



Dossier de presse

La gastronomie en Midi-Pyrénées

Spécialités du terroir



LA GASTRONOMIE DE MIDI-PYRENEES / SPECIALITES DU TERROIR

Aux tables des restaurants, au soleil des innombrables petits marchés de pays, partout en Midi-Pyrénées l'on se régale de produits aux accents vrais que l'on ne trouve nulle part ailleurs. Avant-goût d'un voyage aux sources de nos terroirs, avec 8 menus imaginés où l'âme de chaque département de la région prend corps et saveurs.

Menu de l'Ariège

- Bœuf Gascon en carpaccio
- Azinat ou Coco de Pamiers en interlude
- Tome du Couserans au goût de la vallée
- Millas tiède avec trait de miel
- Le vin : vin de Pays d'Ariège

Menu de l'Aveyron

- Pouti juste poêlé ou aligot en écharpe filante
- Bœuf fermier d'Aubrac en habit d'estives parfumées
- Roquefort en majesté servi chambré
- Fouace de Laguiole sur un air de fête
- Le vin : AOC Marcillac

Menu du Gers

- Foie gras mi-cuit ou melon de Lectoure selon la saison
- Volaille fermière du Gers aux petits oignons
- Patis gascon à la pomme vanillée
- Le vin : Côtes de Gascogne
- L'eau-de-vie : l'Armagnac

Menu de la Haute-Garonne

- Gésiers de canard et salade à l'ail de Cadours
- Cassoulet véritable serti en son cassoul
- Plateau de fromages de notre cru
- Le vin : AOC Fronton

Menu des Hautes-Pyrénées

- Garbure en hommage à la montagne
- Porc Noir Gascon en filet tout mignon
- Gâteau à la broche en sapin de douceur
- Le vin : AOC Madiran

Menu du Lot

- Foie gras enivré d'un parfum de truffe noire
- Agneau fermier du Quercy à la façon del país
- Rocamadour et son vertige gourmand
- Noix du Périgord et Vieille Prune de Souillac en duo
- Le vin : AOC Cahors

Menu du Tarn

- Jambon sec de Lacaune au parfait naturel
- Veau d'Aveyron et du Ségala à l'ail rose de Lautrec
- Carré du Tarn et croquant de Cordes en fine équipe
- Le vin : AOC Gaillac

Menu du Tarn-et-Garonne

- Melon du Quercy tout sucre tout miel
- Magret de canard, sauce au raisin AOC Chasselas
- Salade de fruits du verger d'à côté
- Le vin : Coteaux du Quercy

Petit carnet de recettes de Midi-Pyrénées

MENU DE L'ARIEGE

Bœuf Gascon en carpaccio

Cette viande d'exception, réputée pour sa tendreté, sa finesse et sa saveur délicate, est Label Rouge depuis 1997. Race locale au livre généalogique plus que centenaire, reconnaissable à sa robe gris clair, **le Bœuf Gascon** a pour territoire les contreforts pyrénéens et ariégeois. Elevé dans des exploitations familiales qui respectent un cahier des charges d'une grande rigueur, le Bœuf Gascon est un bel exemple de cette relation intime, inextricable, qui peut exister entre un terroir, un animal et les hommes qui l'élevont.

Azinat ou Coco de Pamiers en interlude

L'Ariège est riche de recettes anciennes tel **l'Azinat**, sorte de potée au chou agrémentée de canard confit. On pourra lui préférer le sémillant **Coco de Pamiers**, petit haricot blanc merveilleux de finesse que l'on savoure tout attendri dans le liant d'un mounjetado (ou cassoulet ariégeois).

Tomme du Couserans au goût de la vallée

Cœur de la production de **la tomme des Pyrénées**, le Couserans abrite nombre de caves fromagères où l'on transforme la traite du matin pour élaborer dans les règles de l'art ce fromage traditionnel au lait cru, à la pâte ouverte et souple, qui sera ensuite affiné pendant 2 à 6 mois. Dans les Pyrénées, la tomme se présente sous plusieurs étiquettes. En effet, chaque vallée, chaque village, chaque fermier a son tour de main et baptise sa tomme qui peut être de vache, de brebis ou de chèvre. Mais c'est la même veine pastorale qui parcourt ces terroirs reliés par la montagne originelle.

