

CUISSON DE BASE A L'EAU EN AUTOCUISEUR

Haricots de Castelnau (poids suivant recette)

- 1 bouquet garni
- 1 tête d'ail rose
- 1 oignon et clous de girofle

- Faire tremper les haricots secs une nuit,
- Le lendemain, dans une grande casserole, couvrir les haricots d'eau froide et porter à ébullition 5 min. Egoutter les haricots et jeter l'eau de pré-cuisson. Mettre les haricots dans l'autocuiseur, les couvrir d'eau chaude et rajouter le bouquet garni, la gousse d'ail et l'oignon piqué de clous de girofle et laisser cuire 40 min à partir de la rotation de la soupape. Contrôler la cuisson des haricots en les piquant avec une fourchette et poursuivre la cuisson si ceux-ci sont encore fermes.

CASSOULET SELON HENRIETTE

Préparation: 30 mn
+ 5 à 7 h de trempage

Cuisson: 5 h

Pour 6-7 personnes :

750 g de haricots secs 400 g de saucisse

300 g d'échine de porc (ou des coustellous)

1 ou 2 gésiers confits (ou un bas morceau de confit)

1 pied de porc ou une andouille (saucisson de couennes)

1 morceau de vieux jambon

3 à 4 gros morceaux de confit

1 tête d'ail entière

1 petit morceau d'oignon

3 ou 4 cuillères de graisse d'oie

3 cuillères de chapelure

Vins conseillés :

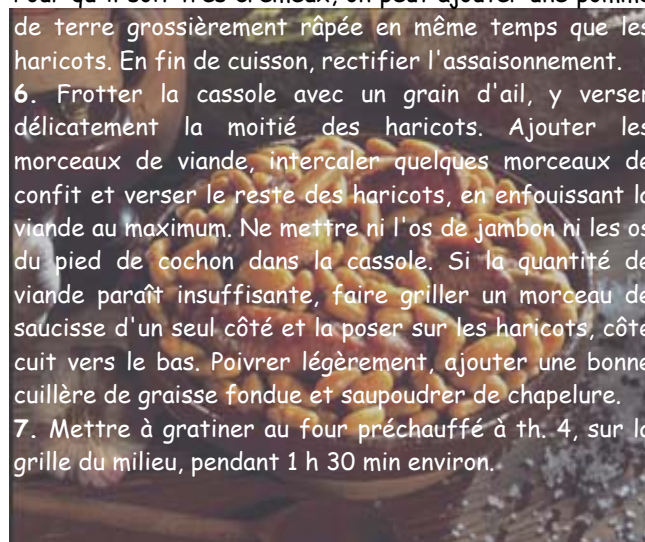
Minervois rouge

Corbière rouge

Fronton rouge



1. Mettre les haricots à tremper dans de l'eau froide non salée pendant 5 à 6 h.
2. Les égoutter, les couvrir largement d'eau froide non salée et les faire blanchir 30 min à feu moyen. Eteindre le feu et laisser gonfler un moment.
3. Pendant ce temps, dans une sauteuse à bords hauts ou une cocotte, faire dorer dans la graisse d'oie, à feu vif, la saucisse et la viande de porc coupées en morceaux. Ajouter l'oignon émincé et laisser dorer.
4. Ajouter les gésiers confits ou le bas morceau de confit, l'os de jambon ou le morceau de vieux jambon, puis, au choix, après les avoir fait blanchir dans de l'eau non salée pendant 15 min, le pied de cochon, la couenne de porc coupée en carrés ou l'andouille, et l'ail.
5. Mouiller avec de l'eau chaude. Amener à ébullition, puis ajouter les haricots blanchis. Saler et poivrer. Les haricots doivent être largement couverts d'eau (on compte 1,25 l pour 500 g de haricots environ). Couvrir et laisser cuire, à feu assez vif au début, puis très doux à la fin, pendant 3 h environ. Secouer la cocotte de temps en temps, mais ne jamais remuer en cours de cuisson, surtout vers la fin. Bien surveiller et ajouter, éventuellement, un peu d'eau bouillante si l'évaporation vous paraît trop importante. Les haricots ne doivent pas "nager", mais ils ne doivent pas être trop secs non plus. En fin de cuisson, le jus a tendance à devenir crémeux. Pour qu'il soit très crémeux, on peut ajouter une pomme de terre grossièrement râpée en même temps que les haricots. En fin de cuisson, rectifier l'assaisonnement.
6. Frotter la cassole avec un grain d'ail, y verser délicatement la moitié des haricots. Ajouter les morceaux de viande, intercaler quelques morceaux de confit et verser le reste des haricots, en enfouissant la viande au maximum. Ne mettre ni l'os de jambon ni les os du pied de cochon dans la cassole. Si la quantité de viande paraît insuffisante, faire griller un morceau de saucisse d'un seul côté et la poser sur les haricots, côté cuit vers le bas. Poivrer légèrement, ajouter une bonne cuillère de graisse fondue et saupoudrer de chapelure.
7. Mettre à gratiner au four préchauffé à th. 4, sur la grille du milieu, pendant 1 h 30 min environ.



