

10 février 2025 : Journée internationale des légumineuses

Le Haricot Tarbais fête les 25 ans de son Indication Géographique Protégée (IGP)

Chaque 10 février est l'occasion de rappeler les nombreux bienfaits des légumineuses, tant sur la santé que sur l'environnement, et ainsi encourager leur production et leur consommation comme le recommande l'ONU¹.

Parmi elles, le Haricot Tarbais qui fête cette année les 25 ans de l'obtention de l'Indication Géographique Protégée, une des premières légumineuses à défendre sa production dont les caractéristiques sont liées à son origine géographique, la Bigorre, aux pieds des Pyrénées. Une précieuse reconnaissance européenne couplée avec un Label Rouge, qui garantit un niveau de qualité gustative supérieur.



Le Haricot Tarbais, une production de qualité avant-tout

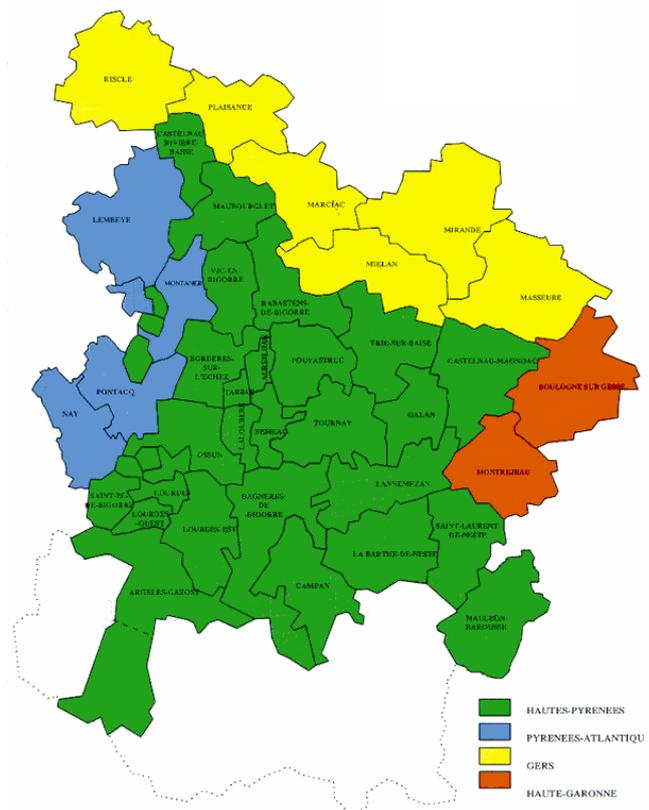
Ce petit grain d'ivoire est le fruit d'un terroir singulier et d'un savoir-faire authentique. Cueilli et récolté à maturité, le Haricot Tarbais réclame toutes les attentions depuis le semis jusqu'à la récolte.

Sa culture émane d'une production artisanale maîtrisée sur son bassin historique délimité par l'IGP qui comprend les Hautes-Pyrénées (en dessous de 700 mètres d'altitude) et les cantons limitrophes des Pyrénées Atlantique, du Gers et de la Haute-Garonne (cf. la carte). Une zone de culture correspondant à un secteur propice en termes de climat, avec des sols répondant à des critères précis de pH et de teneur en argile.

Grâce à des cahiers des charges de production et de commercialisation stricts, il est aujourd'hui considéré comme un produit du terroir authentique et de qualité.

Enfin, l'instauration de la traçabilité du produit permet de remonter jusqu'à la parcelle d'un producteur. Les hariculteurs sont régulièrement contrôlés, tout comme les autres intervenants de la filière (contrôles de lots, traçabilité, analyses des résidus...).

Ainsi, l'Indication Géographique Protégée atteste la qualité supérieure de ce haricot d'exception et permettent de préserver le caractère traditionnel de sa culture.



Zone de production du HARICOT TARBAIS LABEL ROUGE

« Le Haricot Tarbais est riche en fibres, et ses protéines végétales présentent de nombreux nutriments qui sont autant de bienfaits pour la santé.