Millas tiède avec trait de miel

Ce dessert à base de semoule de maïs se pratique couramment en Midi-Pyrénées et trouve en Ariège une place de choix. Dévergondée par le sucre, les œufs et un peu de fleur d'oranger, la fine semoule forme un bloc jaune paille. On découpe alors **le Millas** en tranches que l'on passe à la poêle avec beaucoup de beurre. A déguster tiède avec une lichette de miel de montagne ou une pincée de sucre en poudre.

Le vin : vin de Pays de l'Ariège

Apprécié par Henri IV, le vin produit en Ariège avait sombré dans l'oubli. Des passionnés sont en train de lui redonner ses lettres de noblesse. Des cépages choisis (Cabernet Sauvignon, Cabernet Franc, Merlot, Syrah), de la ténacité et du savoir-faire : **le nouveau vin ariégeois** réserve quelques belles surprises.

La p'tite histoire du chef

La vache de **race Gasconne**, que l'on croise l'été en montagne, est un miracle d'adaptation au milieu naturel. Si le soleil est trop ardent, sa robe grise s'éclaircit pour lui permettre de mieux supporter la chaleur. Elle peut également augmenter ou abaisser sa température interne pour résister aux grandes amplitudes thermiques produites par les altitudes pyrénéennes. Enfin, ses sabots sûrs et robustes, sa puissante musculature lui donnent une aisance déconcertante. Pas une autre ne peut monter plus haut qu'elle !



Tomme des Pyrénées

Escapade gourmande

Hôtel de charme et de caractère à St-Girons

Cet ancien château transformé en hôtel ressemble à une maison de famille raffinée (avec piscine). On y découvre aussi l'une des meilleures tables de l'Ariège. Renseignements : 05 34 25 05 00 (Midi-Pyrénées Vacances Loisirs).

MENU DE L'AVEYRON

Pounti juste poêlé ou aligot en écharpe filante

Goûteuse invention du Nord de l'Aveyron, le **pounti** est un gâteau aux herbes du jardin et aux pruneaux qui se mange chaud ou froid. **L'aligot**, elle, est une purée de pommes de terre transcendée par de la tome blanche et fraîche qui file de spectaculaire façon en longues écharpes charnues. C'est simple, délicieusement bon et sans fioritures, comme les grands espaces de l'Aubrac. Lorsqu'on ne la met pas dans l'aligot, la tome devient après affinage le fameux fromage AOC Laguiole.

Bœuf fermier d'Aubrac en habit d'estives parfumées

Robes fauves et yeux ourlés de noir, les vaches et bœufs de la race Aubrac se nourrissent, de mai à septembre, de l'herbe luxueuse des estives qui font la majesté des hauts plateaux de l'Aubrac (800/1000 m d'altitude). Fourrage de la ferme et soins constants prodigués selon les lois de la nature parachèvent ce symbole hautement savoureux de la qualité de l'élevage aveyronnais. **Le Bœuf Fermier de l'Aubrac** est Label Rouge depuis 1999.

Roquefort en majesté servi chambré

Premier produit français à avoir obtenu une AOC, le prestigieux **Roquefort** signe l'alliance parfaite entre le génie de la nature et celui de l'homme. Dans les caves naturelles du village de Roquefort, aménagées au 17^{ème} siècle dans les failles de la corniche calcaire du Combalou, les pains ronds issus de la traite des brebis de race Lacaune attendent patiemment que Dame Nature dessine leurs veines émeraude avant d'émerger de leurs 10 étages sous terre pour régner sur le monde. A déguster chambré, comme un bon vin.

Fouace de Laguiole sur un air de fête

Une brioche dense embaumée de fleur d'oranger, à l'origine gâteau de fête mais surtout, gourmandise de chaque instant : voici **la fouace de Laguiole**, l'une de ces spécialités de Midi-Pyrénées dont l'origine se perd dans la mémoire des grands-mères et dont la saveur demeure gravée dans la vie du pays.

