



# HARICOTS DE CASTELNAUDARY DU SUD-OUEST

Pour 10 personnes

Une recette signée Anne Paulhe Massol  
Domaine Escons

La Semaine des  
LÉGUMINEUSES



## INGRÉDIENTS

- 500 g de haricots blancs de Castelnaudary
- 2 gros oignons
- 250 g de couennes
- 100 g de graisse de canard
- Huile de tournesol
- Fleur de sel



## LA RECETTE

### LA VEILLE :

1. Faire tremper les haricots blancs de Castelnaudary dans 2 litres d'eau froide
2. Parer, laver et ciseler les oignons
3. Tailler les couennes en dés (3 à 4 cm)
4. Faire suer les oignons dans de l'huile et étaler la totalité dans un fond de plat allant au four
5. Étaler les dés de couenne sur le lit d'oignons et couvrir par les haricots égouttés
6. Ajouter 5 cuillères à soupe de graisse de canard
7. Saupoudrer de fleur de sel
8. Couvrir d'eau à hauteur et enfourner au four pendant 4h à 150°C

*Ce plat peut être préparé 24 heures avant, il est meilleur après un repos au frais et une remise à température avant de servir. Vous pouvez les servir avec une souris d'agneau confite, une viande grillée ou rôtie, du canard, ou de la saucisse de Toulouse)*



## UNE IDÉE DE DÉCLINAISON : PÂTES SAUCE HARICOTS DE CASTELNAUDARY



### INGRÉDIENTS :

- 2 carottes
- 1 poireau
- 1 navet
- Un bouquet garni
- 400 g de pâtes (type spaghetti, tagliatelles)

1. Parer et tailler les légumes en gros dés,
2. Dans une casserole couvrir les légumes d'eau (1,5 litres) ajouter le bouquet garni et mettre à feu doux pendant 1 heure.
3. Ajouter une grosse louche de bouillon aux haricots et mixer le tout pour obtenir une sauce onctueuse. Ajouter du bouillon si vous souhaitez une sauce plus liquide.
4. Parallèlement faire cuire les pâtes (se référer aux consignes figurant sur le paquet)

### BON À SAVOIR :

si vous utiliser des pâtes semi-complètes, associées à la sauce de haricots, pas besoin d'ajouter une protéine animale, vous couvrez vos besoins en acides aminés pour votre repas. Nos astuces & conseils : On vous conseille d'accompagner vos pâtes d'un légume, comme une brunoise de butternut poêlée à l'huile d'olive.

Pour plus de gourmandise vous pouvez ajouter un œuf (façon carbonara).

