

Dans ce cours :

- Carte et ressources
- Les spécialités culinaires et recettes
- Les bonnes tables et Les chefs connus
- Les sites internet

Les ressources régionales

La région Languedoc Roussillon correspond à la partie la plus méridionale de la France. Cette région voisine de l'Espagne et de l'Andorre est limitée à l'est par la Camargue et la vallée du Rhône, au nord par le massif central et à l'ouest par la région midi Pyrénées.

La région Languedoc Roussillon regroupe 5 départements dont le chef-lieu de région est Montpellier.

L'Aude 11, préfecture Carcassonne

Le Gard 30, préfecture Nîmes

L'herault 34 préfecture Montpellier

La Lozère 48 préfecture Mende

Les Pyrénées Orientales 66 préfecture Perpignan

Principaux produits

Produits de l'élevage

Taureaux de Camargue, bœuf de l'Aubrac, moutons des Causses, agneau du pays d'oc (LR), agneau catalan du pays cathare, agneau du Languedoc, de Nîmes, de Cerdagne, de Lozère. Porc.

Volaille fermière du Languedoc, des Cévennes.

Chapon, poularde et volaille grasse du Lauragais. Sanglier, cerf, chevreuil.

Bécasse, grives, perdreaux, faisans.

Escargots petits gris.

Produits de l'agriculture

Artichauts violets du Roussillon, ail rose ou rouge du Gard, asperge des sables, aubergines, oignons doux des Cévennes de Toulouges, tomates.

Chiche de carlencas, pommes de terre primeur, poivrons, salade de diverses, navets noirs de par bâillon, haricots blancs et cocos du Lauragais.

Châtaignes des Cévennes, noix, noisette, olive de Nîmes (AOC) cèpes, truffes du Gard et de l'Hérault.

Abricot rouge et pêche du Roussillon, cerises de Céret, figues, fraises, melons, pommes reinettes du vigant, raisins de table de Clermont-L'hérault.

Produits de la pêche

Anchois, sardine, Rouget, daurade, ton rouge, maquereaux, mulot, rascasse, congres, merlu, loup...

Huîtres et moules de bousillent guère, de l'étang de Leucate, crevettes grises, palourdes...

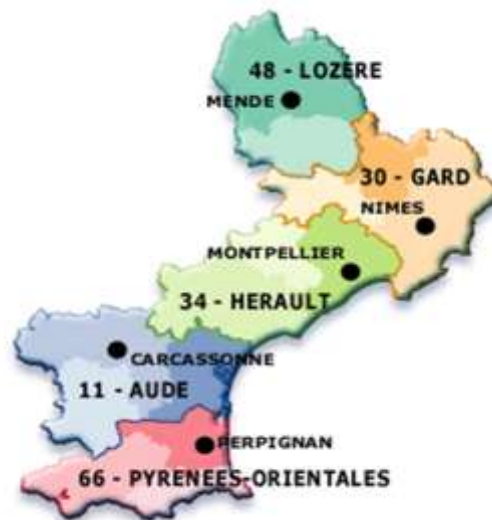
Truites, brochets, anguilles, pibales. Oursin, sèches, encorné.

Produits transformés

Huile d'olive de Nîmes, miel des Cévennes, des causses, de Lozère.

Brandade de Nîmes, riz de Camargue, jambon sec, charcuterie de montane

La carte



Les spécialités régionales



Les recettes

Aïgo Boulido

Soupe à base d'une purée d'ail de sauge de graisse d'oie. Servir avec des tranches de pain de campagne rassis.

Bourride de baudroie à la Sétoise

Médaillons de lotte revenus à l'huile d'olive avec poireaux ail carotte tomates, vert de blettes hachés finement. Mouillé avec du fumet de poisson réalisé avec les têtes. Incorporer les foies pilées puis lier la sauce avec l'aïoli. Servir avec des croûtons aillés.

Aïoli

Ail et sel pilé jusqu'à l'obtention d'une pommade. Montée à l'huile d'olive. Accompagne de préférence les cargolades et les grillades de viandes.

Escargots à la catalane

Escargots cuits dans une cocotte avec des dés de jambon, des oignons, de l'ail, et du persil haché. Ajoutez un peu de mie de pain est lié la préparation avec de l'aïoli.

Gardianne de taureaux de Camargue

Morceaux d'avant de taureaux camarguais marinés au vin rouge des corbières est traité en ragoût à brun.

Peut comporter en petite garniture, des olives noires, des tomates grappes et des gousses d'ail confites. Servir avec du riz de Camargue safrané.

Anchois frais en toupine

Superposition d'anchois frais, d'ail et d'huile d'olive. La toupine est fermée hermétiquement et placée au four durant une vingtaine de minutes.

Aïoli aux œufs

Mayonnaise à l'ail et à l'huile d'olive. La moitié des jaunes d'œufs peuvent être crus. L'autre moitié cuite dur. Convient pour les grillades de poissons, de crustacés, de volaille et en accompagnement de légumes.

Bras de gitans

Gâteau roulé garni d'une crème mousseline parfumée au rhum et à l'écorce d'orange confite. Saupoudrez de sucre glace et quadrillé au fait rouge

Tarte de Gruissan

Tourte proche des petits pâtés de Pézenas à base d'une farce sucrée, de gigot et de graisse de moutons parfumés au zeste de citron.

Les bonnes tables de la région

Le jardin des sens à Montpellier 34
Chef Jacques et Laurent Pourcel

Auberge des vieux puits à Fontjoncouse 11
Chef : Gilles Goujon

Alexandre à Garons 30
Chef Michel Kayser
Hostellerie le Castellat à Collias 30

La maison du terroir à Maury 66 chef Pascal Borell.

Menu Régional

Huîtres chaudes de Bouzigues aux noilly prat

Encornets farcis à la Sétoise

Gardianne de taureaux aux picholines du Gard

Riz de Camargue au safran
Crème brûlée catalane aux abricots rouges du
Roussillon

Tourons de Perpignan aux noisettes

Produits ayant obtenu un signe officiel

- Riz de Camargue (IGP)
- taureaux de Camargue (AOC)
- volaille fermière du Languedoc (LR)
- volaille fermière des Cévennes (LR)
- volaille fermière du Lauragais (LR)
- olive et huile d'olive de Nîmes (AOC)
- Pélardons des Cévennes, bleue des Causses, laguiole (AOC)
- vin du Languedoc (AOC)
- vin du Roussillon (AOC)
- vins de la vallée du Rhône (AOC)
vin doux naturel (bagnoles se, Rivesaltes,
Maury, muscat de Lunel, Frontignan, Mireval,
Saint-Jean de minervois (AOC)