Béarn (64) : la garbure, la soupe des campagnes que l’on faisait mijoter des heures

10/11/2026 à 11h30



Béarn, Pyrénées-Atlantiques (64) – Une spécialité de saison, un savoir-faire et une histoire à partager.

Une histoire de terroir

Quand novembre rafraîchit les vallées des Pyrénées, la garbure retrouve naturellement sa place sur la table. Cette soupe épaisse est le contraire d’un repas préparé à la hâte : elle se construit autour des légumes du potager, des haricots et de la viande conservée, puis mijote patiemment.

Dans la maison rurale béarnaise, on faisait avec les produits disponibles : chou, navets, poireaux, carottes, pommes de terre, haricots blancs ou haricots-maïs, talon de jambon de pays. Les recettes diffèrent d’une vallée à l’autre, et les jours de fête on peut y trouver des morceaux de confit de canard. La garbure n’est donc pas une formule figée, mais une cuisine de famille et d’économie paysanne.

Les offices de tourisme du Pays de Nay et du Béarn des Gaves transmettent plusieurs recettes, de la version au jambon à

celle qui accueille les cuisses de confit. Toutes ont la même idée : un plat nourrissant, dont les légumes et le long mijotage font l’essentiel de la richesse. L’expression voulant que la cuillère tienne debout est une façon savoureuse de décrire son épaisseur, pas une obligation culinaire.

Au début de l’hiver, la garbure rappelle une France de potagers, de cheminées et de grandes tablées : on la sert très chaude, dans des assiettes creuses, avec du bon pain.

La recette à refaire chez soi

Pour : 6 à 8 personnes · **Préparation :** 30 min, plus une nuit de trempage · **Cuisson :** 2 h 30 à 3 h

Ingrédients

- 250 g de haricots blancs secs (tarbais ou haricots-maïs)
- 1/2 chou vert
- 3 carottes, 2 navets, 3 poireaux
- 5 pommes de terre
- 2 oignons, 3 gousses d’ail
- 1 talon de jambon de pays d’environ 300 g
- 2 cuisses de canard confites (facultatif)
- 1 bouquet garni, poivre, sel si nécessaire
- 3 litres d’eau environ, à ajuster

Préparation, étape par étape

1. Faites tremper les haricots secs toute une nuit dans un grand volume d’eau froide. Égouttez-les le lendemain.
2. Nettoyez les légumes : coupez les carottes, les navets et les poireaux en morceaux, émincez les oignons, hachez l’ail et détaillez le chou. Réservez les pommes de terre.
3. Dans une grande marmite, portez les haricots à ébullition dans l’eau fraîche pendant 10 minutes.

Ajoutez le jambon, les oignons, l’ail et le bouquet garni ; poursuivez à frémissement environ 1 heure.
4. Ajoutez les carottes, navets, poireaux et chou. Laissez mijoter une heure en surveillant le niveau d’eau : la soupe doit être généreuse sans devenir claire.
5. Introduisez les pommes de terre coupées en gros morceaux pour les 25 à 30 dernières minutes. Si vous utilisez du confit, ajoutez la viande effilochée et dégraissée en fin de cuisson. Poivrez, goûtez, ne salez qu’après avoir tenu compte du jambon.
6. Laissez reposer quelques minutes avant de servir. Réchauffée le lendemain, la garbure est souvent encore meilleure.

Le conseil de la maison

Pour éviter une garbure trop salée, faites dessaler le talon de jambon si nécessaire ; les produits de salaison apportent déjà une bonne part de l’assaisonnement.

Sources et références

- Office de tourisme du Pays de Nay, recette de garbure (magazine 2025)
- Office de tourisme Béarn des Gaves, la garbure de Mamie Alice

Photographie illustrative de la spécialité : Garburade / Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0. Image d’archive d’un plat, et non d’un événement du jour.