



Poursuis ton itinéraire gastronomique dans le Sud-Ouest de la France

Occitanie

Les produits typiques

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

LES LÉGUMES: l'asperge des sables, l'asperge blanche, l'oignon de Cèbe et de Toulouges, la courgette, l'aubergine, l'ail, le haricot tarbais et de Pamiers, l'ail de Lautrec, de Lauragais, de Lomagne et de Cadours, le cèpe.

LES FRUITS: l'abricot du Roussillon, la cerise de Céret, l'amande, la figue, l'olive, le melon de Lectoure, la pomme, la poire, la noix, la prune, le raisin chasselas de Moissac..

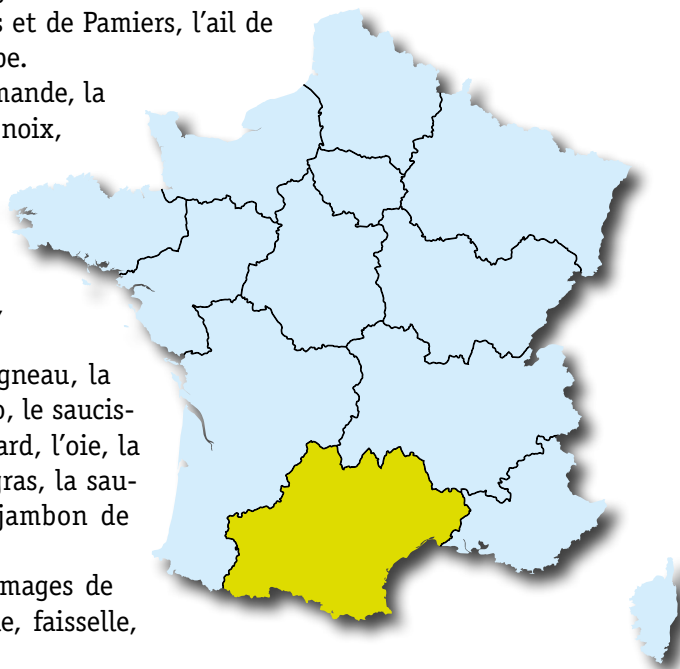
LES POISSONS, LES CRUSTACÉS ET LES FRUITS DE MER: la baudroie, la daurade, l'anchois de Collioure, le rouget, la lotte, l'encornet, la seiche, la favouille (petit crabe), l'anguille de Salses, l'huître de Bouzigues, la palourde, l'oursin, le brochet, la carpe, la truite, l'écrevisse.

LA VIANDE ET LA CHARCUTERIE: le taureau de Camargue, l'agneau, la bougnette, le pâté au genièvre, la longanisse, le chorizo, le saucisson sec fumé de Vallabrègues, le boeuf, 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 Lacauene, la saucisse de couenne.

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

LES BOISSONS: Noilly Prat, maury, banyuls, byrrh, les vins du Sud-Ouest, Armagnac, Floc de Gascogne, liqueur de noix, liqueur de violette.

AUTRES: la fleur de sel de Camargue, la violette de Toulouse.



Les spécialités gastronomiques

LE PETIT PÂTÉ DE PÉZENAS: petit pâté sucré ou salé en forme de tarte ou de bobine et farci avec de la viande de mouton, du saindoux, du citron, de la cassonade, de la noix muscade et de la cannelle.

L'AIGO BOULIDO: soupe rustique à base de pain rassis, d'ail, d'huile et de sauge. C'était autrefois un mets dégusté la veille de Noël.

LA BOURRIDE À LA SÉTOISE: un ragoût de poissons blancs lié avec de l'aïoli. C'est une variante de la bouillabaisse qui est préparée avec des poissons de roche.

LA BROUFADE NÎMOISE: ragoût de bœuf longuement mijoté avec des anchois, de l'ail, des oignons et des câpres.

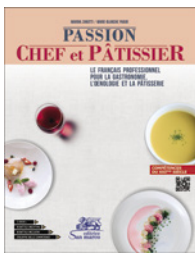
LA CROUSTADE LANGUEDOCIENNE: pâtisserie à base de pâte feuilletée farcie avec des amandes broyées, de la cassonade, un zeste de citron et de l'eau de fleur d'oranger.

