

## CUISSON DE BASE A L'EAU EN AUTOUISEUR

Haricots de Castelnaudary (poids suivant recette)

- 1 bouquet garni
- 1 tête d'ail rose
- 1 oignon et clous de girofle

- Faire tremper les haricots secs une nuit,  
- Le lendemain, dans une grande casserole, couvrir les haricots d'eau froide et porter à ébullition 5 min. Egoutter les haricots et jeter l'eau de pré-cuisson. Mettre les haricots dans l'autocuiseur, les couvrir d'eau chaude et rajouter le bouquet garni, la gousse d'ail et l'oignon piqué de clous de girofle et laisser cuire 40 min à partir de la rotation de la soupape. Contrôler la cuisson des haricots en les piquant avec une fourchette et poursuivre la cuisson si ceux-ci sont encore fermes.

## L'HISTOIRE DU CASSOULET

On raconte que...

Au cours du siège de Castelnaudary pendant la guerre de 100 ans (1337 - 1453), fut cuisiné le premier " estofat " aux fèves.

Réunissant toutes les réserves disponibles, les cuisiniers et cuisinières de cet ancien temps préparèrent un plat unique composé de fèves et de viandes diverses pour redonner force aux valeureux défenseurs de la cité.

La recette du cassoulet de Castelnaudary était née. Après ce plantureux repas fort bien arrosé, les Chauriens se précipitèrent sur l'armée anglaise, qui prise de panique, leva le siège et ne s'arrêta, selon la légende, qu'aux rives de la Manche.

Les haricots, ramenés d'Amérique par Christophe Colomb, ont remplacé les fèves à partir du 16ème siècle.

## RECETTE DU CASSOULET DE CASTELNAUDARY

Populaire, familial, l'authentique Cassoulet de Castelnaudary est confectionné uniquement avec les produits du Lauragais et cuit dans cette poterie locale " la cassole " qui est à l'origine même de son nom.

Les ingrédients : haricots lingots de Castelnaudary, ail, sel et poivre.

Les viandes : jarret et épaule de porc, confits, couennes, saucisse et lard.



Dans une casserole, recouvrir les haricots d'eau froide, faire blanchir en portant à ébullition pendant 5 minutes. Jeter l'eau.

Recouvrir à nouveau ces haricots d'eau tiède. Garnir en ajoutant des couennes coupées en morceaux assez larges, une quantité abondante de gousses d'ail et de lard salé, hachés finement ensemble. Laisser mijoter environ deux heures. Il faut que les haricots soient bien cuits et restent fermes.

Pendant ce temps, dans une grande poêle, faire dégraisser les morceaux de confit, les retirer et dans cette graisse, faire rissoler la viande de porc et la saucisse.

Ces deux préparations terminées, vider le tout dans la cassole. Tout d'abord une couche de haricots avec leur jus, puis une couche de viande que l'on recouvre avec le reste de haricots.

Poivrer en surface généreusement. Déposer la saucisse sur le Cassoulet, l'enfoncer légèrement et arroser toute la surface de son jus encore bouillant.

Mettre au four et laisser cuire jusqu'à ce qu'il se forme une croûte marron uniforme sur tout le dessus. Surveiller de temps en temps et, si le Cassoulet semble se sécher, l'arroser à l'eau chaude, sans toutefois le noyer. Laisser cuire ainsi trois à quatre heures.

Servir très chaud.

## Le FREGINAT

Servi traditionnellement le jour de la fête du cochon, la base en est la viande qui entoure les os du cou du porc, les vestiges des ris et tous les débris des autres préparations. On peut le préparer de deux façons, la seconde étant beaucoup plus rapide.

### Pour 5-6 personnes

1,5 kg environ de viande de cou de porc  
1 gros oignon, 2 grosses échalotes, 3 grains d'ail,  
2 branches de persil, 1 cuil. de farine, 1 bouquet garni  
1/4l de vin blanc sec, 1/2 l de coulis de tomate?  
2 ou 3 cuillères d'huile sel, poivre.

**Préparation** : 45 mn **Cuisson** : 2 h environ

**Vin conseillé** : Côte de la Malepère ou Saumur rouge

### 1ère Recette

1. Couper la viande en dés de 3 centimètres environ. Ajouter tous les débris de chair. Les mettre à fondre dans une grande poêle, sans matière grasse, à feu doux.

