

10 février 2024 : Journée internationale des légumineuses

Le Haricot Tarbais : un ingrédient magique selon la diététicienne
et blogueuse culinaire Margaux Letort alias www.recettes100faim.fr

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 consommation.

Parmi elles, le Haricot Tarbais, un ingrédient magique qui s'adapte à tous les régimes alimentaires (végétarien, flexitarien, végan, pégan, cétogène, sans gluten ou sans lactose, ou tout simplement omnivore), et se fait l'allié de celles et ceux qui veulent manger sainement comme l'atteste Margaux Letort, diététicienne et blogueuse culinaire - www.recettes100faim.fr



« J'apprécie cuisiner les Haricots Tarbais pour créer des recettes saines, savoureuses et surtout originales. Ce légume sec est facile à préparer et se digère très bien. D'un point de vue nutritionnel, je suis épatée par sa teneur en protéines et fibres ce qui le rend très rassasiant.

Gustativement, il a un fondant incomparable que j'apprécie pour mes recettes salées... et sucrées. En plat mijoté, en salade, en gratin mais aussi en gâteau, cet ingrédient fait partie de mes indispensables pour créer de nouvelles recettes.

Plaisir et santé au quotidien grâce aux Haricots Tarbais, le défi est relevé ! »

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 combiner aux fruits et légumes de saison.

Cultivé selon l'exigeant cahier des charges du Label Rouge, en Bigorre, aux pieds des Pyrénées, ce joyau de notre patrimoine culinaire français est récolté gousse par gousse, exclusivement à la main, puis trié et conditionné à Tarbes.

« Nous souhaitons travailler avec Margaux Letort sur la création de recettes alliant plaisir et équilibre, car sa double casquette de diététicienne et blogueuse culinaire accrédite l'idée que ces deux notions peuvent se partager dans les assiettes !

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 Jean-Marc Bedouret, président de l'Association Interprofessionnelle du Haricot Tarbais.



Le Haricot Tarbais pour concocter 1001 recettes gourmandes et équilibrées

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

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

Margaux Letort, diététicienne et blogueuse culinaire - www.recettes100faim.fr - propose 4 recettes gourmandes et équilibrées, dont on peut combiner les ingrédients selon les saisons et les envies.

Elle casse les idées reçues sur les légumes secs et démontre qu'ils peuvent être faciles à préparer et festifs ! Préparer des légumineuses deviendra un jeu d'enfants, pour le plus grand plaisir de toute la famille.



Salade aux Haricots Tarbais & canard, asperges, framboises

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



[Lien de la recette sur le blog](#)

[Lien de la vidéo YouTube](#)

Matériel nécessaire : assiette, presse citron, cuiseur vapeur ou autocuiseur ou casserole.

Préparation : 10 minutes

Cuisson au four : 20 minutes à la vapeur (environ)

INGRÉDIENTS : pour 4 personnes

- 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 🍋

⇒ Les quantités diminuent si cette salade est servie en entrée.

ÉTAPES DE PRÉPARATION :

Pour cette recette, les Haricots Tarbais utilisés sont déjà cuits.

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 l'autocuiseur ou le 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. Servir directement.

Conseils et astuces de diététicienne :

- C'est la saison des **asperges** de Mars à Juin. Hors saison, optez pour des surgelées.
- Remplacer les **framboises** par d'autres fruits en fonction des saisons : kiwi, poires ou suprêmes d'orange par exemple (ou pêche, abricot et autres fruits rouges).
- Les **graines de sésame** sont des fruits oléagineux qui apportent des protéines et des fibres. On peut les remplacer par d'autres graines ou fruits à coque : lin, amandes, noix...
- Une tranche de **magret de canard** fumé pèse environ 4g avec la peau. Le remplacer par du saumon ou de la truite fumé(e).
- Les **Haricots Tarbais** font partie de la famille des légumes secs. Ils sont naturellement riches en protéines et en fibres, ils ont un Index Glycémique bas et sont garantis sans gluten.
- L'**huile d'olive** est riche en $\Omega 9$.
- La **grenade** est naturellement riche en antioxydants.
- Fêta, mozzarella, comté ou Bleu... Opter pour le fromage de votre choix.
- Si cette salade est servie en entrée, les quantités seront alors réduites.



SOUPE DE HARICOTS TARBAIS, POTIMARRON, ST JACQUES SNACKÉES & CHORIZO

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



[Lien de la recette sur le blog](#)

[Lien de la vidéo YouTube](#)

Matériel nécessaire : robot cuiseur mixeur ou fait-tout, mixeur ou blender, planche à découper, paire de ciseaux, couteau de cuisine

Préparation : 20 minutes

Cuisson au four : 20 à 30 minutes

INGRÉDIENTS : pour 4 personnes

- Potimarron 600g
- Haricots Tarbais cuits 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.

ÉTAPES DE PRÉPARATION :

Pour cette recette, les Haricots Tarbais utilisés sont déjà cuits.

1. Éplucher 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.

