

## Haricot Tarbais & Agneau

### se déclinent à Pâques avec tradition et gourmandise

Emblème de la gastronomie du Sud-Ouest, le Haricot Tarbais se cuisine au gré des saisons, de manière traditionnelle en cassoulet et garbure, ou plus moderne en espuma, velouté, salade... et même en dessert !  
Laisant libre cours aux esprits gourmands et créatifs.

Bien à l'abri dans son écrin, ce produit d'exception est le fruit d'un savoir-faire unique et authentique que se transmettent les Bigourdans de génération en génération, et qui lui procure une saveur inégalable et des qualités nutritionnelles exceptionnelles.



Estampillé Label Rouge et IGP, le Haricot Tarbais se caractérise par une peau très fine ainsi qu'une texture fondante et délicate.

À l'occasion des fêtes de Pâques, le Haricot Tarbais sera à l'honneur. Pour celles et ceux qui se demandent encore comment on le cuisine, voici la recette de la préparation de base du Haricot Tarbais par le chef Sylvain Patilla, pour accompagner toutes vos préparations.

**Temps de trempage** : 10 heures

**Temps de préparation** : 35 minutes

**Temps de cuisson** : 40 minutes

#### 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 <https://www.youtube.com/watch?v=KqIXTPCk-pE>

\*\*\*

Plusieurs chefs et blogueurs vous proposent leur recette déclinant l'incontournable duo : le Haricot Tarbais et l'Agneau.

Des recettes originales et riches en saveurs pour réunir toute la famille autour d'un bon repas authentique.

œ *Agneau au Marsala et Haricots Tarbais*

Stéphanie Valade, blog « Cuisine moi un mouton »

œ *Pain de viande d'agneau, Haricots Tarbais et petits légumes*

Isabelle BECKERS, blog « Pourquoi pas ??? »

œ *Boulettes d'agneau et Haricots Tarbais*

Dorian NIETO, blog « Mais pourquoi est-ce que je vous raconte ça... »

œ *Carré d'agneau & ses Haricots Tarbais accompagnés d'une barquette végétale*

Chef Pierre LAMBINON, restaurant Py-R (Toulouse)

**Vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=pcYmfqNcf7A>**

œ *Haricots Tarbais & Agneau de lait des Pyrénées rôti en croûte de Miso*

Chefs Hideyuki KOBAYASHI et Hiromi MINE, restaurant L'Arpège (Tarbes)

**Vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=Ct7ILAXjTOW>**

œ *Carré filet d'agneau pané au pain d'épices & flan de Haricots Tarbais*

Chef Xavier SPADILIERO, restaurant le Réverbère (Vic-en-Bigorre)

**Vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=9mK8yn078bg>**

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)**



- œ *Gigot de mouton aux Haricots Tarbais*
- œ *Haricots Tarbais & carré d'agneau des Pyrénées, velouté de carottes*  
Chef MOUSTACHE et André BATLLE (Toulouse)  
**Vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=mXvTnsapYtU>**
- œ *Boulettes d'agneau au condiment harissa, houmous de Haricot Tarbais*  
Chef Franck SESSA – Restaurant l'Entrepotes à Toulouse  
**Vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=Mxw3G74x4S4>**
- œ *Haricot Tarbais et Agneau du Quercy*  
Chef MOUSTACHE  
**Vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=bpNHLtaqiv0>**
- œ *Haricot Tarbais en 3 textures pour les fêtes de Pâques*  
par Chef Christophe – 750 Grammes  
**Vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=Jzyl8n70DSI&t=3s>**
- œ *Filet d'agneau en croûte végétale et Haricots Tarbais*  
Les élèves du Lycée Lautréamont de Tarbes  
**Vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=f5wD4gZDVIU&t=78s>**



Et vous, laquelle allez-vous réaliser ?

\* \* \*

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)**



## **Agneau au Marsala et Haricots Tarbais** par Stéphanie VALADE du blog « Cuisine moi un mouton »

**Temps de préparation :** 30 minutes

**Temps de cuisson :** 1h30

**Attente :** 12h

### **Préparation pour 6 personnes**

- 500g d'agneau à mijoter
- 400g de Haricots Tarbais cuits au naturel
- 2 càs de farine
- Huile d'olive
- 25g de beurre
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 80 ml de Marsala
- 125 ml de bouillon de légumes
- 350g de champignons de Paris frais
- 125 ml de crème fleurette
- Thym
- Sel, poivre



### **Recette :**

#### Si vous utilisez des Haricots Tarbais secs :

La veille, faire tremper les Haricots Tarbais toute la nuit dans l'eau froide. Le lendemain matin, les égoutter. Dans une casserole, verser de l'eau froide et porter à ébullition.