Santé Publique France préconise la consommation de légumineuses au moins deux fois par semaine. Or, la consommation de légumes secs en France – lentilles, haricots, fèves, pois chiche... – a été divisée par 4 en 20 ans¹, par manque de connaissance ou d'inspiration culinaire.

En cette journée mondiale consacrée aux légumineuses, nous souhaitons sensibiliser les Français à leur consommation et leur démontrer que les légumes secs ont de nombreux atouts. Ils sont faciles à cuisiner en recettes chaudes ou froides, salées ou sucrées, en accompagnement de viandes, poissons et légumes, de l'amuse-bouche au dessert. »

explique Roland Sarabayrouse, président de l'Association Interprofessionnelle du Haricot Tarbais.

Le Haricot Tarbais pour concocter 1001 recettes gourmandes et équilibrées

Les qualités gustatives et nutritionnelles hors-pair du Haricot Tarbais font de lui un ingrédient *superfood* que l'on peut manger toute l'année et associer aux viandes, poissons, légumes et même fruits des différentes saisons.

Symbole de la gastronomie du Sud-Ouest, le Haricot Tarbais est une super légumineuse concentrée en nutriments, protéines végétales et vitamines, qui possède plus d'un atout nutritionnel :

- **20,7%* des apports quotidiens de référence en fer**, nécessaire à la fabrication de l'hémoglobine (protéine présente dans les globules rouges qui permet de transporter l'oxygène dans l'organisme) ;

- **13,5%* des apports quotidiens de référence en magnésium**, pour maintenir notre équilibre en magnésium, nous devrions en consommer environ 250 mg par jour. Des besoins qui augmentent en fonction de l'âge et de l'activité physique mais aussi en période de grossesse. Le magnésium est aussi un allié pour réduire la fatigue ;

- **10%* des apports quotidiens de référence en vitamine B9**, qui a un rôle important dans la formation des globules rouges, le fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire, et le renouvellement de toutes nos cellules.

Sans gluten et pauvre en lipide (seulement 2 % de matière grasse), ce légume possède une valeur énergétique très faible : 107 Kcal pour 100 g de Haricots Tarbais réhydratés. Il se révèle ainsi l'allié de celles et ceux qui souhaitent manger sainement. Le Haricot Tarbais a un Index Glycémique plus bas que les autres céréales ce qui le rend plus rassasiant sur le long terme et il augmente moins la glycémie. De plus, la teneur en protéines et en fibres joue aussi sur le côté satiétogène.

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.

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 % inférieur 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.

L'ONU défend la consommation des légumineuses²

Les légumineuses sont **riches en nutriments** et ont une teneur élevée en **protéines**. Elles ont une faible teneur en matières grasses et une forte teneur en fibres solubles, et peuvent ainsi contribuer à faire baisser le cholestérol et à contrôler la glycémie. En raison de ces qualités, elles sont recommandées par les organismes de santé dans le traitement des maladies non transmissibles comme le diabète et les maladies cardiaques. Les légumineuses ont également montré qu'elles aidaient à lutter contre l'obésité.

1. <https://www.un.org/fr/observances/world-pulses-day>

2. <https://agriculture.gouv.fr/une-assiette-avec-plus-de-lentilles-haricots-feves-et-pois-chiche>



Grâce à ses vertus nutritionnelles et à ses multiples déclinaisons possibles, de l'entrée au dessert, chaud ou froid, il permet de renouveler ses recettes et d'allier équilibre alimentaire et plaisir.

Plusieurs chefs, producteurs et blogueurs se sont mis aux fourneaux pour proposer des recettes alliant équilibre alimentaire et saveurs. Préparer des légumineuses deviendra un jeu d'enfants, pour le plus grand plaisir de toute la famille.

Voici quelques recettes qui réconforteront petits et grands gourmands à l'occasion des longues soirées hivernales !

