

Recette : Salade précieuse de lingots

Ingrédient indispensable du cassoulet, le haricot de Castelnaudary est un produit phare de la gastronomie locale ! Son séchage naturel au champ lui permet de garder ses hautes caractéristiques gustatives.

Importé des Amériques par Christophe Colomb, et introduit en terre d'Aude par Catherine de Médicis, comtesse du Lauragais, Le Haricot Pays Cathare® répond à un cahier des charges et fait l'objet de suivis réguliers: plus petit que son cousin vendéen, à la peau plus fine et donc plus digeste, il est aujourd'hui cultivé uniquement dans le Lauragais sur 300 ha, soit plus de 400 tonnes de haricots par une quarantaine d'agriculteurs.

Voici une recette facile à faire, dont la préparation dure environ 10 minutes et le temps de cuisson 50 minutes. Pour une base de 4 personnes.

INGREDIENTS

- 250 g de haricots lingos
- 20cl de fond de volaille
- 1 litre d'eau
- 4 cuillères à soupe de vinaigre de Xérès
- 10 cl d'huile de noisette
- Fines herbes fraîches, cerfeuil, persil, ciboulette
- Sel et poivre

Pour la cuisson :

- 1 carotte découpée en dés
- 1 oignon émincé
- 1 vert de poireau
- Thym et laurier

PREPARATION

Faire tremper les haricots dans de l'eau au moins une nuit entière. Egoutter. Dans une casserole, disposer les haricots, le fond de volaille et l'eau. Porter à ébullition et laisser mijoter à feu doux, en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les haricots soient fondants (environ 50 minutes). Saler. Egoutter les haricots chauds. Réserver un demi verre d'eau de cuisson pour l'assaisonnement.

Lorsque les haricots sont tièdes, verser délicatement les haricots cuits et égouttés dans un saladier, incorporer le vinaigre de Xérès, l'huile de noisette et le demi verre d'eau de cuisson réservé. Mélanger. Ciseler finement les fines herbes, et mélanger à nouveau délicatement. A déguster tiède ou froid selon votre goût.

Saler et poivrer selon vos préférences !