2. Les égoutter et réserver le jus. Les remettre dans la poêle, à feu vif, avec l'huile et faire revenir. Saler et poivrer. Ajouter l'oignon ciselé et les échalotes hachées. Faire dorer doucement.

3. Ajouter une grosse persillade, préparée avec l'ail haché mélangé au persil haché. Tourne et retourne. Ajouter la farine. Laisser dorer légèrement.

4. Mouiller avec 1 grand verre de vin blanc sec et le laisser un peu évaporer à feu assez vif. Ajouter le bouquet garni, du sel, du poivre et le coulis de tomate.

5. Dégraisser le jus réservé et l'ajouter. S'il y en a trop, n'en ajouter qu'une partie; s'il est insuffisant, ajouter un peu d'eau: la sauce doit être très courte.

6. Verser dans une petite cocotte et couvrir. Laisser cuire pendant environ 2 heures à feu très doux.

7. Servir avec des haricots blancs ou du millas, après avoir dégraissé soigneusement.

*Vous pouvez ajouter des câpres et des cornichons coupés en tranches dans le coulis de tomate.*

### 2ième Recette

Pour la même quantité de viande, utiliser seulement 3 grains d'ail, 2 branches de persil, 1 cuillerée d'huile, du sel et du poivre.

1. Découper les morceaux de porc comme dans la recette précédente et les faire fondre de la même façon.

2. Les égoutter. Jeter le jus.

3. Remettre un peu d'huile dans la poêle et laisser bien rissoler la viande à feu vif jusqu'à cuisson complète. Saler et poivrer en cours de cuisson.

4. Égoutter la plus grande partie du jus. Toujours à feu vif, ajouter une grosse persillade, tourne et retourne. Servir comme dans la recette précédente.

## HARICOTS AU TOPIN

Le « topin » était le pot de terre où se cuisaient, au coin du feu, soupes, daubes et souvent haricots. Encore un plat « a vista de nas » où les proportions n'étaient jamais les mêmes et où les ingrédients variaient selon les circonstances!

**Pour 5-6 personnes** 500 g de haricots secs 1 couenne ou 1 os de vieux jambon couennes fraîches ou 1 pied de cochon 1 tranche de cansalade, 5 ou 6 morceaux de saucisse, 5 ou 6 morceaux de viande blanche ou de mouton 1 petit oignon, 1 petite tête d'ail entière, 1 pomme de terre moyenne, 2 cuillères de concentré de tomate (facultatif)

1 ou 2 cuillères de graisse d'oie, sel, poivre

**Préparation :** 6 à 7 h **Cuisson :** 2 h 30 environ

**Vin conseillé :** Gaillac rouge ou Corbières rouge

1. Faire tremper et blanchir des haricots secs comme les haricots blancs.

2. Garnir le fond d'un pot avec la couenne ou l'os de vieux jambon. Ajouter l'ail, la pomme de terre grossièrement râpée, les haricots, puis les couennes fraîches ou le pied de cochon, après les avoir fait blanchir à l'eau non salée. Saler, poivrer et couvrir largement d'eau froide (1,25l environ pour 500 grammes de haricots). Laisser cuire à feu moyen pendant 1 heure environ.

3. Pendant ce temps, faire roussir dans la graisse d'oie l'oignon haché, la cansalade coupée en morceaux, la saucisse de Toulouse et, au choix, de la viande de porc, du poulet, du veau ou du mouton. Ajouter le concentré de tomate et laisser roussir.

4. Verser le tout sur les haricots. Ajouter l'ail et la pomme de terre. Laisser cuire, à feu doux vers la fin, pendant 1 h 30 mn. Ne jamais remuer à la cuillère et ajouter un peu d'eau chaude si besoin.

*Vous pouvez remplacer l'ail par un « hachis », pommade faite avec une tranche de lard gras finement haché et 5 ou 6 grains d'ail pilés, le tout bien malaxé, puis incorporé au bouillon, qui convient pour tous les légumes secs.*



## LE HARICOT UNE TRADITION

### 3 Recettes Authentiques

PRODUIT EN LAURAGAIS  
SECHAGE NATUREL AU CHAMP  
VARIETES SELECTIONNEES



Groupe Coopératif Occitan  
11451 Castelnaudary cedex

Tél. : 04.68.94.44.22

Fax. : 04.68.94.44.61

Service Commercial 04.68.94.44.41

Ou poste 4354

