

Tradition, terroir et qualité

Depuis plus de 10 ans, 40 producteurs unissent leurs savoir faire pour produire en France, dans le Lauragais, le véritable haricot lingot.

Cultivé des portes de Toulouse, aux remparts de la Cité de Carcassonne sur des sols argilo-calcaires, le haricot de Castelnaudary puise dans ce terroir son caractère exceptionnel.

Les techniques de récolte doivent respecter ce grain fragile. La longue mise au point de machines sophistiquées permet de récolter tout en douceur le haricot de Castelnaudary.



SECHAGE NATUREL AU CHAMP

Cette technique naturelle assure une récolte du grain au meilleur moment sans utilisation de produits chimiques.

Respect du cahier des charges de production, utilisation de semences certifiées, traçabilité et contrôle des lots assurent une haute qualité à ce trésor de notre agriculture.



La Route du CASSOULET de CASTELNAUDARY®

Au cœur du Pays Lauragais, partez à la découverte des artisans créateurs de ce plat d'exception. Producteurs de haricots, éleveurs de canards, potiers, restaurateurs, conserveurs et vignerons vous feront découvrir avec passion le fruit de leur travail.

Office de tourisme : tel 04 68 23 05 73



Le haricot de castelnaudary déjà distingué par la marque de qualité Pays Cathare® travaille à une demande de reconnaissance Label Rouge.

Où le trouver?

Disponible en 25 Kg, 10 Kg, 1,5 Kg, 750 gr

SCEA CAUHOPE

Domaine de la Souque 11150 Pexiora

tél : 04 68 94 96 04

www.lasouque.fr

Magasins Gamm Vert de la Coopérative ARTERRIS

Vente en ligne : www.slr-sudfrance.com
ou www.cddsud.com (et autres sites)

Syndicat des Producteurs de Haricots
à Cassoulet
11400 Castelnaudary
04 68 94 44 27

Haricots de Castelnaudary



Le produit du terroir fleuron de la gastronomie



Qualités Diététiques

Par ses qualités diététiques incomparables la consommation régulière du haricot sec vous assure un meilleur équilibre alimentaire.

Riche en **fibres**, cette légumineuse est une excellente source de **protéines** et de **glucides complexes** ou **sucres lents**.

Faible teneur en lipides, source de phosphore, de potassium, de magnésium et de vitamines B : autant de qualités reconnues pour ce légume sec !

Sa peau fondante et sa chair délicate non farineuse, ravissent les gourmets.

Quelques idées de recettes

Avec ou sans trempage la rapide cuisson du haricot vous permet de l'utiliser dans de nombreuses préparations :

- ◆ Salades à l'oignon tendre
- ◆ Salade de thon et crevettes
- ◆ Accompagnement des viandes
- ◆ Soupes : Garbure, Potée
- ◆ Fricassée de Limoux
- ◆ Cassoulet de Castelnaudary

Le CASSOULET : Dieu de la cuisine Occitane

Ce plat traditionnel fait la renommée de notre ville : Capitale Mondiale du Cassoulet. Déjà en 1929 le Chel réputé Prosper Montagné le consacre : « Le cassoulet est le Dieu de la cuisine Occitane, un Dieu en trois personnes: Dieu le Père qui est le cassoulet de Castelnaudary, Dieu le Fils est celui de Carcassonne et le Saint Esprit celui de Toulouse ».

LA RECETTE DU CASSOULET DE CASTELNAUDARY

Les ingrédients pour 6 personnes :

- > 750 gr de Haricots secs lingots
- > 6 cuisses de canard confit
- > 500 gr de saucisse de Toulouse
- > 300 gr de coustellous
- > des couennes
- > un demi pied de porc
- > une andouillette
- > 200 gr de lard de vieux jambon
- > une tête d'ail
- > bouquet garni, sel, poivre...

La Préparation

Le bouillon

Préparer un bouillon de viande avec le pied de porc, les couennes, l'andouillette, le gras de jambon mixé au préalable avec l'ail, le bouquet garni, le tout dans 5 litres d'eau salée. Laisser cuire 1 heure à l'autocuiseur. Ce bouillon est ensuite filtré et réservé ainsi que le pied et l'andouillette.

Ce bouillon peut être facilement préparé la veille ou encore remplacé par un bouillon « tout prêt ».

Cuisson des haricots

Les haricots secs lingots peuvent éventuellement tremper quelques heures, ils seront ensuite mis dans de l'eau froide et cuits 5 minutes à partir de l'ébullition. L'eau de cette cuisson est jetée et les haricots mis à cuire dans le bouillon de viande déjà chaud. Cuire les haricots $\frac{3}{4}$ d'heure environ, ils doivent rester entiers et un peu ferme.

Cuisson des viandes

Dans une poêle faire revenir les morceaux de confit, dans cette graisse faire ensuite rissoler les « coustellous » puis cuire la saucisse.

Assemblage

On va maintenant assembler ces ingrédients dans « **La CASSOLE** » plat creux en terre fabriqué localement qui a donné son nom au cassoulet.

Disposer une louche de haricots dans le fond, quelque couennes et arranger ensuite le confit, le pied et les coustellous noyés dans les haricots. Ajouter sur le dessus la saucisse et l'enfourer délicatement juste sous les haricots.

Ajouter du bouillon pour couvrir le tout. Mettre au four à 160° pendant deux heures. Casser de temps en temps la croûte brune qui se forme en surface (traditionnellement sept fois !) et mouiller avec du bouillon si nécessaire sans noyer les haricots.

Servir bouillonnant dans la cassole.

