

Incontournable  
dans la gastronomie locale,  
**le Haricot-Maïs du Béarn**  
est un légume unique,

très recherché des connaisseurs.  
Il est aujourd'hui à l'honneur

sur votre table.



Le Haricot-Maïs  
du Béarn ;

La complicité naturelle  
du Haricot et du Maïs,  
ce dernier sert de tuteur au haricot.



## L'Association des Producteurs de Haricot-Maïs du Béarn®

(marque déposée à l'INPI)

Un groupe d'agriculteurs décide de réhabiliter cette culture traditionnelle béarnaise menacée de disparition. Les producteurs sont encouragés par des restaurateurs souhaitant préserver le patrimoine gastronomique local. Ils créèrent ainsi en 1994 l'Association des producteurs de Haricot-Maïs du Béarn pour relancer la production et structurer sa commercialisation.

L'Association regroupe, une quarantaine de producteurs qui s'engagent à respecter un cahier des charges. Dans un esprit de valorisation qualitative du produit et du terroir béarnais, les producteurs perpétuent ainsi ce savoir-faire ancestral.

Grâce aux puissants ancrages culturels de ce haricot dans le Béarn et à ses propriétés gustatives remarquables, le Haricot-Maïs du Béarn connaît aujourd'hui un véritable renouveau. Aussi, désireuse de valoriser et de protéger la typicité de ce produit, l'Association développe la notoriété du Haricot-Maïs du Béarn en participant à de nombreux marchés, foires et manifestations festives. Au cœur de la saison de récolte, pour les consommateurs motivés, les producteurs proposent la cueillette directement sur les parcelles, en toute convivialité.

## Association des producteurs de Haricot-Maïs du Béarn

14, avenue de Saragosse 64000 Pau  
Tél : 05 59 84 41 22  
Fax : 05 59 84 20 25  
hmbearn@orange.fr



Le Haricot-Maïs  
du Béarn ;

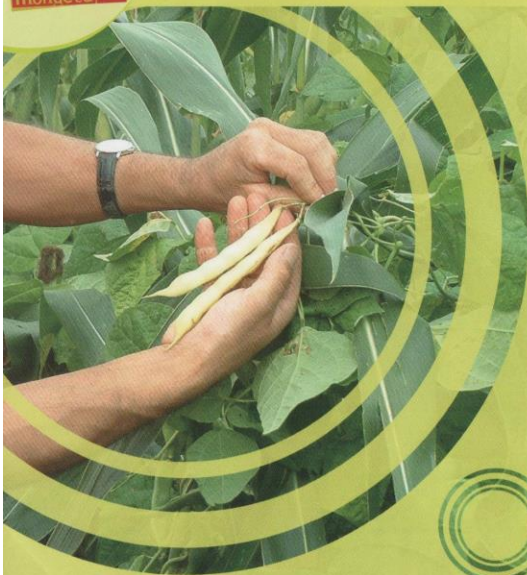


## Depuis 400 ans en Béarn L'histoire d'un légume qui se perpétue

Cultivé par les Aztèques au Mexique, le haricot arrive en Europe dans les cales de Christophe Colomb. Il parvient rapidement dans les vallées Pyrénéennes via l'Espagne vers le XVI<sup>ème</sup> siècle acheminé par les fameux colporteurs.



L'Association des producteurs de Haricot-Mais du Béarn organise un clin d'œil historique, le "Camin de la mongeta" et fête chaque année l'arrivée par le colporteur du Haricot-Mais en Béarn.  
"D'Aragon dinc a Bearn, seguitz tot an lo"



Les paysans trouvent dans le haricot une culture peu exigeante, un légume riche et facile à conserver, qui va nourrir toute la famille durant de longs mois. Ce haricot de type grimpant, très vigoureux, peut atteindre 2,50m de haut associé historiquement au maïs. Adoptant cette méthode, les paysans ont trouvé à un parfait support pour le tuteurage. C'est ainsi que depuis plus de quatre siècles, il est de tradition dans les fermes du Béarn de semer des haricots dans les maïs.

## Des Producteurs aux Consommateurs



### Vente en frais

(demi sec)  
en gousses ou  
écosés à la saison  
**ou en sec,**  
toute l'année  
dans la limite de la  
production disponible.

Produit **disponible** également en **Agriculture biologique.**

**Conservation** Les haricots frais écosés se conservent 2 jours au réfrigérateur, et 1 an au congélateur à -18°C. Les haricots secs sont soumis à un traitement par le froid qui leur permet d'être conservés toute l'année dans une boîte hermétique placée dans un lieu frais, à l'abri de l'humidité.

**L'origine des semences** issues de lignées béarnaises anciennes perpétuées au fil des générations, les semences sont d'origine fermières, sélectionnées sur les plus beaux pieds de haricot.

### Le mode de culture

basé sur l'utilisation du maïs comme unique tuteur et favorise l'entretien mécanique des parcelles pour mieux respecter l'environnement.

**La préparation des lots** à récolte exclusivement manuelle, le tri minutieux des haricots pendant et après la cueillette visent à offrir le meilleur du produit.

### Le Haricot-Mais du Béarn

est identifié par le logo porté sur les conditionnements. Sa traçabilité est assurée par une étiquette relatant la provenance du lot.



## Un légume authentique, sain et savoureux. De grandes qualités nutritionnelles

Sources de protéines, de fibres, de vitamines B1, B2, B3, B6 et PP, pauvre en lipides et sodium, riche en glucides et oligo-éléments (magnésium, calcium, fer, phosphore et potassium), c'est un aliment énergétique très complet. Sa peau très fine (l'ombre du maïs le protège du soleil) et sa chair fondante, non farineuse, le rendent particulièrement digeste.



## La garbure, un plat emblématique :

*Dens la garbura o tà servir dab un beròi tròç de carn, pensatz a la mongeta de milhòc : un produit de noste !*



## La cuisine du haricot-maïs du Béarn

Préparation de base

1. Faire tremper les haricots secs au minimum 8 heures dans un grand volume d'eau froide, les égoutter, avant de les cuire. Les haricots frais sont quant à eux, prêts à cuire.
2. Dans une casserole, recouvrir les haricots d'eau froide non salée et porter à ébullition. Dès les premiers bouillons, éliminer la première eau et recouvrir à nouveau d'eau froide.
3. L'ébullition obtenue, cuire à petit bouillon 20 à 30 minutes pour le haricot frais, 45 à 1 heure pour le haricot sec. Ajouter en cours de cuisson selon votre goût : bouquet garni, carotte émincée, dés de jambon, oignon, ail haché revenus à la graisse.
4. Saler en fin de cuisson.