LE BRAS DE GITAN: gâteau roulé fourré au choix avec de la crème pâtissière, de la crème chantilly, de la confiture d'abricots ou de fraises ou avec du chocolat.

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 BOEUF 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

Les vignobles du Languedoc-Roussillon

Plus grand vignoble de France, il s'étend de Nîmes à Perpignan, le long de la Méditerranée. Tout comme en Provence, c'est aux Grecs que cette région doit l'implantation des premiers cépages. Ils furent par la suite cultivés par les Romains et par les moines. À la fin du XIX^e siècle, alors que la plupart des vignobles français furent sérieusement endommagés par le phylloxéra, un insecte ravageur, le Languedoc-Roussillon fut peu touché. Cet avantage se transforma en disgrâce car l'enrichissement soudain entraîna la surproduction et la chute des cours. Les vins languedociens ont longtemps eu mauvaise réputation; depuis vingt ans les efforts des viticulteurs ont permis d'améliorer sensiblement la qualité des produits viticoles et d'aboutir à la production de vins réputés.

Comme en Provence, les étés sont chauds et les hivers doux. Les températures descendent rarement au-dessous de 0 °C et les vents fréquents permettent de sécher les vignes et donc de les protéger des maladies.

Argileux, calcaires ou riches en schistes, les sols sont très variés ce qui permet de cultiver de nombreux cépages. Parmi les noirs on compte le grenache noir, le carignan, le côr, le merlot, le cinsault, le syrah, le mourvèdre et le lladoner pelut. Les blancs sont la roussanne, le muscat, le bouboulenc, la marsanne, le grenache blanc, le chenin, le picpoul, le rolle, la clairette, le chardonnay, le viognier et le mauzac.

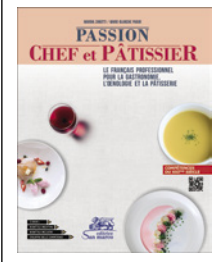
LES VINS ROUGES: leur caractère puissant est dû à l'ensoleillement et au fait qu'ils sont vendangés à maturité. Le degré alcoolique peut atteindre 14,5°. S'ils sont consommés jeunes ils dégagent des arômes de fruits rouges ou poivrés qui se transforment en saveurs animales, de fruits confits ou de cuir avec le vieillissement. Ils se marient de manière idéale avec le gibier à poils en sauce, comme le sanglier ou encore le gibier à plumes. Température de service: entre 15 et 18 °C.

LES VINS BLANCS: Leurs parfums dépendent du cépage: les clairesettes ont des parfums de fruits exotiques qui s'accordent très bien avec les coquillages et le poisson grillé, les marsannes, roussanes et grenaches dégagent des arômes floraux qui accompagnent bien les poissons en sauce. Les vins issus du picpoul sont plus toniques et sont servis avec les huîtres de Bouzigues. Température de service: entre 8 et 12 °C.

LES VINS MOUSSEUX: Il y a plusieurs vins mousseux dans cette région.

- La Blanquette méthode ancestrale: elle est obtenue après une fermentation en cuve, puis en bouteille.
- La Blanquette de Limoux: produite par méthode traditionnelle à partir du cépage de mauzac. Des arômes de pomme verte et de miel la caractérisent et comme le champagne elle peut accompagner tous les mets d'un repas.
- Le Crémant de Limoux: c'est un mélange de mauzac, de chardonnay et de chenin fermenté à travers la méthode traditionnelle. Il rappelle le pain grillé ou les agrumes et se sert essentiellement à l'apéritif. Température de service: entre 6 et 8 °C.

LES VINS DOUX NATURELS: la région est également renommée pour ses vins doux naturels qui sont le Muscat, au goût de raisin, le Maury et le Banyuls qui dégagent des parfums de fruits confits. Le muscat est servi très frais en apéritif, pour accompagner des entremets ou le foie gras. Les deux autres accompagnent très bien le chocolat et le melon. Température de service: entre 6 et 7 °C.



