

Cuisson des Haricots de Castelnaudary

Le trempage n'est pas nécessaire !

Mettre les haricots dans l'eau froide (4 fois leur volume) et porter à ébullition pendant 10 minutes.

Jeter cette première eau et mettre les haricots dans le bouillon de cuisson (voir ci dessous) déjà chaud, cuire de 3/4 heures à 1h1/4 suivant l'utilisation prévue. Toujours saler en fin de cuisson

Le bouillon de cuisson

Pour préparer des haricots en salade mettre simplement un bouquet garni ou une branche de thym dans beaucoup d'eau et cuire les haricots environ une heure .

Pour accompagner un rôti ou confectionner un cassoulet , préparer un bouillon gras avec couennes, pied de porc, ... et bouquet garni. Cuire al dente pour le cassoulet et à point pour un accompagnement

Cuisson des Lentilles du lauragais

Le trempage n'est pas nécessaire !

Lentilles en salade: mettre dans l'eau froide(4 volumes d' eau pour un de lentilles) avec un bouquet garni et cuire 25 minutes (à partir de l'ébullition) saler en fin de cuisson.

Lentilles cuisinées: faire revenir un oignon et des lardons à la graisse de canard, ajouter les lentilles, colorer 2 minutes et couvrir d'eau (4 fois le volume des lentilles), cuire 25 minutes, saler et poivrer.

Cuisson des Pois chiches du lauragais

Le trempage n'est pas indispensable !

Rincer et mettre à l'eau froide avec un bouquet garni et cuire environ deux heures, saler en fin de cuisson et laisser refroidir dans le bouillon de cuisson.

Préparer en salade, en couscous, en houmous...