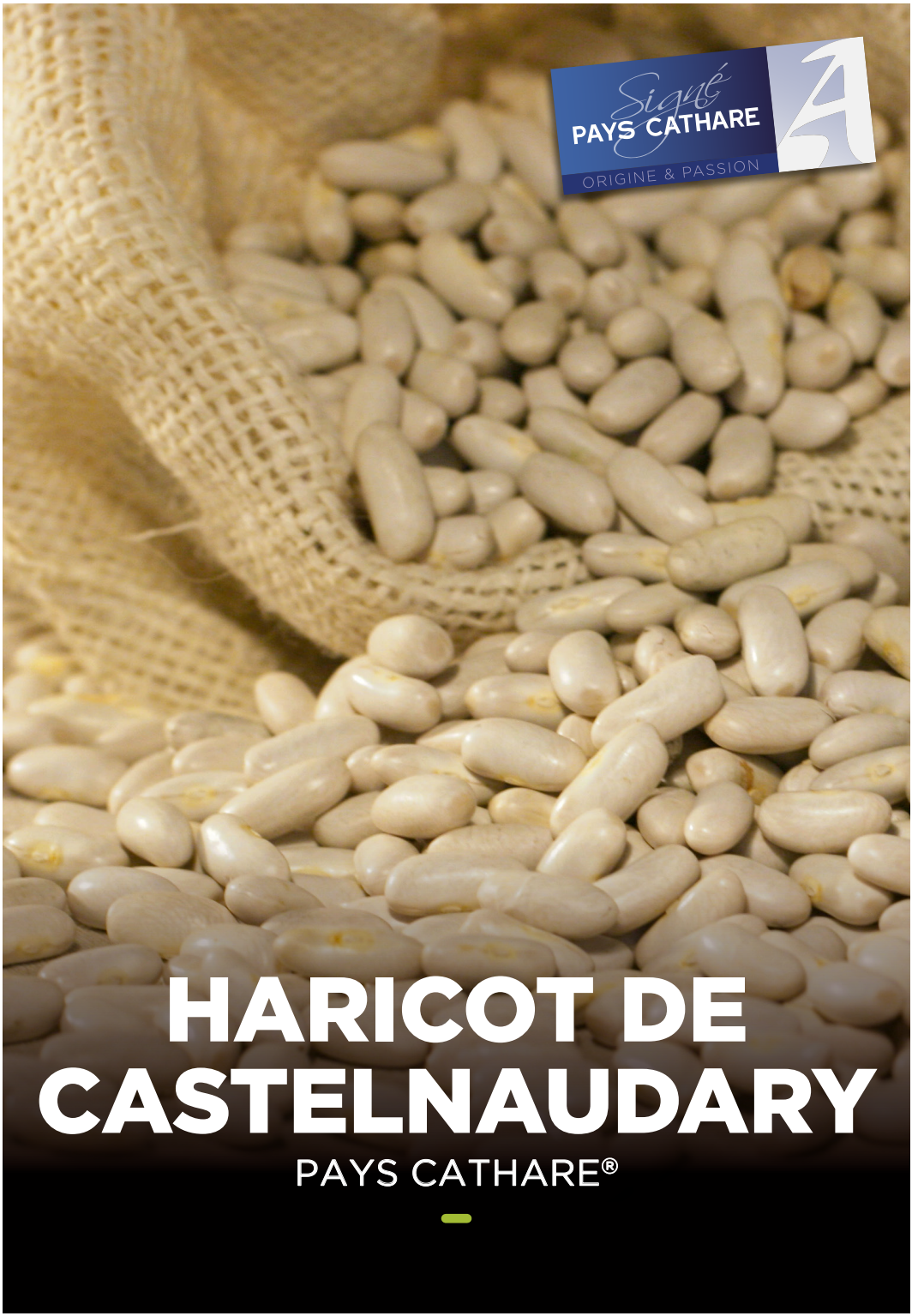


HARICOT DE CASTELNAUDARY

PAYS CATHARE®

La marque Pays Cathare® vous offre le meilleur !

Vous êtes sportif, végétalien, amateur de bonne cuisine, en quête d'alimentation saine ou équilibrée, intolérant au gluten ou tout simplement gourmand ? Le haricot lingot, petit grain d'exception, va vous apporter ce dont vous avez besoin ! Cultivé sur les sols argilo-calcaires de l'Aude, le haricot puise son caractère exceptionnel dans la force d'une nature généreuse alliée au dynamisme des agriculteurs du terroir.