Laisser cuire environ 1 heure à feu doux et saler à mi-cuisson.

Dans un grand bol, verser la farine, saler, poivrer et ajouter l'agneau préalablement découpé en morceaux. Enrober l'agneau avec la farine. Dans une poêle, faire revenir l'agneau avec un peu d'huile d'olive. Pendant ce temps émincer l'oignon et les gousses d'ail. Retirer l'agneau de la poêle et y faire revenir l'oignon et l'ail.

Ajouter le marsala et laisser mijoter quelques minutes jusqu'à ce que le liquide réduise environ de moitié. Ajouter de nouveau l'agneau ainsi que le bouillon de légumes.

Couper les champignons de Paris en lamelles et les ajouter à la préparation.

Laisser mijoter à feu doux pendant 20 bonnes minutes (surveiller de temps en temps que la sauce ne réduise pas de trop).

En fin de cuisson (pendant les 8 dernières minutes), ajouter les Haricots Tarbais cuits et la crème, et laisser mijoter de manière à ce que la sauce épaississe le mélange.

Assaisonner et parsemer de thym.

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)**



**Temps de préparation :** 30 minutes  
**Temps de cuisson :** 1 h + 45 minutes  
**Attente :** 12 h

**Ingrédients pour 4 personnes :**

Pour le pain de viande :

- 1kg de viande d'agneau hachée, si possible de l'épaule, le gras apporte du moelleux (ou 750gr d'agneau + 250gr de porc hachés)
- 250gr de lard fumé tranché très fin
- 1 échalote finement hachée
- 1 œuf
- 1 càs de moutarde à l'ancienne
- Sel, 2 belles pincées de poivre noir fraîchement moulu
- 2 branches de thym frais effeuillées, 1 petite poignée de persil plat haché
- 2 gousses d'ail hachées, 1 pincée de graines de cumin
- 3 càs de gelée de coing pour la finition

Pour la garniture printanière :

- 200gr de Haricots Tarbais
- 1 botte de carottes nouvelles
- 200gr de pois mange tout
- 1 botte d'oignons nouveaux

**Préparation :**

Pour le pain de viande :

Préchauffer le four à 180°.

Mélanger ensemble tous les ingrédients de la farce, sel, poivre, goûter pour rectifier l'assaisonnement.

Répartir les tranches de lard fumé, en diagonale, sur un papier cuisson, il faut qu'elle se chevauche légèrement. Former un gros saucisson avec la farce et le poser au centre, replier les tranches de lard. Rouler le papier en serrant un peu, replier les bords, et déposer dans un moule à cake.

Enfourner pour une heure. C'est cuit lorsque, quand on y plante un couteau, le liquide qui s'écoule est clair, pas saignant. Laisser reposer quelques minutes, passer le four en position grill. Démouler délicatement le pain de viande, le badigeonner au pinceau avec la gelée de coing, remettre dans le four, sous le grill, jusqu'à ce qu'il soit bien doré.

Pour la garniture printanière :

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

Cuire les légumes séparément dans un grand volume d'eau salée. 45 minutes pour les Haricots Tarbais, 12 minutes pour les carottes (en fonction de leur taille), 5 minutes pour les pois mange tout et les oignons nouveaux, ils doivent rester un peu croquants. Refroidir directement dans un bain d'eau glacée et réserver au frais.

Juste avant de servir, réchauffer les légumes rapidement dans une sauteuse avec un peu de beurre salé. Servir accompagné d'un petit pot de moutarde ou de mayonnaise maison pour les enfants.



