

## Recette de la Pistache luchonnaise (pour 8 personnes)

### Ingrédients :

1kg de haricots secs « Tarbais »  
4 cubes de bouillon de bœuf  
1 bouquet garni (céleri, poireau, persil, thym)  
5 feuilles de laurier  
4 gousses d'ail  
1 talon de jambon  
De la couenne de jambon  
600 g de carottes  
2 oignons  
1 épaule d'agneau désossée  
1 boîte de tomates pelées (800 g)  
8 pommes de terre



- La veille, placez les haricots dans une bassine d'eau pour qu'ils gonflent à souhait.
- Le jour même, préparez en premier lieu un bouillon dans un faitout, composé d'1/3 d'eau, des cubes de bouillon de bœuf et d'un bouquet garni. A ébullition, jetez-y les feuilles de laurier, ainsi que les gousses d'ail écrasées, le talon de jambon, une poignée de gros sel et du poivre à convenance.
- Rajoutez-y des couennes de jambon, préalablement tranchées en lanières par votre charcutier.
- Dans une poêle, faites revenir les carottes coupées en rondelles avec une bonne poignée d'oignons émincés, le tout dans de l'huile
- Jetez carottes et oignons dans le bouillon, dans lequel vous plongez aussi les os de l'épaule d'agneau. Ajoutez les haricots blancs.
- Dans une poêle, préparez un coulis avec les tomates pelées que vous ajouterez à la préparation. Pendant ce temps, découpez la viande d'agneau en dés.
- Laissez mijoter et remuez de temps à autres pour que le mélange soit homogène.
- Placez la viande par-dessus ; elle cuira parfaitement dans ce jus. Ajoutez maintenant les pommes de terre coupées en quartier et laissez mijoter. La préparation doit frémir. Au bout d'une heure, goûtez à l'aide d'une spatule. Si tout est bien mélangé, la préparation est satisfaisante. Sinon, poursuivez un peu la cuisson jusqu'au service.

*Petite astuce : ce plat exclusivement d'hiver occasionne bien souvent des restes. Ecrasés dans une poêle et assaisonnés, ils font une excellente purée. Mixés, ces restes font une soupe délicieuse !*

**Cette recette vous est proposée par le Comité Départemental du Tourisme de Haute-Garonne**

[www.tourisme.haute-garonne.fr](http://www.tourisme.haute-garonne.fr)