

Les produits typiques et les autres spécialités gastronomiques du Sud-Ouest de la France



Midi-Pyrénées

Les produits typiques

LES PRODUITS CÉRÉALIERS: le millas (farine de maïs).

LES LÉGUMES: le haricot tarbais et de Pamiers, l'ail de Lautrec, de Lauragais, de Lomagne et de Cadours, le cèpe, l'asperge blanche, l'oignon.

LES FRUITS: le melon de Lectoure, la pomme, la poire, l'amande, la noix, la prune, le raisin chasselas de Moissac.

LES POISSONS, LES CRUSTACÉS ET LES FRUITS DE MER: le brochet, la carpe, la truite, l'écrevisse.

LA VIANDE ET LA CHARCUTERIE: l'agneau, le bœuf, le veau, le canard, l'oie, la caille, le pigeon, l'ortolan, la grive, la perdrix, le foie gras, la saucisse de Toulouse, le porc confit, le saucisson et le jambon de Lacaune, la saucisse de couenne.

LES FROMAGES: tomme des Pyrénées, bleu des Causses, laguiole, faisselle, moulis, pérail, rocamadour, roquefort.

LES BOISSONS: les vins du Sud-Ouest, Armagnac, Floc de Gascogne, liqueur de noix, liqueur de violette.

AUTRES: la violette de Toulouse.

Les spécialités gastronomiques

LA SALADE OCCITANE: cette salade est agrémentée de gésiers, de canard confit et de magret de canard fumé. La salade peut être composée d'ingrédients variés comme les tomates, les pignons et la sauce est à base d'huile d'olive et de noix, de vinaigre et de moutarde.

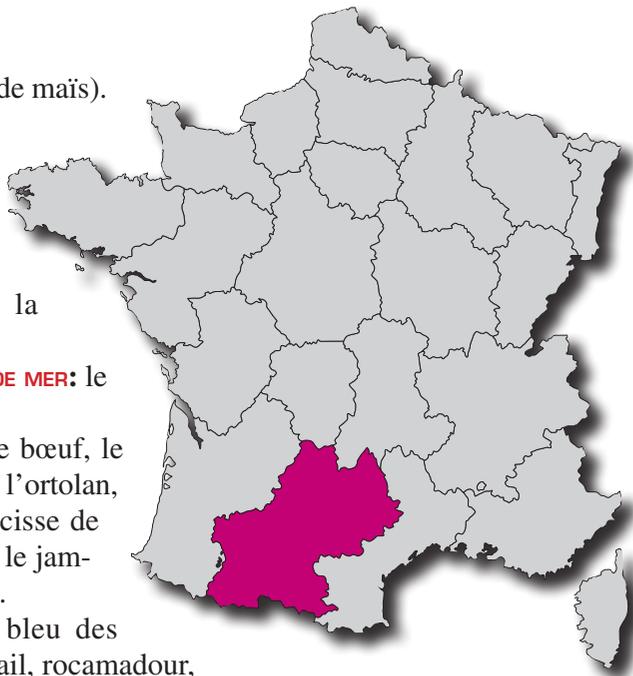
LE TOURIN: une soupe à base d'ail, de graisse d'oie, de farine, d'eau, de sel, d'œuf, de vinaigre, de pain et de vermicelle. On la sert souvent en fin de soirée, lorsque les convives ont bien bu car elle serait susceptible d'apaiser les maux liés à l'ivresse.

L'ESTOUFFAT DE BŒUF TOULOUSAIN: c'est un peu l'équivalent de la daube c'est-à-dire du bœuf cuit à l'étuvée avec du vin rouge. La préparation prévoit du bœuf, des lardons, de la couenne, de la saucisse de Toulouse, de l'ail, un bouquet garni, du vin rouge, des tomates, des carottes, des oignons, des navets et des haricots blancs.