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)**

## Boulettes d'agneau & Haricots Tarbais

par Dorian Nieto du blog

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

**Temps de préparation :** 25 minutes

**Temps de cuisson :** 25 minutes

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 760 g de Haricots Tarbais cuits au naturel
- 600g de viande d'agneau hachée
- 2 ou 3 tomates
- 4 ou 5 tiges de persil
- 2 ou 3 tiges d'origan
- 1 bel oignon
- 1càc de paprika
- 1 douzaine de tomates cerise
- 2 càs de parmesan râpé
- 2 càs de chapelure
- 2 càs d'huile d'olive
- Sel et poivre



### Recette :

Hacher grossièrement les tomates, la moitié du persil, l'origan et l'oignon. Verser le persil, l'origan et l'oignon dans le bol d'un mixeur et mixer jusqu'à obtenir un hachis bien fin. Ajouter les tomates et le paprika et mixer jusqu'à obtenir de nouveau un hachis assez fin.

Mélanger la viande d'agneau hachée avec un quart du hachis aux tomates, bien malaxer le tout à la main jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Former des petites boulettes de la taille d'une grosse noix avec ce mélange. Faire chauffer une sauteuse à feu assez vif et y verser 1 càs d'huile d'olive. Quand l'huile est bien chaude y faire rapidement dorer les boulettes. Quand elles sont bien dorées, les réserver dans un plat.

Verser l'huile restante dans la sauteuse, ajouter le hachis aux tomates et faire revenir à feu moyen 4 ou 5 minutes en remuant souvent. Remettre les boulettes dans la sauteuse (si elles ont rendu un peu de jus, l'ajouter). Poursuivre la cuisson une dizaine de minutes à couvert à feu doux en remuant régulièrement. Si la sauce se réduit trop ajouter un demi-verre d'eau en cours de cuisson.

Ajouter les Haricots Tarbais cuits au naturel égouttés et un verre d'eau. Prolonger la cuisson 5 minutes à couvert toujours à feu assez doux, puis 5 minutes à découvert en mélangeant régulièrement. La sauce tomate doit alors couvrir les boulettes et les Haricots Tarbais sans être ni trop sèche ni trop liquide. Si elle est trop sèche, ajouter un peu d'eau en cours de cuisson, si elle est trop liquide prolonger un peu la cuisson à découvert.

Hacher grossièrement le persil restant, le mettre dans un mixeur et le mixer assez fin. Ajouter ensuite le parmesan râpé et la chapelure, et redonner un tour de mixeur pour bien mélanger le tout.

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)**

## Carré d'agneau & ses Haricots Tarbais accompagnés d'une barquette végétale

par le Chef Pierre Lambinon  
Py-r Restaurant à Toulouse

**Temps de préparation :** 45 min

**Temps de cuisson :** 2h30 minimum

**Temps de trempage :** 12 h

### Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 bocal de Haricots Tarbais cuits au naturel 760 g ou 250 g de Haricots Tarbais secs.

### Pour la cuisson des Haricots Tarbais secs :

- 1L de bouillon de volaille et une garniture :  
50 g carotte, 50 g oignon, 50 g poireau, 25 g céleri branche,  
1 gousse d'ail et 1 bouquet garni.



- 1 carré filet d'agneau de 1,8 kg
- Barquette végétale (selon les saisons) : chou-fleur, navet, salsifis et marrons
- 1 patate douce
- 100 g de pruneaux
- 15 cl de Porto
- Quelques pousses d'épinard
- 1 pomme Golden
- Huile d'olive, beurre, cardamome, sel et poivre

### Recette :

**Les Haricots Tarbais :** la veille, les faire tremper dans environ deux fois et demi leur volume d'eau froide (12 heures au minimum).

Le lendemain, égoutter et rincer les Haricots Tarbais. Porter le bouillon de volaille à ébullition puis plonger-les-y. Ajouter la garniture aromatique et laisser cuire 1 heure à frémissement. Egoutter, les faire revenir quelques minutes à l'huile d'olive et réserver.

**Le carré d'agneau :** le marquer à la poêle et le cuire 30 minutes environ au four à 210°C.

**La patate douce :** la cuire à la vapeur pendant 35 minutes, puis la monter au beurre au mixeur.

**Le condiment pruneaux :** faire gonfler les pruneaux dans du porto, puis les écraser et les cuire à feu doux pendant 1 heure en y ajoutant de la cardamome.

**La barquette végétale :** faire sauter les légumes choisis quelques minutes dans le jus de cuisson, afin qu'ils restent craquants.

**Le dressage :** déposer la pulpe de patate douce au centre de l'assiette et faire une virgule, ajouter à côté le condiment pruneaux, puis les Haricots Tarbais, la barquette végétale, les pousses d'épinard et quelques bâtonnets de pomme Golden pour le volume. Assaisonner de jus de cuisson.

