

Dans ce cours :

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

Les ressources régionales

Situé au cœur du sud-ouest de la France, la région Midi-Pyrénées s'étend entre la région Aquitaine à l'ouest et le Languedoc-Roussillon à l'est.

La région Midi-Pyrénées (chef-lieu de région : Toulouse compte environ 2 570 000 habitants pour une surface de 45 348 km². Elle rassemble huit départements :

- l'Ariège (09), préfecture foie.
- L'Aveyron (12), préfecture Rodez.
- La Haute-Garonne (31), préfecture Toulouse.
- Le Gers (32). Préfecture poche.
- Le Lot (46). Préfecture Cahors
- les Hautes-Pyrénées (65), préfecture Tarbes
- Le Tarn (81), préfecture Albi.
- Le Tarn et Garonne (82), préfecture Montauban.

Les principaux produits

Produits d'élevage.

- Bœuf blond d'Aquitaine, fermier de l'Aubrac, du Limousin, bœuf charolais.
- Veaux fermiers élevés sous la mère, veaux d'Aveyron et du Ségala.
- Agneau fermier du Quercy, agneau des causses.
- Moutons Barèges Gavarnie.
- Porc tradition du sud-ouest, porc au grain, porc noir du Gers, porc noir Gascon.
- Volaille fermière du Gers, du Quercy, du Tarn.
- Dinde noire du Gers.
- Oie grise de Toulouse, pigeon du lors aguets, palombes.
- Canard à foie gras du sud-ouest.

Produits maraîchers.

- Chasselas de Moissac (AOC), prune reine-claude dorée, pomme, poire, pêche, figues.
- Melon du Quercy, de Lectoure.
- Noix du Périgord et du Quercy.
- Haricots lingots tarbais, haricots cocos de Pamiers et de Revel. Ail blanc de Lomagne, roses de Lautrec, violet de Cadouis.
- Châtaignes, sept, girolles, truffes noires.
- Asperge blanche du midi.

Produits de la pêche

- truites de torrents, saumons de fontaines, sandres, brochets, alose, écrevisses.

Produits élaborés.

- Conserve de foie gras, confie d'oie, de canard, de porc, cous d'oie farci, magrets fumés, graisse d'oie, de canard.
- Conserve de truffes, de cornichons, huile de noix.
- Pruneau d'Aen. safran de l'albiaeois.

La carte



Jambon de Bayonne, de Lacaune, de porc noir Gascon,
Saucisse de Toulouse, de couennes. Saucisses de Lacaune. Aligot de l'Aubrac.
Conserve de cassoulet.
Tripoux du Rouergue.
Violette de Toulouse, cachou Lajaunie.
Gâteau à la broche, croquant de cordes.

Les spécialités régionales

Cassoulet de Castelnaudary, de Carcassonne, de Toulouse, de Limoux...
Potage aux cèpes, aux fèves, potage Quercynal au safran.
Garbure au confit de canard, aïgo boullido, tourin à l'oie et tomate. estofinado rouergat, aligot de l'Aubrac, Alicuit des Hautes-Pyrénées, escargouillade des Comminges, foie gras chaud, terrine de foie gras aux truffes, confit de canard au pot, magret grillé, sautées, pochées.
Gras double au safran à l'albigeoise, chapon gras du Lauragais rôti. Civet d'oie à la Cadurcienne, sanguette de poulet, salmis de palombes, lièvre en saupiquet rouergat, lièvre en cabessal. Poularde, chapon, dinde à la toulousaine. Civet de brebis. Confit de porc.
Cèpes en persillade, estouffade cèpes à la gasconne.
Croustade pastis gascon, gâteau aux noix.

Les recettes

Aïgo bouido

Soupe à base d'ail, d'eau, de graisse d'oie et de pain de campagne rassis. Peut comporter un bouquet garni et une branche de sauge.

Tourin Toulousain

Soupe à l'ail additionné de blanc d'œuf et liée aux jaunes. Accompagnée de tranches de pain grillées et de fromage râpé.

Garbure gasconne au confit de canard

Soupe ou plat principale composée de carottes, de navets, de pommes de terre, de haricots blancs ou de fèves, d'ail, d'oignons, de chou, de graisse et de cuisses de canard confite. Servir avec des tranches de pain de campagne rassis.

Roussole

Farci de chair à saucisse, jambon, mie de pain et œufs cuits dans le potage.

Potée toulousaine.

Potée à base d'échine, de jarret, de poitrine de porc, de saucisse de Toulouse et de confit. En plus des légumes classiques des potées, ajouter des haricots blancs et les servir directement dans le Toupin de cuisson avec des tranches de pain dorés au four et aillées.

Escargouillade des Comminges

Ragoût d'escargot des Pyrénées Commingeoises et ariégeoises à base de jambon de pays, d'oignons, d'échalotes ciselées, de vin blanc d'ail et de mie de pain.

Omelette Quercynoise

Omelette à la graisse d'oie additionnée de roquefort et de cerneaux de noix concassés.

Aligot de l'Aubrac

Préparation lisse et filante formant un ruban homogène à base de pommes de terre cuites en robe des champs, de tome fraîche de l'Aubrac de beurre, de crème et d'ail.

Crique des Causses

Petites crêpes de pomme de terre râpées à la graisse d'oie.

Pastis gascon à l'armagnac ou croustade aux pommes.

Gâteau croustillant rappelant la pastilla marocaine, réalisé à partir de la superposition de couches de pâte étirées finement, de beurre fondu, de pommes et d'Armagnac.

Les bonnes tables de la région

Les jardins de l'opéra à Toulouse (31)
Chef : M. Stéphane Tournié.

Michel Sarran à Toulouse (31)
Chef : M. Michel Sarran.

Le grand écuyer à Cordes-sur-Ciel (81)
Chef M. Yves Thuriès

Bras à Laguiole (12)
Chef M. Michel bras.

Menu Régional

Melon du Quercy rafraîchi au floc de Gascogne

Assiette gourmandes au foie gras truffé
Cou d'oie farci et magrets fumé

Confit de canard et saucisse de Toulouse
Estouffat de haricots cocos de Pamiers

Pastis gersoises pommes et Armagnac.

Produits ayant obtenu un signe officiel

- Bœuf fermier Aubrac (LR)
- Veau fermier élevé sous la mère (LR)
- Veaux d'Aveyron et du Ségala (LR)
- Agneau fermier Lou paillol (LR)
- Agneau fermier du Quercy (IGP)
- Mouton Barèges Gavarnie (AOC)
- Porc tradition du sud-ouest (LR)
- Jambon de Bayonne (IGP)
- Saucisse de Toulouse (CQ)
- Jambon de porc noir Gascon (CQ)
- Volaille fermière du Gers (IGP)
- Oie fermière du Gers (LR)
- Canard à foie gras du sud-ouest (GP)
- Chasselas de Moissac (AOC et AOP)
- Prune reines-claudes (LR)
- Melon du Quercy (au pays)
- Noix du Périgord (AOC)
- Haricots tarbais (IGP)
- Ail de Lomagne (IGP)
- Ail rose de Lautrec (IGP)
- Ail violet de Cadouis (AOC)
- Roquefort, laguiole, bleue des causses, Rocamadour (AOC)
- Aligot de l'Aubrac (AOC)
- Armagnac (AOC)
- Floc de Gascogne (AOC)