Le vin : AOC Marcillac

180 hectares : un tout petit vignoble, un micro-climat (celui du vallon de Marcillac près de Rodez), un bonheur d'initiés. Jeune, **le Marcillac** libère des arômes de fruits rouges et d'épices puis gagne en vieillissant charpente et matière. Son histoire est intimement liée à ce joyau de l'art roman qu'est l'abbaye de Conques. L'Aveyron compte d'autres trésors tels les confidentiels **vins d'Enraygue, du Fel et d'Estaing** dans la vallée du Lot, sans oublier les **Côtes de Millau** dont les vignes s'étagent en terrasses à l'extrême Sud de l'Aveyron.

La p'tite histoire du chef

L'origine de **l'aligot** remonte au 12^{ème} siècle, période faste du pèlerinage vers St-Jacques de Compostelle. Harassés, les pèlerins traversant l'Aubrac frappaient à la porte de la Dômerie d'Aubrac pour demander « aliquid » (quelque chose à manger). Les moines leur servaient alors du pain et du fromage en un seul plat. Au fil du temps, aliquid devint aliquot puis aligot. La tradition se conserva au chaud des burons et la recette gagna en bonté ce qu'elle perdit en austérité, avec de la tome fraîche et même, un peu de crème dans la purée de pommes de terre.



Caves de Roquefort

Escapade gourmande

Séjour chez un chef étoilé

Michel Truchon, 1 étoile au Michelin, nous accueille dans la bastide de Sauveterre-de-Rouergue pour tout nous apprendre de ses secrets de cuisine (parmi lesquels la préparation du foie gras). Stage de 3 jours/2 nuits. Renseignements : 05 34 25 05 05 (Midi-Pyrénées Vacances Loisirs).

MENU DU GERS

Foie gras mi-cuit ou melon de Lectoure selon la saison

Réputé pour ses marchés au gras, le Gers est une place forte du **foie gras** et autres produits nobles issus de canards et d'oies élevés au grand air et au maïs. Une tradition d'excellence à savourer dans les parfums d'une cuisine gasconne étonnante d'inventivité, souvent ensoleillée de l'éclat orangé du **Melon de Lectoure**. Ce dernier, production quasiment confidentielle, illustre bien une certaine philosophie de vie nourrie de l'amour du travail bien fait.

Volaille fermière du Gers aux petits oignons

Label Rouge, **la volaille fermière du Gers** est le fruit de l'engagement de toute une filière qui, partant de l'œuf pour arriver à l'assiette, garantit au consommateur un produit de la plus sûre qualité. Qu'elle soit poulet, poule ou pintade, la volaille fermière du Gers est élevée pendant 81 jours (soit deux fois plus longtemps qu'un poulet standard) ; elle gambade en plein air et se nourrit de grains à volonté tout en étant « couvée » par des producteurs qui, de leur propre aveu, n'ont jamais eu la structure mentale d'industriels.

Pastis gascon à la pomme vanillée

Un voile de mariée froissé par deux angelots, sur un lit de pommes tièdes vanillées parfumé d'Armagnac : voici l'effet de bouche produit par **le Pastis gascon**, également appelé croustade. Hérité, dit-on, de l'invasion arabe du 8^{ème} siècle, le pastis exige une dextérité hors du commun pour agencer en plis aériens une pâte si fine qu'elle en est transparente.

Le vin : Côtes de Gascogne

Vifs, souples et subtils, les vins des **Côtes de Gascogne** font du Gers le premier département français producteur de vins blancs de pays. C'est également au moment de l'apéritif que le Gers montre ses talents. Inventé voici 4 siècles, AOC depuis 1990, le **Floc de Gascogne** rouge ou blanc résulte ainsi d'un mariage élégant entre le jus de raisins frais et l'arôme de jeunes Armagnac issus de la même propriété. Autre apéritif magistralement gascon : **le Pousse-Rapière**, création unique où se mêlent vin blanc sauvage et liqueur d'Armagnac parfumée à l'orange.