La recette en images sur [www.youtube.com/user/leharicottarbais](https://www.youtube.com/user/leharicottarbais)

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)**

## Haricots Tarbais & Agneau de lait des Pyrénées rôti en croûte de Miso par les Chefs Hideyuki KOBAYASHI et Hiromi MINE Restaurant L'Ambroisie à Tarbes

Temps de préparation : 1 heure

Temps de cuisson : 1 heure

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 bocal de Haricots Tarbais cuits au naturel 485g ou 200g de Haricots Tarbais secs
- 2 filets d'Agneau de lait des Pyrénées
- 100g de crépine
- 100g de chapelure
- Pour la croûte de Miso : 80g de pâte de Miso rouge,
- 1 cuillère à soupe d'ail haché, une cuillère à soupe de gingembre haché, 10g de sucre, 10cl d'huile de sésame,
- une pincée de piment d'Espelette
- 200g d'eau
- 10g de dashi
- 150g de jus d'agneau
- 12 oignons cébette
- Huile d'olive, sel, poivre, persil plat



### Recette :

Ouvrir les filets d'agneau et les farcir avec le persil plat et les Haricots Tarbais.

Saler, poivrer et rouler dans une crépine.

Préparer la croûte de Miso en mélangeant les ingrédients. Mixer le tout.

Mélanger l'eau et le dashi. Y faire cuire les Haricots Tarbais.

Saisir la viande à la poêle et napper avec la croûte de Miso.

Rouler dans la chapelure et placer au four 5 minutes à 200°C.

Faire colorer les oignons cébette. Saler et poivrer.

Mélanger une cuillère à soupe de pâte de Miso avec les Haricots Tarbais.

Ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive aux Haricots Tarbais.

Découper la viande.

Dresser les Haricots Tarbais, les oignons cébette et la viande. Arroser de jus d'agneau.

La recette en image sur [www.youtube.com/user/leharicottarbais](https://www.youtube.com/user/leharicottarbais)

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)**



## Carré filet d'agneau pané au pain d'épices & flan de Haricots Tarbais par le Chef Xavier Spadiliero Le Réverbère à Vic-en-Bigorre

Temps de préparation : 45 min

Temps de cuisson : 3 heures

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 bocal de Haricots Tarbais cuits au naturel 380g ou 200g de Haricots Tarbais secs.  
Pour la cuisson: 1L de bouillon de volaille  
Garniture aromatique: 50g carotte, 50g oignon, 50g poireau, 25g céleri branche, 1 gousse d'ail et 1 bouquet garni.
- 15 cl de crème fraîche liquide
- 2 œufs
- 1 carré filet d'agneau de 1,2 kg
- 300g de pain d'épices
- 4 blancs de poireaux. Pour la cuisson: 50cl de bouillon de volaille, 20g de beurre, épices à pain d'épices.
- Pour la confection du jus: 100g de carotte, 50g d'oignon, 50g de vert de poireaux, 20g de beurre et réglisse en poudre
- Huile de tournesol vierge, sel et poivre



### Préparation

Faire revenir la garniture aromatique dans un peu d'huile. Ajouter les Haricots Tarbais, le bouillon de volaille et le bouquet garni. Cuire à petit feu 1h30 à couvert puis à découvert jusqu'à évaporation au 9/10<sup>ème</sup> du liquide.

Enlever le bouquet garni et mixer la préparation avec la crème, les œufs, le sel et le poivre. Verser dans des ramequins beurrés et cuire au bain-marie 1h à 110°C.

Désosser le carré filet d'agneau, saler, poivrer et inciser le gras. Confectionner un jus avec l'os et la garniture. Passer, réduire, assaisonner et lier au beurre.

Cuire les blancs de poireaux dans le bouillon, le beurre, les épices, le sel et le poivre jusqu'à évaporation complète.

Disposer les blancs de poireaux à l'intérieur des carrés et ficeler la viande. Colorer dans une poêle avec de l'huile, puis mettre au four 12 minutes à 145°C.

Déficeler les carrés après quelques minutes de pause. Les badigeonner de jus et les rouler dans le pain d'épices réduit en chapelure. Remettre au four quelques instants pour rendre la panure croustillante.