CREVETTES AUX HARICOTS ET COURGETTES

Pour 4 personnes : Préparation 20 min - Attente : 1 h

Cuisson : 1 h

- 500 g de grosses crevettes roses cuites
- 200 g de haricots
- 2 courgettes
- 10 brins de ciboulette, quelques brins de persil
- 1 cuil. à café de vinaigre balsamique
- 8 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 citrons, 1 gousse d'ail
- Sel, poivre



1. Passer les haricots sous l'eau froide, les mettre dans un faitout et couvrir largement d'eau froide. Porter à ébullition, laisser frémir 2 min. Laisser de côté pendant 1 h environ.

2. Egoutter. Remettre les haricots dans le faitout. Couvrir à nouveau d'eau froide. Faire cuire pendant 1 h environ à petits bouillons. Saler à mi-cuisson.

3. Entre-temps, décortiquer les crevettes. Arroser avec le jus de citron et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Laisser de côté 30 min.

4. Couper les courgettes dans le sens de la longueur, puis détailler en tronçons. Faire cuire pendant 10 minutes à la vapeur.

5. Dans un saladier, mélanger le jus d'un citron, le vinaigre balsamique, 6 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel et poivre. Ajouter la gousse d'ail pressée, la ciboulette et le persil ciselé.

6. Egoutter les haricots et les mélanger encore chauds dans cette sauce. Ajouter les courgettes et les crevettes. Mélanger à nouveau délicatement. Servir tiède.

Conseil : Cette salade fera un plat plus exotique si vous remplacez la ciboulette par un peu de coriandre fraîche et si vous la parfumez d'une pointe de cumin.

SALADE DE ROQUETTE AUX HARICOTS



Pour 6 personnes :

- 200 g de haricots secs
- 150 g de roquette
- 4 tomates
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- 1/2 cuil. à café de moutarde
- Sel marin, poivre blanc

Faire tremper les haricots une nuit. Le lendemain, jeter l'eau et cuire les haricots dans de l'eau fraîche, environ 60 à 90 min. Lorsqu'ils sont cuits, saler et laisser refroidir dans l'eau de cuisson puis égoutter. Disposer la roquette sur chaque assiette, déposer les haricots dessus et décorer avec les tomates. Avec les autres ingrédients, préparer une vinaigrette et verser sur la salade. S'accompagne de galettes de polenta grillées au four.

SALADE DE HARICOTS AU THON

Pour 6 personnes :

- 500 g de haricots de Castelnaudary
- 200 g de thon en conserve
- 1 poivron rouge, 1 vert
- 2 œufs durs
- 1 grosse tomate, 1 gousse d'ail rose
- Huile d'olive, persil, sel et poivre



Cuire les haricots suivant la recette de base.

Dans un grand saladier, mettre le thon émietté, les poivrons rouges et vert en petits dés, la tomate concassée.

Faire la vinaigrette, incorporer l'ail haché, assaisonner de sel et poivre, ajouter les œufs durs hachés. Mélanger l'ensemble dans le saladier, et décorer de persil haché.

Suggestions : Remplacer le thon par de la morue préalablement dessalée.

Ou variante : Prenez des filets de maquereau fumé, émincez les, rajouter des rondelles d'oignons doux.

SALADE DE MAGRET SECHE A LA PUREE DE HARICOTS DE CASTELNAUDARY

Pour 4 personnes :

- 1 magret
- 200 g de haricots de Castelnaudary
- 1 salade verte
- 2 gousses d'ail rose
- 2 cuil. à soupe de thym séché
- 1 cuil. à soupe de poivre de Guinée
- 20 cl d'huile d'olive - 1 jus de citron
- 1 kg de gros sel, sel poivre

Avant :

Dans une terrine faire macérer le magret de canard dans le gros sel pendant 3 jours.

Rincer le magret, bien le sécher et l'enduire de thym, poivre de Guinée et laisser sécher pendant 2 jours.

Faites cuire les haricots de Castelnaudary suivant la recette de base.

Ensuite :

A la fin de la cuisson, égoutter les haricots et les passer au presse purée, laisser refroidir, y incorporer le jus de citron, l'huile d'olive, l'ail concassé, poivrer.

Retirer un peu de gras du magret et le découper en fines tranches.

Disposer dans une assiette : la purée de haricots, la salade verte assaisonnée et les tranches de magret.

Suggestion : Vous pouvez rajouter des olives dénoyautées coupées en lamelles.



Haricots
de
Castelnaudary

LE PAYS CATHARE

LE HARICOT DANS TOUS
SES ETATS

5 Recettes créatives

PRODUIT EN LAURAGAIS
SECHAGE NATUREL AU CHAMP
VARIETES SELECTIONNEES



Groupe Coopératif Occitan
11451 Castelnaudary cedex
Tél. : 04.68.94.44.22
Fax. : 04.68.94.44.61

GRUPE
COOPERATIF
OCCITAN
Cultivons l'avenir.

LE PAYS
CATHARE
LAURAGAIS
CASTELNAUDARY