Bien plus qu'un haricot, celui de Castelnaudary Pays Cathare® est porteur de toutes les valeurs d'une ambition régionale, cultivant le goût du meilleur pour réjouir les palais les plus exigeants. En 2018, il obtient l'IGP, Indication Géographique Protégée. Cette reconnaissance officielle, désigne des produits de qualité cultivés dans un territoire d'exception. Cette distinction récompense à juste titre les efforts des producteurs pour la défense d'une production authentiquement locale... Une belle victoire pour cette filière qui travaille sur cette reconnaissance depuis près de 10 ans. Le haricot de Castelnaudary Pays Cathare® a de beaux jours devant lui.

Outre le fameux cassoulet de Castenaudary, le haricot de Castelnaudary Pays Cathare® se marie avec toutes les envies des gastronomes et des amateurs de cuisine. Des entrées raffinées en passant par les plats de résistance les plus sophistiqués et jusqu'aux desserts inventifs, découvrez tous les trésors que révèle le haricot de Castelnaudary Pays Cathare® !

Dans l'Aude, pays de culture et de traditions, de nombreux produits authentiques et savoureux font frétiller vos papilles. Et dans tout le département, les occasions ne manquent pas d'y goûter ! 900 professionnels de la restauration, de l'hôtellerie, de l'artisanat d'art, de la boucherie et de la charcuterie, de la boulangerie, de la viticulture et de l'agriculture affichent leurs savoir-faire et leur engagement pour la qualité sous la bannière de la marque Pays Cathare®, reconnaissable à son étiquette bleue.

Préférer la marque Pays Cathare® c'est soutenir une ambition locale et des produits authentiques, c'est aussi avoir le goût de l'excellence et du vrai, c'est prendre soin de la planète, en évitant de consommer des denrées ayant parcouru des milliers de kilomètres... et ce n'est pas forcément plus cher.

Signé PAYS CATHARE
ORIGINE & PASSION

HARICOT DE CASTELNAUDARY PAYS CATHARE®

Tout l'or de l'Aude !

Fort de tout un terroir, le haricot de Castelnaudary Pays Cathare® puise son origine dans l'intérêt que lui porta Catherine de Médicis, Comtesse du Lauragais par héritage, qui en encouragea la culture. Aujourd'hui, cultivé avec passion et cuisiné sous toutes ses formes, il demeure un produit d'excellence qui fait le délice des plus fins palais.

2018

L'année d'obtention du graal, l'Indication Géographique Protégée. Cette reconnaissance officielle est un repère important pour les consommateurs puisqu'il garantit l'origine et la qualité du produit. Le nom haricot de Castelnaudary est désormais protégé et ne pourra pas être utilisé en dehors des frontières de l'Aude.

1996

Naissance du syndicat professionnel de producteurs de haricots à cassoulet avec, pour objectif, la culture d'un produit local tracé, des exigences d'excellence spécifiques, depuis la parcelle à ensemencer jusqu'à la production, le conditionnement et la commercialisation.

2000

Labellisation du haricot de Castelnaudary Pays Cathare®, qui regroupe sous cette appellation de nombreux produits de terroir à forte valeur ajoutée.

300 HECTARES

Les haricots lingots répondent à un cahier des charges très précis qui permet, de la semence à leur sélection et jusqu'à leur conservation, de garantir un très haut niveau de qualité.

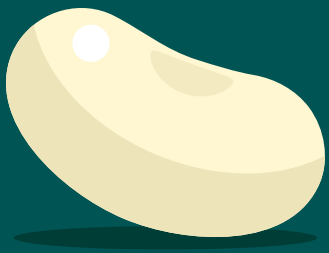
40 PRODUCTEURS

Autour de Castelnaudary, dans le Lauragais, ils mutualisent leurs savoir-faire locaux pour produire l'authentique et véritable haricot de Castelnaudary Pays Cathare®.

220 T

La récolte du haricot de Castelnaudary Pays Cathare® fluctue en fonction de la demande et ne cesse d'augmenter d'année en année sans pour autant renier la qualité. Un succès qui est le fruit du travail exigeant des producteurs depuis des décennies.

LE HARICOT PAYS CATHARE®



Blanc pur

N'est pas haricot lingot qui veut ! Passés au trieur optique, seuls les haricots parfaitement blancs sont sélectionnés.

Potassium 1 g/100 g

Sa teneur en potassium est supérieure à celle des fruits et des légumes, un minéral dont presque tout le monde manque.

