Conseils de cuisson des légumes secs

Domaine de la Souque — Légumes secs du Lauragais

Cuisson des haricots du Lauragais

- Pas de trempage nécessaire. Mettre les haricots dans l'eau froide (4 fois leur volume), porter à ébullition pendant 10 minutes, puis jeter cette première eau.
- Les mettre ensuite dans le bouillon de cuisson déjà chaud et cuire de 3/4 d'heure à 1 h 15 selon l'usage prévu.
- Toujours saler en fin de cuisson.
- Pour une salade : mettre un bouquet garni ou une branche de thym dans beaucoup d'eau et cuire environ une heure.
- Pour accompagner un rôti ou préparer un cassoulet : préparer un bouillon gras (couennes, pied de porc, etc.) avec un bouquet garni. Cuire al dente pour le cassoulet, à point pour un accompagnement.

Cuisson des lentilles du Lauragais

- Pas de trempage nécessaire. Pour une salade : mettre les lentilles dans l'eau froide (4 volumes d'eau pour 1 volume de lentilles) avec un bouquet garni, cuire 25 minutes à partir de l'ébullition, et saler en fin de cuisson.
- Lentilles cuisinées : faire revenir un oignon et des lardons dans la graisse de canard, ajouter les lentilles, les colorer 2 minutes, couvrir d'eau (4 fois le volume des lentilles), cuire 25 minutes, saler et poivrer.

Cuisson des pois chiches du Lauragais

- Pas de trempage nécessaire. Mettre les pois chiches dans beaucoup d'eau froide avec un bouquet garni, cuire deux heures, puis laisser refroidir dans le jus de cuisson.
- Conseil : un trempage de 12 heures (procédé traditionnel) change la texture et la saveur de la préparation ; la cuisson ne prend alors qu'environ une heure.