L'eau-de-vie : l'Armagnac

Né en Gascogne au 14^{ème} siècle, **l'Armagnac** contribue à faire de la France un pays synonyme de luxe et d'art de vivre. Ses grands terroirs sont la Ténarèze autour de Condom, et le Bas-Armagnac autour d'Eauze. Resté dans le cercle des savoir-faire familiaux, cette eau-de-vie exceptionnelle développe une vaste étendue aromatique qui va de l'airelle à la vanille en passant par les fruits confits, le poivre ou la cannelle.

Le chef est au marché

Gimont, Seissan, Samatan, Fleurance, ... : de novembre à mars, les halles des villages et bastides du Gers réunissent producteurs de foie gras fermiers et gourmands venus acheter leurs foies gras entiers et demoiselles (la carcasse de canard sans le foie). Ces **marchés au gras** sont uniques en France.

Le Gers est également connu pour ses joyeux **marchés de nuit** qui, en été, font battre le cœur des villages en mêlant produits locaux, repas en plein air et musique dans une ambiance irrésistible.



Foie gras et magrets fumés

Escapade gourmande

Le goût des belles et bonnes choses

Transformée en hôtel de charme, cette maison de maître décorée d'œuvres d'art abrite une table raffinée. Ici s'exprime l'esprit ouvert d'une cuisine rehaussée par la qualité des vins gersois.

Renseignements : 05 34 25 05 00 (Midi-Pyrénées Vacances Loisirs).

MENU DE LA HAUTE-GARONNE

Gésiers de canard et salade à l'ail de Cadours

Si, en France, on a coutume de dire que tout est bon dans le cochon, en Midi-Pyrénées on pense que tout est excellent dans **le canard**. Foie gras frais, fritons, magrets grillés, confits raffinés ou bien encore, gésiers servis tièdes avec une salade à **l'Ail Violet de Cadours** : dans les restaurants de Toulouse, on renouvelle avec bonheur les recettes inspirées par le canard garanti d'origine Sud-Ouest, production emblématique d'une région où l'on a passion du produit vrai, sincère et généreux. Soulignons ici que l'ail violet de Cadours entre dans cette catégorie. Cet ail primeur affole les papilles dès juillet par son petit goût piquant et ensoleillé.

Cassoulet véritable servi en son cassoul

Son altesse **le cassoulet toulousain**, pour être exemplaire, exige de 4 à 6 heures de préparation. Le Haricot Tarbais ou le Coco du Lauragais en est l'ingrédient principal. Ces petits haricots blancs sont liés dans un fondant onctueux au confit d'oie, au jarret de porc, à la saucisse dite de Toulouse, aux herbes, à l'ail et à la muscade. Le tout mijote longtemps avant de passer plusieurs fois au four. Bien gratiné, le cassoulet sera servi très chaud dans son cassoul (ou bol) en terre cuite. Energétique, le cassoulet était jadis le plat quotidien des campagnes du Midi Toulousain. Son origine réside dans le sein coloré des collines du Lauragais, entre Toulouse et Castelnaudary. Ce sont les fermières de ce pays qui, engagées au service des grands marchands toulousains du 16^{ème} siècle, auraient porté la recette du cassoulet sur la place du Capitole.

Plateau de fromages de notre cru

Un assortiment en forme de cortège royal qui ne manquera pas de raviver l'appétit en fin de repas. Le roi en est **le Roquefort AOC** ; les seigneurs en sont **le Bleu des Causses AOC** et **le Laguiole AOC** arrivé droit des estives de l'Aubrac ; la princesse en est **la tomme des Pyrénées** ; le petit prince en est sans nul doute **le cabécou AOC Rocamadour**.