LE GRAS DOUBLE À L'ALBIGEOISE: un plat préparé avec du gras double qui est une membrane de la panse du bœuf et des pieds de veau. Ils sont cuits avec des oignons, des carottes, des poireaux, de l'ail rose et un bouquet garni puis servis avec une sauce à base de vin blanc, d'eau-de-vie et d'huile.

LA CROUSTADE: de la pâte feuilletée fourrée avec des pommes, des pruneaux ou des raisins secs macérés dans de l'eau-de-vie.

LES PRUNEAUX À L'ARMAGNAC: des pruneaux macérés pendant au moins un mois dans un sirop à base de sucre, d'eau, de vanille et de zeste de citron auxquels on rajoute de l'Armagnac. L'Armagnac est une eau-de-vie typique de la Gascogne. Il est obtenu par distillation de vins blancs secs.





Aquitaine

Les produits typiques

LES LÉGUMES: l'ail, l'artichaut de Macau, la tomate, le haricot-mais, l'asperge, le piment d'Espelette, la truffe, le cèpe, le mousseron.

LES FRUITS: la cerise d'Itxassou, le melon, la figue de Patacaou, la prune d'Ante.

LES POISSONS, LES CRUSTACÉS ET LES FRUITS DE MER: l'anguille, la truite des Pyrénées, l'huître d'Arcachon, la crevette blanche de la Gironde, l'anchois, le rouget, le merlu, la sole, l'alevin d'anguille.

LA VIANDE ET LA CHARCUTERIE: l'agneau de Pauillac, le bœuf blond d'Aquitaine, le chapon de Grignols, le porc noir du pays Basque, la palombe, le jambon de Bayonne, le boudin basque, la ventrèche, la tricandille.

LES FROMAGES: Ossau-Iraty, Rocamadour, Roncal, Camisard, Tomette de Brebis, Caillé de Brebis, Etoriki, Ardi-gasna.

LES BOISSONS: les vins de Bordeaux, les vins du Sud-Ouest, Lillet, liqueur Izarra, cidre basque, Fine Bordeaux.

AUTRES: le miel des Pyrénées.

Les spécialités gastronomiques

PIBALES AU PIMENT D'ESPELETTE: de toutes petites anguilles pêchées en hiver que l'on ébouillante avant de les sauter dans de l'huile d'olive avec un hachis d'ail et de piment d'Espelette. Le piment d'Espelette est une variété originaire de l'Amérique du Sud, introduite au XVI^e siècle dans le pays basque et cultivée depuis lors.

ENTRECÔTE SAUCE BORDELAISE: l'entrecôte est saisie à feu vif puis servie arrosée d'une sauce à base de vin rouge Bordeaux, d'échalotes et de beurre.

PIMENTS FARCIS À LA MORUE: Il s'agit de petits piments appelés *pimientos del piquillo* que l'on farcit avec un mélange de morue préalablement pochée, d'ail, d'huile d'olive et de piment d'Espelette.

LE TOURON BASQUE: cette friandise de fête se consomme principalement pendant les fêtes de fin d'année. La pâte est à base d'amandes ou de noisettes pilées cuites avec du sucre et auxquelles sont rajoutés différents ingrédients comme le miel, l'œuf ou les fruits confits.

LES SAUCES: la tradition gastronomique de l'Aquitaine utilise volontiers des sauces qui sont souvent très riches: en voici quelques-unes.

- **Bordelaise:** cette sauce est à base d'un fond demi-glace, de vin rouge ou blanc auxquels on rajoute du thym, du laurier des échalotes et des cubes de moelle.
- **Périgieux:** très parfumée, elle est préparée avec du vin rouge réduit, un fond demi-glace, de l'essence de truffe et de la truffe hachée.
- **Périgourdine:** on ajoute cette fois-ci de la purée de foie gras et des dés de truffe au fond demi-glace.

