

# 6 RECETTES AUTOUR DES HARICOTS TARBAIS



SALADES. CASSOULET. SOUPE. & GÂTEAUX



COLLABORATION RÉMUNÉRÉE

[www.recettes100faim.fr](http://www.recettes100faim.fr)



Recettes en vidéos  
& livret recettes  
sur le blog !



Margaux Letort - Diététicienne & Blogueuse Culinaire  
[www.recettes100faim.fr](http://www.recettes100faim.fr) | 6 recettes autour des Haricots Tarbais  
Page 1/8



# 6 RECETTES AUTOUR DES HARICOTS TARBAIS

— ♥ —  
TRUCS & ASTUCES



HARICOT  
TARBAIS  
• TRADITION •

## A la découverte du Haricot Tarbais :

- Fondée en 1988, la Coopérative est située à **Tarbes**, dans le Sud-Ouest de la France
- Juste rémunération pour les producteurs locaux
- 1er haricot blanc a avoir obtenu une **IGP** et le **Label Rouge**, la récolte se fait à la main



## Bienfaits nutritionnels :



- Richesse en protéines, fibres et fer
- Faible Index Glycémique
- Sans gluten

## Conseils de préparation :

- **Tremper** les légumes secs dans un grand volume d'eau froide environ 12h et les égoutter. Les faire cuire dans un grand volume d'eau **froide** avec des épices ou herbes environ 1h à eau frémissante (pas besoin de sel)
- **Conservation** au réfrigérateur quelques jours



Recettes en **vidéos**  
& **livret recettes**  
sur le blog !



COLLABORATION RÉMUNÉRÉE

Margaux Letort - Diététicienne & Blogueuse Culinaire  
[www.recettes100faim.fr](http://www.recettes100faim.fr) | 6 recettes autour des Haricots Tarbais  
Page 2/8





# SALADE DE SAUMON, HARICOTS TARBAIS, GRENADE & SAUCE FROMAGE BLANC



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- 4 petites poignées de jeunes pousses ≈ 80g
- 4 pavés de saumon (frais ou surgelés) ≈ 400g
- Haricots Tarbais cuits 400g
- 1 petit oignon rouge ≈ 80g
- 16 tomates cerises ≈ 250g
- 1/2 concombre ≈ 250g
- 1/2 grenade ≈ 4 càs de grains
- Graines de sésame 2 càs
- **Pour la sauce** : fromage blanc 100g + herbes aromatiques au choix + jus de citron jaune (quelques gouttes) + sel et poivre

+ **d'astuces** pour adapter cette recette sur mon blog culinaire !

Les **quantités** peuvent varier (à la hausse ou à la baisse) selon vos besoins nutritionnels, vos envies et si cette salade est servie en plat principal ou en entrée.

**Préparation : 15 minutes | Cuisson : environ 15 minutes**  
**Pour 4 personnes**

1. Découper les pavés de saumon en **gros cubes** et les faire cuire à la vapeur environ 15 minutes (sinon au four avec un filet d'huile d'olive). Le temps de cuisson varie selon le mode de cuisson.
2. **Ciseler finement** les herbes aromatiques.
3. **Préparer la sauce** : mélanger le fromage blanc avec quelques gouttes de jus de citron jaune, du sel, du poivre et des herbes aromatiques.
4. Découper la grenade en quartiers (ça tâche!) et récupérer les **grains**.
5. Laver le concombre, garder la peau et le découper en  **fines rondelles ou en petits cubes**.
6. Laver les tomates cerises et les **couper en 2**.
7. Eplucher l'oignon et le découper en **rondelles ou en lamelles**.
8. **Egoutter** et **rincer** les **Haricots Tarbais** (s'ils sont en conserve).
9. **Mélanger tous les ingrédients** (sans oublier la salade verte), **parsemer** de sésame et **ajouter** la sauce au fromage blanc. Servir directement.

Collaboration rémunérée :

HARICOT  
TARBAIS  
• TRADITION •





# SOUPE AUX HARICOTS TARBAIS & POTIMARRON



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- Haricots Tarbais 600g cuits
- Potimarron 600g
- 1 oignon rouge = 100g
- Eau 700 mL
- Crème de coco 200 mL
- 12 petites St jacques avec corail = 180 à 240g
- Beurre 1/2 sel (ou doux) 20g
- Chorizo (lamelles épaisses ou dés) 40g
- Parmesan râpé 4 càs = 40g
- 20 à 30 noisettes = 20 à 30g
- Sel et poivre
- Herbes aromatiques : coriandre ou persil
- Les quantités peuvent être revues à la baisse si cette soupe est servie en entrée.

## Astuces :

- St Jacques fraîches ou surgelées.
- Crème de coco, riz, soja ou fraîche.
- Les courges sont disponibles de Octobre à Février.