La Nouvelle-Aquitaine

Les produits typiques

LES LÉGUMES: l'ail, l'artichaut de Macau, la tomate, le haricot-maïs, l'asperge, le piment d'Espelette, la truffe, le cèpe, le mousseron, la fève des marais, la betterave, l'échalote, le poireau, le brocoli, l'oignon rouge de Niort, la moquette (une variété de haricots secs), la pomme de terre de l'île de Ré.

LES FRUITS: la cerise d'Ixassou, le melon, la figue de Patataou, la prune d'Ante, la pomme reinette-clochard, le melon du Haut-Poitou et le melon charentais.

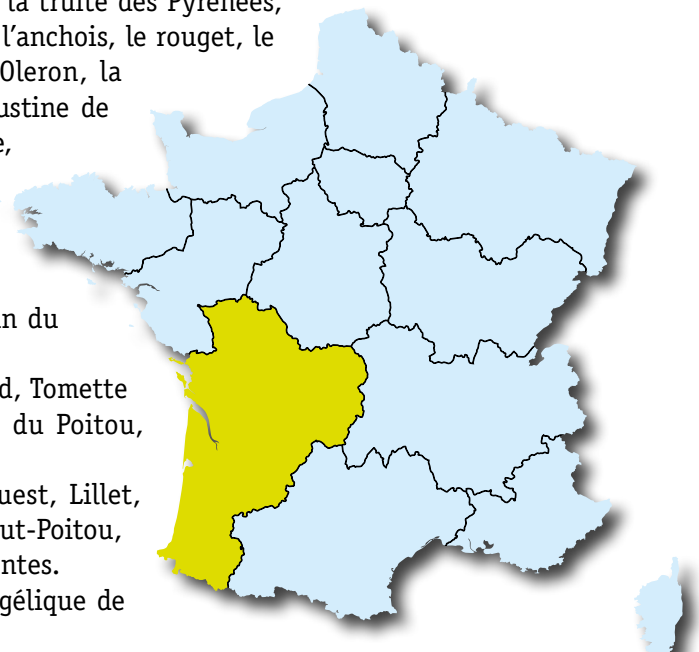
LES POISSONS, LES CRUSTACÉS ET LES FRUITS DE MER: l'anguille, la truite des Pyrénées, l'huître d'Arcachon, la crevette blanche de la Gironde, l'anchois, le rouget, le merlu, la sole, l'alevin d'anguille, l'huître Marennes-Oleron, la moule du Bouchot, la palourde, la pétoncle, la langoustine de Cotinière, la sardine de Royan, le bar, le mulot, l'anguille, la lamproie, l'esturgeon.

LA VIANDE ET LA CHARCUTERIE: l'agneau de Pauillac, le boeuf 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 tricanille, le boudin du Pitou, le grillon charentais, le gigourit.

LES FROMAGES: Ossau-Iraty, Rocamadour, Roncal, Camisard, Tomette de Brebis, Caillé de Brebis, Etorki, Ardi-gasna, carré du Poitou, jonchée, faisselle, chabis, chabichou du Poitou.

LES BOISSONS: les vins de Bordeaux, les vins du Sud-Ouest, Lillet, liqueur Izarra, cidre basque, Fine Bordeaux, VDQS Haut-Poitou, Cognac, liqueur d'angélique de Niort, Pineau des Charentes.

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



Les spécialités gastronomiques

LES 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.

L'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.

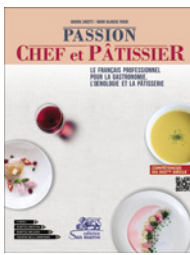
LES PIMENTS FARCIS À LA MORUE: Il s'agit de petits piments appelés *pimientos del piquillos* que l'on farcit avec un mélange de morue préalablement pochée, d'ail, d'huile d'olive et de piment d'Espelette.

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.
- **Périgueux:** 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.

LE FARCÉ 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'oeufs, de lait, de sucre et parfumé au cognac.

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 LIQUEUREUX: 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'entretenaient 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 vignerons 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 LIQOREUX: 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.

Marina Zanotti
Marie-Blanche
Paour
**PASSION CHEF
ET PÂTISSIER**