Le vin : AOC Fronton

Ce vignoble qui s'étend entre Toulouse et Montauban doit sa spécificité à la Négrette, un cépage exclusivement local. Réputé dès le 12^{ème} siècle, AOC depuis 1975, **le Fronton** est le compagnon idéal des spécialités de Midi-Pyrénées. Les rouges jeunes se marient harmonieusement avec les viandes grillées et les fromages des Pyrénées. Les rouges âgés de 4 à 7 ans rehaussent avec panache les saveurs des cassoulets et confits.

Le chef est heureux

Nombreux sont les produits de Midi-Pyrénées à avoir obtenu les plus hautes distinctions françaises en matière alimentaire. Midi-Pyrénées est même la première région de France avec **106 produits sous signe officiel de qualité**. On dénombre ainsi 13 AOC (Appellation d'Origine Contrôlée), 20 produits Label Rouge et un grand nombre d'autres productions arborant une Certification de Conformité ou une Indication Géographique Protégée.

De plus, chaque année en décembre, Midi-Pyrénées organise une manifestation unique en France : la **Semaine Internationale de la Sécurité et de la Qualité Alimentaires** (SISQA). Elle se déroule à Toulouse, au Parc des Expositions.



Cassoulet

Escapade gourmande

Gastronomie et découverte du Lauragais

A St-Félix-de-Lauragais, bastide du 13^{ème} siècle située entre Toulouse et Carcassonne, cet hôtel de charme et de caractère révèle la virtuosité du chef, Claude Taffarello, 1 étoile au Michelin. Renseignements au 05 34 25 05 05 (Midi-Pyrénées Vacances Loisirs).

MENU DES HAUTES-PYRENEES

Garbure en hommage à la montagne

Recette héritée des grands-mères, la garbure est une soupe typique des Pyrénées à base de Haricots Tarbais, choux et pommes de terre ... entre autres. Chaque auberge ou restaurant de montagne a en effet sa petite recette. Plus **la garbure** mijote, parfois jusqu'à plusieurs jours, meilleure elle est. Energétique, elle est la meilleure amie des randonneurs. On la sert en toutes saisons et sans façons.

Porc Noir Gascon en filet tout mignon

Noir du groin à la queue, **le Porc Noir Gascon** mène une vie 100% nature aux confins des Hautes-Pyrénées et du Gers. Chouchouté par une quarantaine d'éleveurs, il gambade dans les prairies et sous-bois, se nourrissant de glands et de céréales maison. Cette production de grande qualité bénéficie d'une Certification de Conformité Produit depuis 2001. Commercialisé sous la marque Noir de Bigorre, le Porc Noir Gascon se déguste en version viande fraîche, boudin ou jambon, offrant une saveur inclassable, un fondant exquis et des arômes subtils.

Gâteau à la broche en sapin de douceur

« Pic doré, sapin de douceur ! » : ainsi s'extasie-t-on devant **le gâteau à la broche** cuit au-dessus du feu, fierté des Hautes-Pyrénées. Sa fabrication demande plusieurs heures à verser lentement, sur le moule que l'on manœuvre à l'aide d'un tournebroche, la pâte faite de farine, d'œufs, de beurre, de rhum et de vanille. Sculptée par la flamme, hérissée de pics tendres, sa forme spectaculaire en a fait un gâteau de fête. Aujourd'hui, on partage en toutes occasions ce gâteau qui aurait été ramené des Balkans par les soldats de Napoléon.

Le vin : AOC Madiran

AOC depuis 1948, **le vignoble de Madiran** se partage entre les Hautes-Pyrénées, le Gers et les Pyrénées-Atlantiques. Entièrement restructuré, bénéficiant de pratiques culturelles exigeantes, il délivre aujourd'hui des vins de grande tournure qui tirent leur charpente puissante du cépage Tannat à peine tempéré de Cabernet. Le pays de Madiran englobe une autre AOC, minuscule, celle du **Pacherenc du Vic Bilh**. Cette dernière est connue pour ses vins blancs d'or brillant, élaborés après vendanges tardives des raisins qui se trouvent alors presque confits sur pied.