Conseils et astuces de diététicienne :

- Les **Haricots Tarbais** sont des légumes secs (ou légumineuses) riches en protéines et en fibres.
- Les **courges** sont disponibles d'Octobre à Février et sont riches en caroténoïdes (précurseur de la vitamine A).
- La **crème de coco** est une matière grasse végétale donc sans cholestérol (comparée à la crème fraîche).
- Les **Saint Jacques** sont riches en vitamines B9, B12 et en phosphore.
- Pour une soupe bien onctueuse, comptez environ **800mL d'eau pour 1kg** de légumes/féculents cuits.
- Les St Jacques peuvent se snacker dans une huile végétale (et non du beurre) : opter pour de l'huile de tournesol ou de coco pourquoi pas.
- Cette soupe se réalise aussi sans tuile de parmesan, St Jacques et chorizo pour une version végétarienne.



Cassoulet revisité

Haricots Tarbais, pintade, potimarron & chou romanesco

Margaux Letort, diététicienne & blogueuse culinaire

www.recettes100faim.fr



[Lien de la recette sur le blog](#)

[Lien de la vidéo YouTube](#)

Matériel nécessaire : grand plat à rebords allant au four, planche à découper, couteau d'office, couteau de cuisine

Préparation : 15 minutes

Cuisson au four : 1h30 au four

INGRÉDIENTS : pour 4 à 6 personnes (selon les portions)

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

ÉTAPES DE PRÉPARATION :

Pour cette recette, les Haricots Tarbais utilisés sont déjà cuits.

1. Préchauffer le four à **200°C**.
2. Laver le potimarron pour enlever les saletés, conserver la peau et le découper en **gros cubes** de 3 cm.
3. Découper le chou romanesco en **bouquets**.
4. Éplucher les gousses d'ail et les **découper** en 2.
5. Éplucher les oignons et les découper en **lamelles**.
6. Dans un **bol** : **fouetter** la moitié du fond de volaille (ou fond de veau) avec l'eau chaude.

7. Dans un **autre bol** : **fouetter** l'autre moitié de fond de volaille avec l'huile d'olive.
8. 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.
9. **Verser** le mélange eau/fond de volaille sur la viande puis enfourner pendant **30 minutes**.
10. 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**.
11. 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**.

Conseils et astuces de diététicienne :

- Utiliser de l'**huile d'olive** qui résiste à la cuisson. Elle a un bon goût et elle est riche en $\Omega 9$. Pour une saveur plus neutre, privilégier l'huile de tournesol ($\Omega 6$).
- Les Haricots Tarbais sont des **légumes secs** (ou légumineuses) riches en protéines et en fer. Leur digestibilité est excellente et leur Index Glycémique est plus bas comparé à des céréales blanches (comme les pâtes).
- La **pintade** est un gibier très riche en protéines et en fer. Pour un budget + abordable, cette recette se réalise avec un poulet rôti.
- Remplacer les **cranberries** par d'autres fruits secs : abricots ou raisins secs, figues ou dattes séchées, pruneaux...
- Varier les **légumes** en fonction des saisons : navets, carottes, chou-fleur, chou kalé, brocolis...
- Le **potimarron** est disponible d'Octobre à Février, le **chou romanesco** de Mai à Octobre (on peut l'acheter surgelé en fleurettes).
- Le **fond de volaille** étant déjà salé, je n'ajoute pas de sel.



Gâteau aux Haricots Tarbais, framboises, chocolat & noix de coco

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



[Lien de la recette sur le blog](#)

[Lien de la vidéo YouTube](#)

Matériel nécessaire : saladier, spatule (silicone ou bois), mixeur hachoir, moule rond de 20 cm, four.

Préparation : 10 minutes

Cuisson au four : 20 minutes

Repos à la sortie du four : 15 minutes environ

INGRÉDIENTS : pour un gâteau de 6 à 8 parts

- 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 🍫

ÉTAPES DE PRÉPARATION :

Pour cette recette, les Haricots Tarbais utilisés sont déjà cuits.

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). À la fin de la cuisson, laisser **refroidir** hors du four avant de déguster.

Conseils et astuces de diététicienne :

- Les **framboises** sont disponibles de juillet à septembre. Hors saison, penser aux framboises surgelées.
- Pour un dessert moins sucré, opter pour des pépites de chocolat noir.
- Le **sucre de coco** a un Index Glycémique bas : la glycémie augmente moins comparée au sucre blanc. Son pouvoir sucrant est aussi élevé ce qui veut dire qu'on peut en mettre moins dans les desserts tout en ayant ce bon goût sucré prononcé.
- Les **Haricots Tarbais** font partie de la famille des légumes secs. Ils sont naturellement riches en protéines et en fibres, ils ont un Index Glycémique bas et sont garantis sans gluten.
- La **noix de coco** est un fruit oléagineux, elle est riche en bonnes graisses et en fibres. On peut la remplacer par de la poudre d'amandes, de noisettes, de noix...
- L'huile de coco (riche en $\Omega 9$) et l'huile de tournesol (riche en $\Omega 6$) **résistent à la cuisson**, ce qui n'est pas le cas de toutes les huiles. Ces huiles végétales sont garanties sans cholestérol (comme toutes les graisses d'origine végétale).