Couper les carrés et dresser avec un flan de Haricots Tarbais, un peu de mâche et de julienne de carottes assaisonnées, et poser le jus autour.

La recette en image sur [www.youtube.com/user/leharicottarbais](https://www.youtube.com/user/leharicottarbais)

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)

**Préparation :** 45 min

**Cuisson :** 2 heures

### Ingrédients pour 8 à 10 personnes

- 1 gigot de mouton
- 1 kg de Haricots Tarbais frais ou secs
- 300 g de lard
- 200 g de couenne fraîche
- 1 carotte
- 1 oignon piqué de clous de girofle
- Bouquet garni, fleur de thym
- 3 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 botte de persil
- 2 cuillères à soupe de graisse d'oie
- 10 cl de concentré de tomate
- Sel, Poivre



### Préparation :

Après avoir fait tremper les Haricots Tarbais la veille dans au moins trois fois leur volume en eau, les blanchir pendant 10 minutes.

Dans un faitout, verser les Haricots Tarbais, le lard, la couenne ficelée en paquet, la carotte, l'oignon piqué de clous de girofle, le bouquet garni et l'ail.

Mouiller d'eau en quantité suffisante de façon à faire baigner les Haricots. Faire cuire à petite ébullition pendant 1 heure.

Retirer du faitout la couenne et le lard. Les poêler dans la graisse d'oie avec l'oignon et le persil hachés. Ajouter la purée de tomates et les Haricots.

Vérifier l'assaisonnement. Saupoudrer de fleur de thym.

Verser cette préparation dans un plat à gratin frotté à l'ail. Arroser de graisse d'oie. Faire dorer 1 h au four.

Pendant ce temps, frotter le gigot de mouton avec de l'ail et de la fleur de thym. Le faire rôtir au four selon votre goût. Le servir accompagné du gratin de Haricots Tarbais.

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)**

## Haricots Tarbais & carré d'agneau des Pyrénées accompagnés d'un velouté de carottes par Chef Moustache et André Batlle\*



Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 1h30

### Ingrédients pour 6 personnes :

- 2 bocaux de Haricots Tarbais cuits au naturel de 750 g ou 700 g de Haricots Tarbais secs
- 1 carré d'agneau des Pyrénées Label Rouge (12 côtes environ)
- 4 carottes jaunes
- 100 g de champignons de Paris
- 50 g d'échalotes
- ½ litre de crème fraîche
- 1 litre de bouillon d'agneau (ou de volaille)
- Sel, poivre, huile d'olive



### Recette :

#### Préparation du Carré d'Agneau des Pyrénées Label Rouge

- Faire préparer le carré d'agneau par votre chevrotier.
- Colorer le carré d'agneau dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.
- Le mettre au four 50 minutes à 180°C.

#### Préparation du velouté de carottes jaunes

- Emincer les échalotes et les faire revenir dans l'huile d'olive.
- Couper les carottes jaunes et les champignons en gros cubes, puis les faire revenir avec les échalotes. Réserver une partie pour le dressage.
- Mouiller avec la crème fraîche et laisser cuire 30 minutes.
- Mixer la préparation.

Ajouter 1/3 des Haricots Tarbais au velouté, assaisonner et laisser mijoter une dizaine de minutes.

Dresser le carré d'agneau avec les Haricots Tarbais et les légumes croquants réservés au préalable. Verser le velouté dans une verrine.

**Vin conseillé :** Madiran - Argile Rouge 2004 du Château Bouscassé

#### Recette réalisée par

**Chef André Audouy - Restaurant Chez Moustache à Toulouse  
& André Batlle, chevrotier – Marché Victor Hugo à Toulouse**

La recette en image sur [www.youtube.com/user/leharicottarbais](https://www.youtube.com/user/leharicottarbais)

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)**

## Boulette d'agneau au condiment harissa, houmous de Haricot Tarbais et bouillon de couscous par le Chef Franck SESSA – Restaurant l'Entrepotes à Toulouse

Temps de préparation : 50 minutes  
Temps de cuisson : 1h + 45 minutes

### Ingrédients pour 4 personnes :

#### Pour le bouillon de couscous :

- 300 g de Haricots Tarbais cuits au naturel
- 300 g de carottes primeur
- 300 g de navets primeur
- 300 g d'aubergines
- 300 g de courgettes
- 100 g de céleris branche
- 100 g d'oignons
- 4 grains d'ail
- 80 g de concentré de tomates
- 10 g de ras el hanout (épices à couscous)
- 2 litres de jus d'agneau ou bouillon de volailles
- Huile d'olive, sel poivre