La p'tite histoire du chef

Le Haricot Tarbais est une merveille, avec sa robe nacrée, sa fine peau, sa sobriété en amidon, son moelleux incomparable après cuisson. Pourtant, il n'y a pas si longtemps, cette variété typique des Hautes-Pyrénées a failli disparaître, victime de l'agriculture intensive. Heureusement, des hommes de goût prirent sa défense et le voilà aujourd'hui Label Rouge. Il se cultive sur des filets tendus dans les champs et se récolte exclusivement à la main.



Gâteau à la broche

Le chouchou du chef

Voici un oignon exceptionnel : celui de Trébons. De forme oblongue, mesurant de 15 à 20 cm, **l'oignon de Trébons** se distingue par sa chair tendre et sucrée. Il est si doux qu'on peut le manger cru. Et il ne fait pas pleurer ! Le village de Trébons, près de Tarbes, organise une grande fête en son honneur chaque premier week-end de juin.

MENU DU LOT

Foie gras enivré d'un parfum de truffe

Seigneur de la gastronomie de Midi-Pyrénées, **le foie gras** est dans le Lot une affaire de petits producteurs où s'exprime le meilleur des traditions paysannes. Dans ses infinies variantes, il pourra être rehaussé d'un parfum enivrant et subtil : celui de **la Truffe Noire du Quercy** cueillie en hiver autour du village de Lalbenque. Avec une petite production de 3 à 10 tonnes par an, le Lot demeure un bastion de la truffe véritable dont la qualité participe au prestige de la cuisine française.

Agneau fermier du Quercy à la façon « del païs »

L'agneau fermier du Quercy avec, par exemple, l'agneau fermier de l'Aveyron ou l'agneau fermier des Pyrénées Garonne, fait partie des 5 productions regroupées sous la marque Agneau del Païs. Cette signature est celle d'éleveurs de Midi-Pyrénées soucieux de défendre la qualité sans égale de leur viande ainsi qu'un mode d'élevage basé sur le respect de l'animal et des cycles naturels. Nourri au lait de la mère, le délicat agneau fermier du Quercy bénéficie du Label Rouge.

Rocamadour et son vertige gourmand

Tout rond dans son élégante robe ivoire, **le Rocamadour AOC** est un petit fromage de chèvre au lait cru fabriqué sur les causses du Quercy depuis le 15^{ème} siècle. S'il porte le nom de Rocamadour, la célèbre « cité vertige », il peut également susciter un autre vertige : celui de la gourmandise irrésistible tant sont délicieux ses doux arômes de crème et d'herbes, relevés d'un peu de sel et de beurre.

Noix du Périgord et Vieille Prune de Souillac en duo

Au Nord du Lot, les noyers sont depuis toujours un écrin pour la rivière Dordogne. Leurs fruits ont obtenu en 2002 **l'AOC Noix du Périgord**, reconnaissance d'un produit d'exception que l'on consomme en huile, en apéritif (le vin de noix) ou en pâtisserie. A noter que le gâteau aux noix pourra s'accompagner d'une **Vieille Prune de Souillac**, eau de vie de grande classe élaborée depuis 1905 par la distillerie Louis Roques de Souillac.

Le vin : AOC Cahors

Avec une histoire qui remonte à François 1er, **le vignoble AOC Cahors** est l'un des plus renommés du Sud-Ouest. Soleil, terroir et savoir-faire se conjuguent pour donner des vins qui tirent leur personnalité flamboyante de leur cépage principal, l'Auxerrois, admirablement secondé par le Tanat et le Merlot. Agréables à boire jeunes, beaucoup font d'excellents vins de garde. Dans la vallée du Lot entre Cahors et Puy-L'Evêque, où se concentre 70% du vignoble, les vins sont puissants, charnus, très fruités. Sur le causse, au-dessus de Cahors, ils se distinguent par leur élégance et leur finesse.

