

# Haricots tarbais, carottes et sauge

Bonjour à toutes et tous

Depuis mon arrivée dans le sud-ouest, je n'ai eu de cesse d'essayer de découvrir les ingrédients « du coin ». Entre autre, j'ai vite repéré que le sud ouest était un riche terroir à légumineuses, dont le plus célèbre doit être le haricot tarbais. C'est un gros haricot blanc, aux saveurs très douces, une texture plutôt moelleuse, et un petit goût proche de la noisette. C'est de plus une IGP depuis 2000, reconnue pour sa qualité et utilisé dans la recette originale du cassoulet.

Le tarbais se cuisine de diverses façons mais pour ce début d'automne, j'avais plus envie d'une poêlée fondante. Des [carottes](#) nouvelles, de la sauge pour parfumer, un oignon et des haricots. Rien de plus. Sous l'apparente simplicité, cette recette est vraiment délicieuse. Fondante, parfumée, réconfortante. J'ai vite itéré.

Je vous propose l'idée si vous avez envie de cuisiner des haricots blancs pour l'automne ou l'hiver ou le printemps. La recette est de saison longtemps ; ).





- HARICOTS TARBAIS,  
CAROTTES ET SAUGE -

# Recette : Haricots tarbais, carottes et sauge

Saison de la recette : Septembre-Avril

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 1 heure

---

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

Pour les haricots (1)

- Si mi secs : 1,2Kg de gousses de haricots tarbais mi-secs <=> 450g de haricots tarbais écosés
- Si secs : 300 g de haricots tarbais secs

Pour la garniture:

- 4 à 6 carottes
- 1 gros oignon ou 2 petits
- 4 feuilles de sauge
- 1 gousse d'ail
- sel et poivre

# Réalisation

## Réalisation : version haricots mi secs

- Épluchez les gousses de haricots mi sec puis rincez les.
- Épluchez l'oignon, retirez le pied puis émincez le. Lavez les carottes, pelez les. Coupez les en quarts dans le sens de la longueur puis détaillez ces petits quarts. Écrasez la gousse d'ail.
- Dans une sauteuse ou une casserole large, faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive puis faites y revenir oignons et carottes à feu vif pendant 3-4 minutes.
- Ajoutez les haricots, la gousse d'ail, le laurier et la sauge, puis couvrez d'eau. Portez à ébullition et couvrez.
- Laissez cuire pendant 30 minutes. Découvrez sur les 5 à 10 minutes de fin de cuisson afin de faire évaporer l'eau en excès.
- Salez et poivrez avant de servir

## Réalisation : version haricots secs

- La veille : Faites tremper les haricots secs dans une casserole d'eau.
- Faites cuire les haricots secs pendant 45 minutes dans une casserole d'eau bouillante.
- Épluchez l'oignon, retirez le pied puis émincez le. Lavez les carottes, pelez les. Coupez les en quarts dans le sens de la longueur puis détaillez ces petits quarts. Écrasez la gousse d'ail.
- Dans une sauteuse ou une casserole large, faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive puis faites y revenir oignons et carottes à feu vif pendant 3-4 minutes.
- Ajoutez les haricots, la gousse d'ail, le laurier et la

- sauge, et un peu d'eau. Couvrez et portez à feu vif.
- Laissez cuire pendant 15 à 20 minutes, le temps que les carottes soient fondantes. (Poursuivez la cuisson si vous souhaitez des haricots très fondants).
  - Salez et poivrez avant de servir

Servez chaud. Accompagnez de semoule ou de boulghour pour les gros appétits

---

### **Astuces :**

- (1) Le plat est aussi réalisable avec d'autres variétés de haricots blancs
  - **A l'avance / Conservation** : C'est un plat qui se prépare très bien à l'avance et se réchauffe bien. Conservez 2-3 jours au réfrigérateur.
-