**Préparation : 20 minutes | Cuisson : 20 à 30 minutes**  
**Pour 4 personnes (voire 6 selon les portions)**

1. Eplucher l'oignon et le découper en **gros morceaux**.
2. Laver le potimarron, le découper en **gros morceaux** (3 cm d'épaisseur) et retirer les graines.
3. Dans un **robot mixeur** ou un **fait-tout** : ajouter le potimarron et l'oignon, verser l'eau et laisser cuire **≈ 20 à 30 minutes** (le potimarron doit être fondant).
4. **Au dernier moment** : ajouter les Haricots Tarbais cuits, la crème de coco, la coriandre et **mixer** jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse. Réserver la soupe au chaud.
5. Pour réaliser les **tuiles de parmesan** : préchauffer d'abord le four à **180°C**. Sur une feuille de papier sulfurisé : déposer une cuillère à soupe de parmesan, **tasser** bien et enfourner **5 à 10 minutes** (elles doivent être dorées).
6. Dans une **poêle sur feu moyen** : faire revenir les **noisettes** jusqu'à ce qu'elles soient **dorées** puis les **concasser grossièrement** sur une planche à découper.
7. Pour les **St jacques** : faire chauffer la **poêle sur feu moyen** avec le beurre. Quand le beurre est fondu, les **snacker** quelques minutes sur toutes les faces (elles doivent être **dorées**).
8. Sur une planche à découper : découper le **chorizo en fines lamelles**.
9. **Verser la soupe** dans une assiette creuse ou un bol, **déposer** une tuile de parmesan, des St Jacques snackées et le chorizo. **Parsemer** d'herbes finement ciselées et déguster directement.



En collaboration avec : **HARICOT TARBAIS**  
• TRADITION •





# SALADE AUX HARICOTS TARBAIS, CANARD, ASPERGES & FRAMBOISES



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- **Haricots Tarbais** 200g cuits
- 20 tranches de magret de canard fumé ≈ 90g
- Fêta 120g
- 20 asperges vertes (fraîches ou surgelées)
- 4 petites poignées de jeunes pousses ≈ 80-120g
- Grains de grenade 4 càs
- Graines de sésame (blanc et noir) 2 càs
- 20 framboises fraîches
- Herbes aromatiques : coriandre, menthe, basilic
- Sauce vinaigrette : huile d'olive 6 càs, vinaigre balsamique 2 càs, quelques le jus d'1/2 citron jaune

## Astuces :

- Framboises, fruits rouges, pêche... ou kiwi, poire, suprêmes d'orange.
- Fêta, mozzarella, comté ou Bleu.
- Magret de canard, saumon ou truite fumé(e).
- Asperges fraîches de Mars à Juin sinon surgelées.

**Préparation : 10 minutes | Cuisson ≈ 20 minutes**  
**Pour 4 personnes**

1. **Si les asperges sont fraîches** : couper les extrémités. Qu'elles soient fraîches ou surgelées : les faire **cuire à la vapeur** pour préserver leur belle couleur environ 15 minutes. Elles doivent être légèrement croquantes et le temps de cuisson peut varier selon autocuiseur ou robot cuiseur). Une fois cuites, les plonger dans un **bain d'eau froide**.
2. Découper la fêta en **petits cubes**.
3. Découper la grenade en 2 puis découper en **quartiers** (attention, ça tâche!). **Retirer** les grains de grenade.
4. **Retirer le gras** du magret de canard fumé et découper les tranches en 2 ou en 4.
5. **Ciseler finement** les herbes aromatiques.
6. **Laver** et égoutter les jeunes pousses. **Rincer rapidement** les framboises.
7. **Préparer la vinaigrette** en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre balsamique et le jus de citron jaune.
8. **Dans une assiette** : **déposer** tous les ingrédients (sans oublier les **Haricots Tarbais**), **parsemer** d'herbes aromatiques et **verser** la vinaigrette.

En collaboration avec :

HARICOT  
TARBAIS  
• TRADITION •



Recette en vidéo





# CASSOULET REVISITÉ DE NOËL AUX HARICOTS TARBAIS, POTIMARRON & CHOU ROMANESCO



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- 1 pintade (ou un poulet) ≈ 1,5 kg
- 1 bouquet garni
- Eau 600 mL
- Fond de volaille 6 càc
- Poivre
- Huile d'olive 30g = 2 càs
- **Haricots Tarbais cuits** 600g
- 2 petits oignons rouges ≈ 180g
- 2 grosses gousses d'ail
- Potimarron avec peau 400g
- Chou romanesco 400g
- Cranberries séchées 60g
- Chapelure 60g

## Astuces :

- Varier les légumes en fonction des saisons : navets, chou fleur ou brocolis, chou kale, carottes...
- Remplacer les fruits secs par d'autres fruits secs : abricots ou raisins secs, pruneaux séchés, figues ou dattes...
- Ce plat est encore meilleur consommé le lendemain.