Une légumineuse

Cultivée uniquement pour sa graine, elle y concentre tous les minéraux et les vitamines issus de la plante.

DIGESTE

La peau qui enveloppe le haricot de Castelnaudary Pays Cathare® est plus fine que celle des haricots produits dans d'autres régions et beaucoup plus légère et digeste.

PROTÉINÉ

100 g de haricots de Castelnaudary Pays Cathare® apportent autant que 100 g de viande.

Minéralisé

Le haricot lingot contient environ 45 mg/100 g de magnésium et 2 à 3 mg/100g de fer, mieux assimilé que celui des céréales complètes.

SANS GLUTEN

Un allié de choix pour remplacer les céréales en l'utilisant comme farine ou cuisiné entier dans de multiples plats.

> « Le haricot de Castelnaudary Pays Cathare® se marie avec une grande variété de mets et se distingue par sa légèreté et sa peau très fine, ce qui en fait un légume raffiné et très digeste, à utiliser sans modération. »
>
> *Rose, chef cuisinier.*

Riche en fibres

Le haricot lingot contient environ 25 % de fibres, atout pour la digestion et la régulation du taux de sucre dans le sang.

N°2 sur le podium des plats les plus consommés en France, derrière les raviolis, le cassoulet est un champion de la gastronomie française.

LE HARICOT DE CASTELNAUDARY PAYS CATHARE®

DE RICHES CONSEILS POUR LE CHOISIR !

À la couleur

Il y a haricot et haricot… mais quelle autre légumineuse connait une sélection aussi rigoureuse ? Le haricot de Castelnaudary Pays Cathare® subit un casting très sélectif et seuls les candidats d'un blanc lumineux sont retenus.

De Castelnaudary !

Le Lauragais, la région qui entoure la capitale du cassoulet, cultive depuis plus de quatre siècles le lingot, une variété ancienne qui d'année en année rajeunit avec des techniques de culture de plus en plus sophistiquées tout en conservant l'authenticité du produit traditionnel et d'un terroir ancestral.

De 7 à 10 mm de long

Les haricots lingots sont triés minutieusement et sélectionnés en fonction de leur taille après leur séchage en plein champ.

Au toucher

Préférez-les fermes et cassants, preuve qu'ils sont bien secs. Ils doivent également avoir une forme bien régulière et ne présenter aucune meurtrissure.

Depuis aussi longtemps que je me souvienne, ma famille a toujours cultivé le lingot. C'est une tradition qui est le fruit d'une longue histoire régionale. Aujourd'hui, nous utilisons des techniques issues de l'agriculture raisonnée ou biologique pour que ce produit conserve toute son authenticité et son goût unique, en recherchant sans cesse l'amélioration de nos modes de production.
Ce n'est pas pour rien qu'il a obtenu l'IGP !

Pascal, producteur

OÙ LE TROUVER ?

Le haricot de Castelnaudary Pays Cathare®, sous la bannière bleue de la marque, v dans les boutiques de terroir, mais aussi dans les moyennes et grandes surfaces... sa richesse gastronomique en parcourant l'Aude authentique des fins gourmets.