Le chouchou du chef

Imaginez ... 200 fleurs pour un gramme à peine de **safran** ! Convoité de tous temps, le safran fait partie de ces luxes culinaires dont Midi-Pyrénées a le secret. Dans la vallée du Lot, les petites safranières entament leur floraison en octobre. Les corolles mauves du safran délivreront leurs stigmates carminés au prix de gestes d'une précision extrême. Cette épice précieuse entre toutes, que l'on peut qualifier de cousue main, fait partie de l'histoire du Quercy depuis le temps des croisades.



Le chef est à la fête

>Premier samedi de juin : fête des fromages à Rocamadour.
>Dernier samedi d'octobre : fête du safran à Cajarc.
> Dernier dimanche d'octobre : fête de la noix à Thégra.
>Dernier week-end de janvier : fête de la truffe à Lalbenque (et marché tous les mardis de décembre à mars).

MENU DU TARN

Jambon sec de Lacaune au parfait naturel

Au sud du Tarn, la petite ville de Lacaune cultive un art de la salaison unique en France. Ici, au cœur du parc naturel régional du Haut-Languedoc règnent en effet des conditions climatiques particulières qui, associées au talent de l'homme, produisent des jambons, saucissons et saucisses sèches d'exception. Ficelées sur des portants de noisetiers, **les charcuteries de Lacaune** se bonifient dans l'ombre des greniers-séchoirs. Elles sont marquées du sceau du Label Rouge.

Veau d'Aveyron et du Ségala à l'Ail Rose de Lautrec

Recherché pour sa viande tendre, haute en saveur, franche en couleur et très diététique, **le Veau d'Aveyron et du Ségala** est la fierté des éleveurs du Nord du Tarn et du département voisin de l'Aveyron. Ce terroir constitue une entité géologique sur laquelle l'élevage du veau fermier élevé sous la mère est une tradition liée à la culture du seigle, d'où le nom de Ségala. Cette viande Label Rouge s'entend bien avec **l'Ail Rose de Lautrec**, également Label Rouge. Sa couleur unique, sa délicatesse de goût, sa durée de conservation (1 an) et ses qualités décoratives en font le prince des condiments.

Carré du Tarn et Croquant de Cordes en fine équipe

Fabriqué à partir du lait de chèvres Alpines et Chamoisées, **le Carré du Tarn** offre une texture crémeuse au goût délicieusement noiseté. Sa fabrication est exclusivement de type fermier. On pourra enchaîner avec légèreté en optant pour **le Croquant de Cordes** (du nom de la cité médiévale de Cordes-sur-Ciel). Ce biscuit soufflé aux éclats d'amandes grillés allie la texture aérienne du blanc d'œuf et le craquant du sucre caramélisé.

Le vin : AOC Gaillac

Des rouges structurés et charpentés au goût de fruits et d'épices, des blancs équilibrés au bouquet affriolant : les vins de **l'AOC Gaillac** se déclinent en une gamme aussi séduisante que la physionomie de leur pays, tout en collines et combes moelleuses où le soleil se laisse piéger. Ce vignoble très ancien se déploie des rives du Tarn aux plateaux calcaires qui annoncent Cordes-sur-Ciel. Il se distingue par des cépages ancestraux que l'on ne trouve nulle part ailleurs, comme le Mauzac, le Duras ou le Braucol.

La p'tite histoire du chef

Aux 13^{ème} et 14^{èmes} siècles, alors que les bastides albigeoises voyaient le jour, **les vins de Gaillac** étaient déjà encensés par les têtes couronnées de France. On exportait fort loin ce vin qui embarquait sur le Tarn à bord de bateaux depuis les ports de Rabastens ou Lisle-sur-Tarn. Il faut ici rendre hommage aux moines bénédictins de l'abbaye Saint-Michel de Gaillac : ce sont eux qui, au Moyen Age, organisèrent le vignoble créé à l'origine par les Romains et lui donnèrent sa véritable ampleur.



Vignoble AOC Gaillac

Le chef est au marché

Les marchés 100% bio de Castres et d'Albi, mais également la foire bio de Rabastens, font du Tarn un département engagé dans le développement de l'agriculture biologique, à l'instar d'une région qui se classe parmi les premières de France en la matière. Midi-Pyrénées compte environ 1 200 producteurs bio et quelques 120 marchés de pays où se côtoient producteurs bio et producteurs traditionnels.

