un peu d'huile et faire dorer les souris d'agneau, saler. Réserver.

Placer les différentes viandes dans la cocotte en les enfouissant dans les Haricots Tarbais. Ajouter un petit peu d'eau si nécessaire et laisser cuire à feu doux pendant 2 heures.

Placer le cassoulet dans un grand plat allant au four (ôter l'oignon, les gousses d'ail et le bouquet garni), poivrer. Saupoudrer de chapelure et placer sous le gril pendant 20 minutes. Servir de suite.

*Astuce de Sophie : pour la version sans chapelure : rectifier l'assaisonnement en sel et poivre. Servir de suite.*