

## **LA GARBURE OLORONAISE**

### **LA DEMONSTRATION D'UN SAVOIR VIVRE ANCESTRAL**

Objet de toutes les attentions, la célèbre Garbure a fait sa première apparition au XVIII<sup>ème</sup> siècle à Oloron Sainte-Marie Pyrénées. Production labellisée, la Garbure est un plat emblématique, à la fois démonstration d'un savoir-vivre ancestral et célébration d'un esprit festif et convivial.

Profondément ancrée dans la culture régionale, elle est la base de la gastronomie du Haut-Béarn. A elle seule, elle valorise Oloron Sainte-Marie Pyrénées en affirmant une image de bon vivre.

La Garbure était l'aliment de base, la soupe de tous les jours des paysans gascons. Elle variait suivant le rythme des saisons, les réserves familiales, les ressources du potager et du saloir. Chaque famille, en fonction du tour de main et des produits disponibles se transmet la recette de génération en génération.

Le principe de sa recette consiste à faire cuire longuement un assortiment de légumes et de viandes le plus souvent confites. Il n'y a pas une recette standard de Garbure mais il faut garder à la Garbure une base de produits pour conserver sa qualité gustative.

Côté légumes, tout est possible. Ils doivent être nombreux. On parle ainsi d'une gerbe "garbo". Si la base indispensable reste le chou, les haricots blancs secs ou frais (comme les haricots Tarbais) et les pommes de terre, on peut y ajouter des légumes dont le goût ne doit pas être dominant : fèves, pois gourmands (dit mange-tout), navets, gros pois, oignons, carottes, raves, citrouille et même laitues, châtaignes, orties, voire bourrache...

Côté viandes, on trouve en général de la viande sèche (jarret de jambon avec l'os) ou viande confite de porc, de canard ou d'oie. Mais, une carcasse, quelques abattis de palmipède, le trognon d'un gros jambon (dit le "camalhou") ou un morceau du cou de cochon, du saucisson, des gésiers, des côtes sèches (appelées aussi les "coustous ") s'accommodent très bien à une bonne Garbure.

*Photos et dossiers de presse d'Oloron Sainte-Marie sur simple demande*

#### **Renseignements presse**

Laurence de Boerio  
172 chemin de Gabardie - 31200 Toulouse  
Tél. 06 03 10 16 56 - [rp@deboerio.net](mailto:rp@deboerio.net)

## **RECETTE DE GARBURE OLORONAISE TRADITIONNELLE**

Recette élaborée par Henri Combret, restaurateur et auteur du livre "La révolte du terroir"

### **Ingrédients**

4 litres d'eau  
1 petit chou vert  
2 carottes  
2 navets  
200 g de haricots maïs ou tarbais  
2 oignons, 6 gousses d'ail  
Thym, céleri  
Cou de canard confit  
4 manchons ou deux cuisses de canard confit  
1 haut de jambon  
2 cuillerées à soupe de graisse de confit de canard  
Sel, poivre moulu

### **Préliminaires**

Mettre les haricots à tremper une nuit, sauf s'ils sont frais. Enlever les grosses côtes du chou et blanchir le reste à l'eau bouillante. Faire une ébullition avec le jambon à l'os, jeter l'eau.

### **Préparation**

Tailler les oignons en tranches, les carottes en rondelles et faire blondir dans la graisse du confit.

Ajouter trois gousses d'ail dégermé et juste écrasées.

Placer dans un grand faitout avec l'eau salée, le jambon, le cou de canard confit, le chou blanchi taillé en lamelles, les haricots et les aromates.

Couvrir et laisser cuire à petit bouillon environ une heure et demie. Écumer régulièrement.

Ajouter les pommes de terre coupées en dés et laisser cuire une heure et demie de plus, toujours à petit bouillon. Vérifier en cours l'assaisonnement et écumer régulièrement.

A un quart d'heure de la fin de cuisson, faire rissoler dans la graisse de confit après l'avoir dégermé et haché l'ail restant, puis ajouter à la Garbure pour en accentuer le goût et l'aromatiser.

Contrôler toujours l'assaisonnement à la fin.

Avant de servir, faire rissoler les manchons de canard ou les cuisses pour les caraméliser. Dans le jus, faire dorer des tranches de pain frotté à l'ail.

Servir la Garbure avec son accompagnement de confit et de pain aillé.