Les vignobles du Bordelais

Cette zone est caractérisée par la présence massive d'eau et de forêts, deux éléments qui jouent un rôle thermorégulateur important pour la vigne. L'implantation des vignes est antérieure à la conquête romaine et la renommée des vins produits dans cette région remonte au Moyen-Âge. Le micro-climat dû à la présence de l'océan et d'une bande de pins le long des côtes est extrêmement favorable à la culture de la vigne car les variations de température sont limitées bien que les hivers puissent parfois être rudes. Les étés sont chauds et ensoleillés et les automnes cléments. Les sols peuvent être en silice, en quartz, ferrugineux, calcaires ou encore argileux.



Les cépages noirs les plus répandus sont le malbec, le merlot, le cabernet franc, le petit verdot, le cabernet-sauvignon et le carménère. Parmi les blancs dominent la muscadelle, le sémillon et le sauvignon.

LES VINS ROUGES: cette région produit certains des plus grands vins de garde au monde (entre vingt et quarante ans). Ils ont besoin d'être décantés et dégagent des arômes de cassis et de mûre. Ils sont intenses mais fins en bouche et se marient à la perfection avec les viandes rouges, le gibier et les volailles. Les plus renommés sont le Saint-émilion et le Médoc.

Température de service: entre 16 et 18 °C.

LES VINS BLANCS SECS: bien que la région soit essentiellement connue pour ses vins rouges et liquoreux, les blancs méritent toutefois; ils sont riches, fruités et nerveux. Les Graves blancs s'accordent très bien avec les poissons en sauce tandis que les Entre-Deux-Mers mettent en valeur les crustacés et les fruits de mer.

Température de service: entre 9 et 11 °C.

LES VINS MOUSSEUX: la production de vins mousseux rosés, obtenus par méthode traditionnelle, reste limitée mais intéressante.

Température de service: entre 6 et 8 °C.

LES VINS BLANCS LIQOREUX: les Bordelais sont considérés comme étant les meilleurs liquoreux au monde. Leur production est très délicate et à faible rendement car elle dépend du développement de la pourriture noble (*botrytis cinerea*), un champignon qui attaque les grains de raisin dans des conditions climatiques particulières qui incluent la présence fréquente de brouillard. Une fois attaqués, les grains brunissent puis se flétrissent, ce qui permet d'augmenter leur concentration en sucre. Ce processus étant lent et non homogène implique une récolte grain par grain qui peut durer jusqu'en décembre. Les vins obtenus sont exceptionnels, ils sont fruités et floraux lorsqu'ils sont jeunes et développent des parfums de fruits confits, de miel et de fleurs d'acacia avec le vieillissement. Ils sont très longs en bouche et sont des grands vins de garde. Le plus représentatif des Sauternes est le château d'Yquem.

Les vignobles du Sud-Ouest

Les vignobles du Sud-Ouest de la France s'étendent de Bordeaux à Millau et descendent jusqu'au Pays Basque. Les Romains introduisirent la vigne dans cette région et comme ailleurs les moines l'entretinrent par la suite. Cette région viticole a été affaiblie par le phylloxéra et a également longtemps souffert de la domination du vignoble bordelais. Toutefois elle jouit aujourd'hui d'une excellente réputation.

Le climat y est océanique ou tempéré avec des automnes ensoleillés et longs qui permettent d'attendre la surmaturation du raisin avant d'entamer la vendange. On y trouve une grande variété de sols calcaires, graveleux, marneux et argilo-silicieux. La richesse de cette région provient également du fait que les vigneron ont maintenu la culture de cépages traditionnels tels que le merlot, le cabernet-sauvignon, le tannat, l'auxerrois, la négrette et le cabernet franc pour les noirs et le sémillon, la muscadelle, le mauzac, le sauvignon et l'ugni blanc pour les blancs.

LES VINS ROUGES: les plus réputés sont le Cahors, le Madiran, les Côtes de Fronton et l'Irouléguy. Il s'agit de vins de garde structurés, épicés et riches en tanins. Ils accompagnent à merveille les plats locaux comme le cassoulet et le confit de canard.

Température de service: entre 16 et 18 °C.