**Préparation : 15 minutes | Cuisson : 1h30 au four**  
**Pour 4 à 6 personnes (selon les portions)**

1. Préchauffer le four à **200°C**. Laver le potimarron pour enlever les saletés, conserver la peau et le découper en **gros cubes** de 3 cm.
2. Découper le chou romanesco en **bouquets**.
3. Eplucher les gousses d'ail et les **découper** en 2 et éplucher les oignons et les découper en **lamelles**.
4. Dans un **bol** : **fouetter** la moitié du fond de volaille avec l'eau chaude. Dans un **autre bol** : **fouetter** l'autre moitié de fond de volaille avec l'huile d'olive.
5. Dans un **grand plat à rebords allant au four** : **déposer** la pintade et la **garnir** avec le bouquet garni. Avec un **pinceau en silicone**, badigeonner la pintade du mélange huile/fond de volaille.
6. **Verser** le mélange eau/fond de volaille sur la viande puis enfourner pendant **30 minutes**.
7. À la sortie du four, **mouiller** la pintade avec l'eau de cuisson puis **ajouter** l'ail, les oignons, le potimarron et le chou romanesco. Poursuivre la cuisson **30 minutes**.
8. À la sortie du four, **mouiller** la pintade avec l'eau de cuisson puis **ajouter** les cranberries et les **Haricots Tarbais** cuits. **Parsemer** de chapelure sur la surface des légumes et Haricots Tarbais puis enfourner encore **30 minutes**.

Collaboration avec : 





# GÂTEAU AUX HARICOTS TARBAIS, CHOCOLAT, FRAMBOISES & COCO



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- Haricots Tarbais cuits 250g
- Huile de coco (ou tournesol) 60g
- Noix de coco râpée 60g
- Sucre de coco (ou rapadura, muscovado, roux) 60g
- Framboises fraîches ou surgelées 70g
- Pépites 3 chocolats 70g

## Astuces :

- Framboises ou autres fruits rouges : myrtilles, fraises, mûres...
- Noix de coco râpée ou poudre d'amandes, de noisettes, de noix...
- Pour un gâteau moins sucré, privilégier les pépites de chocolat noir.
- **Découvrez les Haricots Tarbais sur mon blog culinaire !**

**Préparation : 10 minutes | Cuisson : 20 minutes**  
**Pour un gâteau de 20 cm de diamètre**

1. Préchauffer le four à **180°C**.
2. Dans un mixeur hachoir : **mixer** les haricots tarbais cuits avec l'huile végétale.
3. Dans un **saladier** : **déposer** le mélange haricots tarbais/huile de coco. **Verser** le sucre de coco, la noix de coco râpée et la moitié des pépites de chocolat. Bien mélanger à l'aide d'une **spatule** (et non d'un fouet).
4. **Verser** la préparation dans un **moule rond de 20 cm de diamètre**.
5. **Enfoncer** les framboises sur toute la surface en laissant le dessus visible.
6. **Parsemer** avec l'autre moitié des pépites de chocolat.
7. Enfourner pendant **20 minutes** (le temps de cuisson peut varier selon les fours). A la fin de la cuisson, laisser refroidir hors du four avant de déguster.

En collaboration avec : **HARICOT TARBAIS**  
• TRADITION •



Recette en vidéo





# FONDANT AU CHOCOLAT NOIR, HARICOTS TARBAIS & NOISETTES



Recettes100faim.fr

**Préparation : 10 minutes | Cuisson : 15 minutes**  
**Pour un gâteau de 23 cm de diamètre (8 personnes)**

## Ingrédients :

- Chocolat noir 200g
- 3 œufs
- **Haricots Tarbais** (blancs) égouttés 250g
- Poudre de noisettes 50g
- Sucre rapadura, muscovado (ou cassonade, sucre de canne) 50g
- Huile végétale de tournesol 2 càs = 30g
- Pour la décoration : noisettes concassées, pépites de chocolat, œufs en chocolat, chantilly

## Astuces :

- Haricots blancs ou rouges.
- Noisettes, amandes, noix, pécan, cajou... ou un mélange de fruits oléagineux.
- Huile de tournesol ou de coco.

1. Préchauffer le four à **180°C**.
2. Faire **fondre** le chocolat noir.
3. **Égoutter et rincer** les **Haricots Tarbais** (blancs).
4. Dans un **mixeur/hachoir** : déposer les haricots blancs et l'huile de tournesol et **mixer (rabattre les bords si besoin)**.
5. Au bain-marie ou au micro-ondes, faire fondre le chocolat noir . Aouter les œufs, le sucre et la poudre de noisette et fouetter.
6. **Ajouter** le mélange Haricots Tarbais/huile et fouetter.
7. Enfourner pendant **15 minutes** (le temps de cuisson peut varier selon les fours).
8. A la sortie du four, laisser **reposer** le fondant.
9. Quand le gâteau est refroidi, le **décorer**. Faire des petits **nids** de chantilly (**attention**, elle fond vite!), **saupoudrer** de cacao en poudre, **déposer** des pépites de chocolat, œufs en chocolat, noisettes concassées et servir.

Collaboration rémunérée :

HARICOT  
TARBAIS  
• TRADITION •



Recette en vidéo