Et bien d'autres recettes encore sont disponibles via ce lien :

<https://drive.google.com/drive/folders/1MTn198ST0kqkPqGU3OntIQxiV3qNpeLF?usp=sharing>

Ainsi qu'en vidéo : www.youtube.com/user/leharicottarbais

Buddha bowl d'hiver aux Haricots Tarbais
par Sabine Amadieu
du blog « Confit Banane »



**Salade chaud-froid Haricots Tarbais
butternut & chorizo**
par Sabine Amadieu
du blog « Confit Banane »

Soupe de Haricots Tarbais à l'Italienne
par Silvia Santucci – blog Savoirs et Saveurs



Garbure bigourdane aux Haricots Tarbais
par Jean-Pierre Saint-Martin
Restaurant Le Viscos à Saint-Savin

**Soupe crémeuse de haricots tarbais (Label Rouge/IGP)
au jambon de Lacaune (AOC en cours)**



**Crème de Haricots Tarbais à l'huile de noisette
& sa mousse de parmesan**
par Mamina



Brandade Haricots Tarbais & Cabillaud
par Sophie FRANÇOIS-MÜLHENS
du blog « Dans la cuisine de Sophie »



**Haricots Tarbais tièdes et potiron,
vinaigrette et Saint-Jacques rôties**
par Mamina du blog « Et si c'était bon »



Filet de julienne aux Haricots Tarbais en cocotte

par Nadine Barbottin
du blog « Mamscook »



Croustillants de Haricots Tarbais au confit de canard

par Nadine Barbottin
du blog « Mamscook »

Cake sans gluten

aux Haricots Tarbais, Fourme d'Ambert, cumin et noix

par Blanc Coco



Joues de bœuf et salade de Haricots Tarbais

par Isabelle Beckers du blog « Pourquoi pas ??? »



Escalope de veau et Haricots Tarbais aux épinards et au cumim

par Nadine Barbottin
du blog « Mamscook »



Langoustes aux Haricots Tarbais

par Nadine Barbottin
du blog « Mamscook »



Blondie aux noisettes & Haricots Tarbais

par Sabine Amadiou
du blog « Confit Banane »



Cake moelleux aux Haricots Tarbais & fruits secs

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



Fondant au chocolat noir, Haricots Tarbais & noisettes

Margaux Letort, diététicienne & blogueuse culinaire
www.recettes100faim.fr

Muffins au chocolat & Haricots Tarbais

par Sabine Amadiou
du blog « Confit Banane »



RECETTES FESTIVES

Velouté de Haricots Tarbais, magret séché et foie gras
par Alexandra Armanelli du blog
My Girly Popotte



Blinis de Haricots Tarbais (sans gluten)

par Philou du blog « Un cuisinier chez vous »



Crème de Haricot Tarbais et Tataki de thon rouge
Les chefs Hideyuki KOBAYASHI et Hiromi MINE
du Restaurant l'Ambroisie à Tarbes (65)



Soupe de Haricots Tarbais, Potimarron, St Jacques Snackées & Chorizo
de Margaux Letort, diététicienne & blogueuse culinaire
www.recettes100faim.fr



St-Jacques gratinées & crème de Haricots Tarbais
par Sabine Amadiou
du blog « Confit Banane »



Verrines crousti-fondantes de Haricots Tarbais au foie gras
par Anne Demay du blog
« Un Panier de Saison »



Cubisme de foie gras aux Haricots Tarbais et son coulis de mangue
par Jean-Luc Danjou - Ecole du Foie Gras Rougié à Lescar
<http://fr.rougie.com/ecole/>



Cocotte de lotte et Haricots Tarbais à la coriandre
par Anne Demay du blog « Un Panier de Saison »



Cassoulet traditionnel aux Haricots Tarbais
Bernard Aymès, chef Restaurant du Midi

Cassolette de Haricots Tarbais aux écrevisses

Une recette de Jean-Marie BARET - chef de Wikiwàn Restaurant
Aéroport Tarbes Lourdes Pyrénées



Cassoulet revisité de Noël,

Haricots Tarbais, pintade, potimarron & chou romanesco

Margaux Letort, diététicienne & blogueuse culinaire
www.recettes100faim.fr



Monts blancs très enneigés de Haricots Tarbais

par Anne Demay

du blog « Un Panier de Saison »