LIEUX DE VENTE DES LINGOTS

DANS LES BOUTIQUES DE TERROIR PAYS CATHARE®

AU CATHARE GOURMAND
CARCASSONNE
11 rue Cros Mayrevieille

AU TERROIR CATHARE
MONTREDON-DES-CORBIÈRES
7 avenue Louate

DOMAINE PAUL HUC
FABREZAN
37 avenue de Lagrasse

LA CAVERNE DU DOMINICAIN
MONTRÉAL
14 avenue du Lauragais

LA FERM'ATTITUDE
SIGEAN
18 rue Marcelin Albert

LA FERME DU PAYS D'OC
CASTELNAUDARY
38 cours de la République

LE CELLIER DE RAISSAC
RAISSAC-SUR-LAMPY
25 avenue du Lampy

SAVEURS DU LANGUEDOC ET DU ROUSSILLON
FABREZAN
Z.A avenue Saint-Marc

MAISON BERTRAND
LÉZIGNAN-CORBIÈRES
Rue Alfred Nobel

MAISON DES TERROIRS
LAGRASSE
6 boulevard de la Promenade

PLEIN CHAMPS
COUIZA
Z.A. Pastabrac

CHEZ CHRISTOPHE
CASTELNAUDARY
19 place de la République

LES DÉLICES DE L'OULIBO
BIZE-MINERVOIS
4 hameau de Cabezac

DOMAINE DES PERES
TRÈBES
16 avenue Pierre-Curie, Domaine des Peries

LE CELLIER DE PEZENS
PEZENS
1 rue Marcelin-Albert

LA BOUTIQUE DU FORT
SAINT-HILAIRE
17 av. de Carcassonne

LA FERME CÔTÉ PRODUCTEURS
NARBONNE
ZI Croix Sud - 1 rue René-Panhard

L'ALHUMETUR
QUILLAN
3 place de la République

LE MOULIN DU VIVIER
SAINT-MARTIN-LALANDE
Écluse du Vivier

B&C ÉPICERIE
LAROQUE-DE-FA
1bis route nationale

LE COMPTOIR LOCAL PÉRIMÈTRE DU GOUT
NARBONNE
10 bvd Gambetta

DONA CARCAS
PEYRIAC-MINERVOIS
35bis av. Ernest Ferroul

DANS LES BOUTIQUES DES SITES PAYS CATHARE®

SAINT PAPOUL
Boutique de l'Abbaye

LASTOURS
Boutique des châteaux de Lastours

vous donne rendez-vous
Une invitation à découvrir

Boutiques de terroir et boutiques de sites Pays Cathare®

Ce produit, repérable par son logo, est aussi distribué dans de nombreuses enseignes de la grande distribution.

REPORTAGE

DE LA BÊCHE À LA FOURCHETTE

Le lingot, base indispensable du célèbre cassoulet, a acquis une réputation qui a largement dépassé nos frontières. Mais avant d'arriver sur la table pour faire le délice des fins gourmets, il requiert une culture très soignée.

PLANTATION

Les premiers rayons de soleil du printemps ne suffisent pas pour annoncer le moment de la plantation des grains du haricot lingot. Comme il germe à des températures comprises entre 12 et 18°, il faut attendre la fin du mois d'avril pour déposer dans la terre réchauffée les quelques grains sélectionnés qui, plus tard formeront un pied. Une dizaine de jours plus tard, les germes sortent de terre et commencent à développer quelques pousses…

CULTURE

Lorsque les plants atteignent 10 à 12 cm de hauteur, chaque pied est biné et la terre remontée tout autour. Cette technique de binage permet d'aérer la terre, de favoriser l'enracinement et d'optimiser l'entretien de la culture. En période chaude et sèche, un apport raisonné d'eau permet au haricot un bon remplissage des gousses, en évitant de mouiller le feuillage et limiter ainsi l'apparition de maladies. L'arrosage est particulièrement indispensable à la levée des grains puis à la période qui s'étend de la préfloraison à la maturation des gousses.

RÉCOLTE

Environ 3 mois après le semis, le haricot lingot s'est bien développé à l'intérieur des gousses. En fonction de l'état de maturité des parcelles, la récolte peut commencer. Les pieds sont arrachés puis séchés en plein soleil dans les champs. Les gousses sont alors battues pour les séparer des grains, puis la récolte est mise en ventilation pour assurer le maintien de grains sains et secs sans apparition de moisissures ou de maladies.

EN BOUTIQUE

Dans les boutiques de terroir Pays Cathare® mais aussi en grandes et moyennes surfaces, dans les fêtes de la gastronomie locale comme sur les meilleures tables des restaurateurs audois, le haricot de Castelnaudary se retrouve sur tous les étals pour le plus grand plaisir de consommateurs exigeants. Des boîtes de 500 g aux sacs de 5 kg, retrouvez cette légumineuse grâce à son étiquette bleue et au label IGP… c'est de l'or pour le meilleur des repas !

Salade précieuse de lingots

Les lingots de lingots

SALADE PRÉCIEUSE DE LINGOTS

- RECETTE POUR DÉLICE SALÉ -

DIFFICULTÉ **SIMPLE** | PRÉPARATION **10 min.** | NOMBRE **4 PERS.** | CUISSON **50 min.**

INGRÉDIENTS

- 250 g de haricots lingots
- 20 cl 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 plat, ciboulette
- Sel et poivre du moulin

Pour la cuisson :

- 1 carotte découpée en dés
- 1 oignon émincé
- 1 vert de poireau, thym, laurier

À préparer la veille :

1. Faire tremper les haricots dans de l'eau au moins une nuit entière. Égoutter.
2. Dans une casserole, disposer les haricots, le fond de volaille et l'eau.
3. 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 mn).
4. Saler. Égoutter les haricots chauds. Réserver un demi verre d'eau de cuisson pour l'assaisonnement.
5. 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. Mélanger à nouveau délicatement.
6. À déguster tiède ou froid selon votre goût. Saler et poivrer selon vos préférences.