#### Pour le condiment harissa – Haricot Tarbais :

- 2 cuil. à s. de Haricots Tarbais cuits au naturel, réduits en purée
- 1 cuil. à c. de concentré de tomates
- 1 cuil. à s. de miel
- Le jus d'1 citron vert
- 2 pincées d'harissa en poudre
- 2 grains d'ail hachés, quelques brins de persil plat, de coriandre et de menthe hachés finement

#### Pour la boulette d'agneau :

- 300 g d'épaule d'agneau
- 120 g de foie gras cru
- 60 g d'échalotes
- 45 g de chapelure
- 2 grains d'ail
- 1 oignon rouge
- Piment d'Espelette, sel, poivre

#### Pour l'houmous de Haricot Tarbais :

- 3 cuil. à s. de Haricots Tarbais cuits au naturel, réduits en purée.
- Pâte de sésame
- 1 cuil. à s. Yaourt de brebis brassé
- Ail haché
- Huile d'olive, Piment d'Espelette, sel.

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)**



## Préparation :

### Pour le bouillon de couscous :

Faire suer les grains d'ail avec un filet d'huile d'olive, l'oignon, le concentré de tomates et le ras el hanout dans une cocotte.

Faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive les aubergines, salées et poivrées, puis une fois cuites les mettre dans la cocotte. Répéter avec les courgettes, puis les carottes, puis les navets et enfin le céleri branche.

Mouiller le tout avec le jus d'agneau ou le bouillon de volailles et laisser cuire à feu doux durant une heure, jusqu'à ce que les légumes soient fondants.

Rajouter les Haricots Tarbais.

### Pour le condiment harissa – Haricot Tarbais :

Mixer les ingrédients et rajouter le jus d'un citron vert.

### Pour la boulette d'agneau :

Faire suer les échalotes et les grains d'ail dans un filet d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

Hacher l'épaule d'agneau et le foie gras.

Les mélanger à la farce, rajouter la chapelure et deux pincées d'oignon rouge. Saler, poivrer et assaisonner avec une pincée de Piment d'Espelette.

Former à l'aide de papier film 4 boulettes de farce : pour cela les façonner avec un emporte-pièce et placer au centre le condiment harissa, puis les refermer comme une aumônière. Les pocher ensuite dans une casserole remplie d'eau frémissante pendant 10 minutes.

Retirer de l'eau et enlever le film, puis saisir à feu vif dans une poêle avec du beurre et un filet d'huile d'olive 1 minute chaque face pour les colorer, tout en les arrosant avec le jus de cuisson.

### Pour l'houmous de Haricot Tarbais :

Bien mélanger les Haricots Tarbais réduits en purée, avec la pâte de sésame et l'ail haché. Détendre le tout avec 1 cuil. à s. de yaourt de brebis, et un filet d'huile d'olive, jusqu'à ce que la préparation soit bien lisse.

Assaisonner avec un peu de Piment d'Espelette et du sel.

### Dressage :

Mettre au fond d'une assiette creuse le bouillon et disposer les légumes couscous dans un emporte-pièce, puis superposer 1 cuil. à s. d'houmous au milieu, la boulette d'agneau et enfin le condiment harissa – Haricot Tarbais.

Rajouter quelques feuilles de menthe et une tranche d'aubergine grillée pour la déco.

La recette en image sur [www.youtube.com/user/leharicottarbais](https://www.youtube.com/user/leharicottarbais)

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)**



## ÉPAULE D'AGNEAU FERMIER DU QUERCY & MITONNÉ DE HARICOTS TARBAIS Façon « MOUSTACHE »

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 épaule d'agneau fermier du Quercy (Désossée et parée par votre artisan charcutier)
- 500 g de Haricots Tarbaïs Label Rouge
- 150 g de couenne en morceaux
- 150 g de dés de talon de jambon de porc noir gascon
- 4 tranches de poitrine roulée de porc noir gascon
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 échalote
- 1 branche de céleri
- 1 cuillère à café de concentré de tomate
- 3 cuillères à café de graisse d'oie
- 1 feuille de laurier
- 1 brindille de thym
- 1 bouquet de persil plat
- Bouillon de volaille maison (1 litre environ)
- Sel, poivre



### La recette :

La veille, faire tremper les Haricots Tarbaïs dans de l'eau froide (6 heures au minimum).