LES VINS BLANCS SECS: les appellations principales sont le Montravel, le Gaillac et le Jurançon. Le premier rappelle les vins bordelais, le deuxième se caractérise par des parfums floraux ou de pomme verte et le dernier par des parfums de fruits exotiques, de pêche, de poire ou encore d'acacia. Ils sont l'idéal pour accompagner les poissons de rivière et les écrevisses.

Température de service: entre 6 et 8 °C.



LES VINS MOUSSEUX: les plus appréciés sont les Gaillac obtenus par méthode traditionnelle ou rurale et qui dégagent des parfums de pomme.

Température de service: entre 6 et 8 °C.

LES VINS MOELLEUX ET LIQUEUREUX: tout comme dans le Sauternais, le climat de Montbazillac favorise le développement de la pourriture noble permettant de produire d'excellents vins liquoreux. Les autres régions utilisent la méthode du passerillage afin d'obtenir la concentration en sucre nécessaire pour produire des vins de cette catégorie. Le passerillage consiste soit à intensifier l'exposition des grappes au soleil en coupant les feuilles qui les couvrent ou à exposer les grappes récoltées au soleil. La quantité de vin obtenue est moindre mais la teneur en sucre majeure. Les vins les plus nobles se trouvent dans le Jurançon et déploient des arômes de vanille, de miel et de fruits confits, qui accompagnent à merveille les spécialités à base de foie gras.

Température de service: entre 6 et 10 °C.

Poitou-Charentes

Les produits typiques

LES LÉGUMES: la fève des marais, la betterave, l'échalote, le poireau, le brocoli, l'oignon rouge de Niort, la mogette (une variété de haricots secs), la pomme de terre de l'île de Ré.

LES FRUITS: la pomme reinette-clochard, le melon du Haut-Poitou et le melon charentais.

LES POISSONS, LES CRUSTACÉS ET LES FRUITS DE MER: l'huître Marennes-Oleron, la moule du Bouchot, la palourde, la pétoncle, la langoustine de Cotinière, la sardine de Royan, le bar, le mulot, l'anguille, la lamproie, l'esturgeon.

LA VIANDE ET LA CHARCUTERIE: le boudin du Pitou, le grillon charentais, le gigourit.

LES FROMAGES: carré du Poitou, jonchée, faisselle, chabis, chabichou du Poitou.

LES BOISSONS: VDQS Haut-Poitou, Cognac, liqueur d'angélique de Niort, Pineau des Charentes.

AUTRES: le sel de l'île de Ré, l'Angélique de Niort (confiserie).

Les spécialités gastronomiques

LE FARCI POITEVIN: c'est un chou farci avec des épinards et de l'oseille. On ébouillante les feuilles de chou et l'oseille. La farce est préparée avec de l'oseille et des épinards hachés, de l'ail, de la ciboulette, du persil, de l'œuf, du lard et de la crème fraîche. On tapisse par la suite une cocotte avec les feuilles de chou. On y dépose la farce puis on referme les feuilles de chou par-dessus afin d'enfermer la farce. Le tout est cuit au four pendant 3 heures. Le farci est souvent servi froid en entrée avec du pain.

SOUPE AUX FÈVES FRAÎCHES DE MARAIS: les fèves sont ébouillantées, débarrassées de leur peau puis revenues rapidement dans une casserole avec de l'oignon et une cuillère de graisse. Le tout est ensuite recouvert d'eau bouillante et cuit pendant une heure environ. On la sert bien chaude avec un hachis d'ail et de persil.

JARRET DE VEAU DE CHALAIS AU PINEAU: les jarrets sont saisis avec du beurre puis mouillés avec du pineau et cuits avec un mélange de poireau, de carotte, de tomate et d'ail. Le tout est parfumé avec un bouquet garni.

LE MILLAS CHARENTAIS: la gastronomie charentaise compte de nombreuses spécialités à base de maïs dont le millas. C'est un gâteau à base de farine de maïs et de blé, d'œufs, de lait, de sucre et parfumé au cognac.