L'ASTUCE DU CHEF

Pour une soirée chic, le choc gustatif est assuré avec quelques copeaux de foie gras audois disposé sur le dessus de la salade !

LES LINGOTS DE LINGOTS

- RECETTE POUR DÉGUSTATION SUCRÉE -

DIFFICULTÉ **FACILE** | PRÉPARATION **25 min.** | NOMBRE **6 PERS.** | CUISSON **15 min.**

INGRÉDIENTS

- 150 g de haricots lingots cuits
- 100 g de sucre roux de canne
- 1 gousse de vanille
- 1 cuillère à soupe de rhum
- 60 g de purée d'amandes
- 30 g de beurre fondu
- 3 oeufs
- 100 g de cerneaux de noix

1. Après un trempage de 15 heures, cuire les haricots lingots jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres (au moins 1h15).
2. Égoutter. Ajouter le sucre, mélanger et cuire jusqu'à ébullition avec la gousse de vanille. Retirer du feu. Laisser tiédir. Ajouter le rhum.
3. Retirer la gousse de vanille et réduire la préparation en purée avec un moulin manuel (ne pas se servir d'un batteur).
4. À cette purée, ajouter le beurre, la purée d'amandes puis les jaunes d'œufs et les noix concassées.
5. Fouetter les blancs en neige et les incorporer délicatement.
6. Verser la préparation dans un moule à financiers et cuire à 180°C 15 mn. Démouler les lingots de lingots. À déguster avec le café.

L'ASTUCE DU CHEF

Au dessert, servez les lingots de lingots dans une petite assiette entourée d'un coulis de framboise.

LE HARICOT LINGOT
Je l'aime...

BIEN FONDANT

« Le secret du bon haricot lingot, pour qu'il soit fondant à souhait, c'est son trempage, 12 à 14 heures minimum avant sa cuisson. Ce n'est pas contraignant car il suffit de s'y prendre juste avant de se coucher ! »

Marie-Jo, Clairac

ASTUCE DE GRAND-MÈRE

« On dit que le haricot lingot n'est pas toujours digeste... ce n'est pas vrai ! Ma grand-mère m'a donné un conseil en or : il ne faut jamais faire cuire les haricots dans leur eau de trempage. Je rajoute toujours dans l'eau de cuisson une cuillère de bicarbonate ! »

Aline, Sigean

En soupe

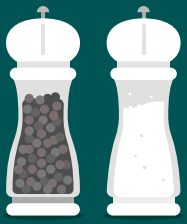
« **Rien de tel qu'une petite soupe aux lingots pour réchauffer les dîners et aiguiser les appétits. Un peu de basilic, de l'ail et une tomate... Le tout pressé à la moulinette et à déguster avec du parmesan** »

Colin, Tournissan

Veg'

« **Le haricot lingot est aussi riche en protéines que la viande mais tout le monde ne le sait pas ! Il sera un allié précieux pour les végétariens !** »

Claude, Pujade



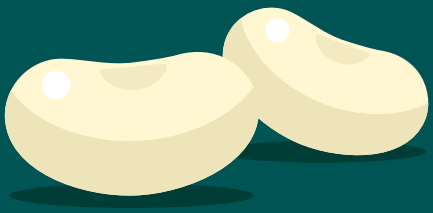
HARICOUMOUS

« **Pour l'apéro, voici ma recette perso : 500 g de lingots cuits à la cocotte-minute 15 mn que je réduis en purée dans le mixeur avec deux gousses d'ail, le jus d'un citron, du sel, du poivre jusqu'à l'obtention d'une pâte sans grain... pour régaler vos convives, ajoutez des croûtons de pain grillés !** »

Michelle, Tuchan

ET VOUS ?

Vous l'aimez comment le haricot lingot ? Partagez vos meilleurs moments de dégustation... Envoyez vos astuces, recettes, photos sur la page Facebook de la marque Pays Cathare®.



Signé
PAYS CATHARE
ORIGINE & PASSION
Pur bonheur
LA MARQUE
PAYS CATHARE
LE GOÛT DE L'AUTHENTICITÉ
Document réalisé par le Département de l'Aude.
AUDE
LE DÉPARTEMENT
AGRICULTURES & TERRITOIRES
CHAMBRE D'AGRICULTURE AUDE
Chambres de Métiers et de l'Artisanat
Aude
WWW.PAYSCATHARE.COM
Marque Pays Cathare