Le lendemain, rincer les Haricots Tarbaïs et les égoutter. Les faire blanchir à l'eau froide (20 mn à compter de l'ébullition), les rincer à nouveau à l'eau tiède.

Éplucher et couper l'oignon et l'échalote les faire revenir avec la graisse d'oie dans un poêlon. Les réserver.

Dans un faitout faire revenir les dés de jambon, la carotte et la branche de céleri coupés en morceaux ainsi que le thym et le laurier. Ajouter la cuillère de concentré de tomate et incorporer les Haricots Tarbaïs, la couenne, et mouiller le tout avec le bouillon de volaille et laisser cuire pendant 1 heure 30. Saler, poivrer.

Mettre l'épaule d'agneau dans un plat pouvant aller au four (coté viande au-dessus) saler, poivrer. Cuire au four pendant 1h50 – thermostat 120 °C.

# Filet d'agneau en croûte végétale et Haricots Tarbais

## Élèves du Lycée Lautréamont de Tarbes

### Ingrédients pour 4 personnes :

1 selle d'agneau  
1 carotte  
1 oignon  
3 gousses d'ail  
2 brindilles de thym

Désosser entièrement la selle, dénervé et dégraisser les filets d'agneau.

Détailler la carotte et l'oignon en grosse paysanne.

Peler et dégermer l'ail.

Concasser et rissoler les os d'agneau, ajouter les légumes les colorer légèrement, mouiller avec 1 litre d'eau, ajouter ail et les brindilles de thym.

Cuire à frémissements 1 heure, chinoiser, réduire des 2/3.



### Croûte végétale

1 botte de persil plat  
1 botte de cerfeuil  
1 botte de coriandre  
1 botte d'estragon  
300 g de crépine  
10 cl de vinaigre blanc

Mettre à tremper la crépine dans de l'eau froide et du vinaigre durant 24h, changer l'eau deux fois. Égoutter la crépine, l'étaler sur une feuille de papier cuisson. Ajouter sur la crépine les herbes fraîches et le filet d'agneau. Envelopper l'ensemble, serrer légèrement la crépine.

### Garniture

4 feuilles de brick  
400 g de Haricots Tarbais secs  
120 g de carottes  
120 g d'oignons  
120 g de poireaux  
300 g de couenne  
500 g de talon de jambon  
5 gousses d'ail  
thym, queue de persil PM  
150 g de poivrons rouges  
1 botte de persil

### Préparation

Mettre les Haricots Tarbais à tremper 12 heures dans une grande quantité d'eau froide. Égoutter. Blanchir les Haricots Tarbais 10 minutes. Égoutter. Remettre dans la marmite avec les carotte, oignon, poireau, bouquet garni et la couenne blanchie. Mouiller avec de l'eau, cuire quelques minutes à petits frémissements. Égoutter.

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)**



Tailler la couenne en lanières. Suer dans la graisse de canard la couenne, les poivrons rouges en juliennes, le talon de jambon taillé en bâtonnets.  
Mouiller avec le jus d'agneau, cuire doucement 15 minutes, ajouter les Haricots Tarbais, laisser mijoter.  
Ajouter un peu de persillade avant le dressage.  
Former les feuilles de brick en « tulipes » dans des tasses, colorer au four à 200° quelques minutes.

### **Cuisson et dressage**

Sauter les filets d'agneau dans un sautoir avec de l'huile et du beurre. Quatre minutes sur chaque face.  
Faire reposer les filets d'agneau cinq minutes.  
Déglacer le sautoir avec le jus d'agneau, réduire. Monter au légèrement au beurre.  
Ôter la crépine des filets d'agneau, détailler des tranches de 1 cm d'épaisseur.  
Garnir les « tulipes » avec les Haricots Tarbais.  
Dresser sur assiettes chaudes harmonieusement.  
Ajouter au dernier moment le jus d'agneau.

La recette en image sur [www.youtube.com/user/leharicottarbais](http://www.youtube.com/user/leharicottarbais)

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)**