MENU DU TARN-ET-GARONNE

Melon du Quercy tout sucre tout miel

Sa chair dense et sucrée au goût de miel imprègne de son parfum les étals des marchés dès le mois de juin. Gavé d'intensité solaire, **le Melon du Quercy** est élevé avec le plus grand soin sur les coteaux argilo-calcaires qui se bousculent entre le Tarn-et-Garonne et le Lot. On le cueille au petit jour, lorsque son exceptionnelle concentration aromatique est la plus élevée. Détenteur d'une IGP (Indication Géographique Protégée), le Melon du Quercy arbore également une Certification de Conformité.

Magret de canard, sauce au raisin Chasselas

Le département du Tarn-et-Garonne est un petit paradis pour les canards de Barbarie qui vivent et grandissent ici en liberté. De cet élevage fermier sont issus foies gras, beaux filets que l'on sert en épais magrets grillés ou fines aiguillettes, mais aussi cuisses ou manchons tendrement confits. Source d'inventivité intarissable, **le canard** est un incontournable des bonnes tables du Tarn-et-Garonne et de toute la région.

Salade de fruits des vergers d'à côté

Prunes Reine Claude Label Rouge, kiwis, pommes Gala, Golden ou Fuji, cerises Burlat ou cerises de Moissac, prunes d'Ente, pêches et raisins AOC Chasselas : le Tarn-et-Garonne est par excellence **le pays du fruit**. Couvert de vergers, des coteaux du Quercy aux terrasses de Garonne, il se place au premier rang français pour les prunes de table, et au second rang pour le trio pommes, raisins, melons. Avec des producteurs qui s'engagent à réduire au maximum les traitements phytosanitaires et à privilégier des procédés respectueux de l'environnement, le Tarn-et-Garonne produit des fruits sains et bons à hauteur de 320 000 tonnes par an, dont une grande partie à l'export.

Le vin : Coteaux du Quercy

Classés en AOVDQS (Appellation d'Origine Vin Délimité de Qualité Supérieure), **les vins des Coteaux du Quercy** ont acquis une jolie réputation. Souples et charnus, ils révèlent une aptitude certaine à vieillir. Leurs vignes parent les coteaux situés à cheval entre le Tarn-et-Garonne et le Lot. D'autres productions de qualité sont à découvrir en Tarn-et-Garonne. Citons **les vins AOC Fronton, les Côtes de Brulhois**, ou bien encore les **vins de Pays des Coteaux et Terrasses de Montauban**.

Le chouchou du chef

Raisin d'exception, **le Chasselas de Moissac** est le premier fruit frais à avoir obtenu, en 1971, une Appellation d'Origine Contrôlée. Ses grains translucides, d'une grande finesse, craquent sous la dent pour libérer un jus sucré d'une exquise fraîcheur. Chacune de ses grappes est ciselée à la main, avec un sens de la perfection qui touche à l'œuvre d'art. Ce raisin célébré à Moissac au travers de fêtes et de marchés fait la notoriété de la ville depuis le 19^{ème} siècle.



Marché sous la halle d'Auvillar

Escapade gourmande

Cuisine au pays du fruit

Un séjour en chambres d'hôtes de caractère, dans une demeure du 18^{ème} siècle. Dîners raffinés et cours de cuisine sont au programme. Claudine vous apprendra en effet à mettre en valeur les produits achetés au marché en sa compagnie. Mini-semaine 4 jours / 3 nuits. Renseignements au 05 34 25 05 05 (Midi-Pyrénées Vacances Loisirs).

Comité Régional du Tourisme Midi-Pyrénées

54 Bd de l'Embouchure

BP 52166 - 31022 TOULOUSE Cedex 2

Contact presse : Christine Chabanette

Tel. 01 49 27 95 66 - Fax : 01 47 03 05 10

E.mail : christine.chabanette@crtmp.com



www.tourisme-midi-pyrenees.com

