

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 Foix.
- L'Aveyron (12), préfecture Rodez.
- La Haute-Garonne (31), préfecture Toulouse.
- Le Gers (32). Préfecture Mirande.
- 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'Agen, safran de l'albigeois.

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, Violettes 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 bouillido, 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.

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)

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) cépes, 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 pilés 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 Eve Charrenton

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)