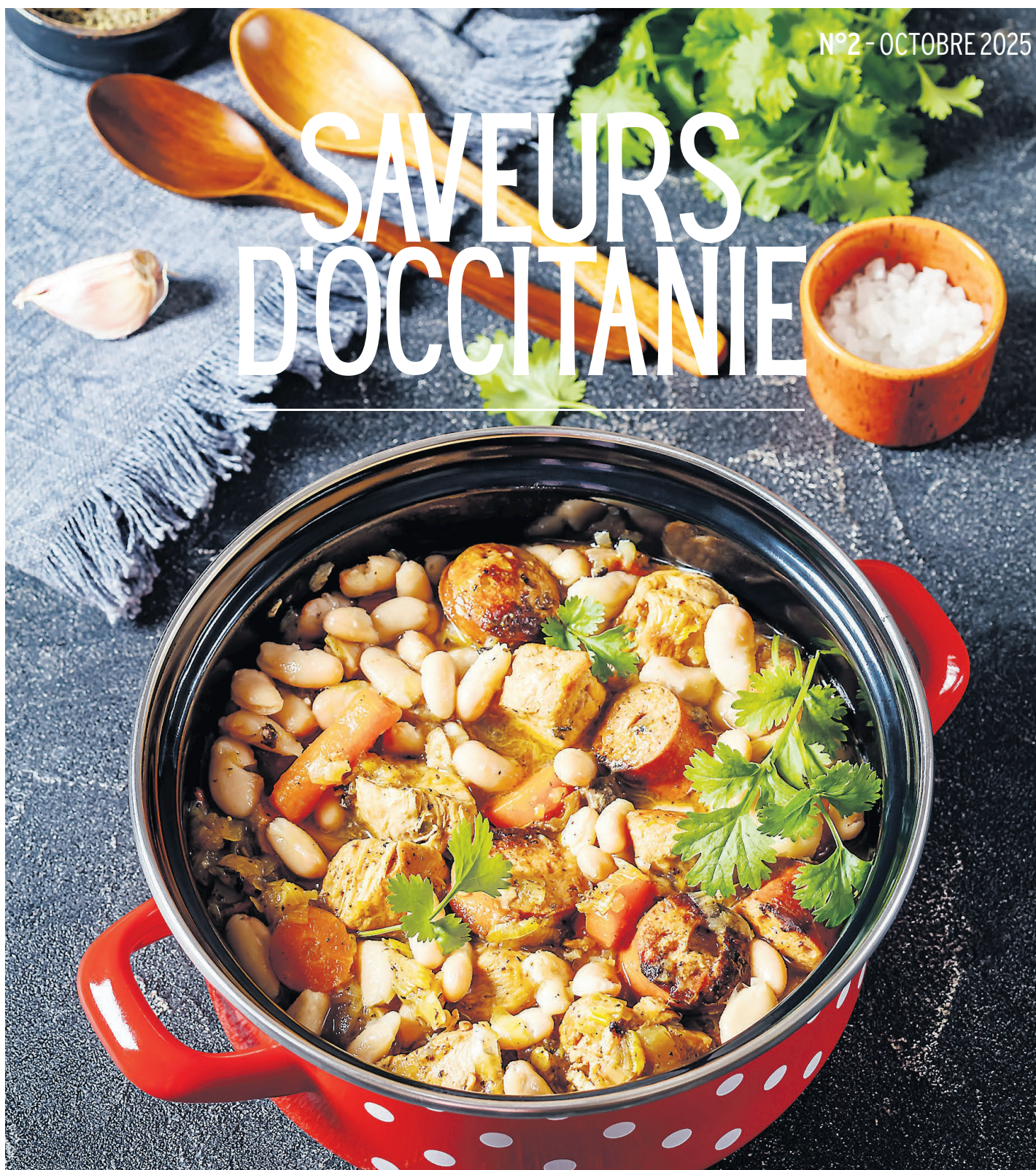




N°2 - OCTOBRE 2025

SAVEURS D'OCCITANIE





La Cuisine de demain

METTEZ DES PLANTES
DANS VOTRE ASSIETTE

Mettre dans notre assiette un peu plus de végétal et un peu moins de protéines animales, ce sera sans doute le régime alimentaire de demain et on voit déjà, dans les cuisines des chefs, pointer ces nouvelles tendances. Une bonne chose pour la planète et pour notre santé. Selon une diététicienne, se tourner vers une alimentation plus végétarienne ne procure que des bienfaits. Sans devenir végétarien ou végétalien, il s'agit de privilégier les aliments d'origine végétale : les fruits et légumes, mais aussi les noix, les légumineuses.

Bon pour la santé

Augmenter la part des plantes dans nos assiettes peut réduire le risque de maladie cardiaque, de diabète, et même de certains cancers. Ce mode d'alimentation contribue aussi à maîtriser la tension artérielle. Riche en fibres, elle est bonne pour le système digestif et facilite le transit. Cuisinés « maison », les plats à base de végétaux évitent de consommer des aliments transformés dont on sait maintenant qu'ils sont néfastes pour la santé. De plus, c'est une tendance qui va aussi satisfaire nos porte-mon-

naie. Légumes, fruits, céréales sont moins coûteux que la viande ou le poisson.

Une cuisine traditionnelle en Occitanie

En Occitanie, la cuisine à base de plantes s'appuie sur une tradition de cuisine paysanne, méditerranéenne ou montagnarde. Plantes sauvages, légumes, herbes aromatiques, fruits, ne manquent pas des rives de la Garonne au bord de la Méditerranée, de l'Aveyron au pays catalan.



En cette saison automnale, les champignons des forêts occitanes sont les bienvenus même si chacun garde son coin de cueillette bien secret. Cèpes, morilles, girolles se servent en poêlée ou accompagnent des omelettes. Un peu d'ail et de persil et voilà une bonne odeur gourmande dans la cuisine. C'est aussi la période des châtaignes que l'on récolte dans les Cévennes et en Ariège : elles se transforment en soupe, en crème, en confitures... Les noix du Périgord, que l'on trouve dans le Lot, par exemple, sont extraites de leur coque pour agrémenter des salades, des gratins et finir en tarte, une spécialité locale. L'automne est aussi la saison (finis-

sante) des figues, du pruneau d'Agen, qui se prêtent à de multiples accommodements sucrés ou salés. Lentilles du Lauragais et haricot tarbais, bénéficiant d'une IGP, ont leur place dans le cassoulet végétarien et la garbure sans viande qui fait mijoter les haricots avec des carottes, des choux, des céleris, des poireaux et des herbes aromatiques.

Quelques idées de recettes végétales ? Un risotto aux champignons et asperges sauvages, des lasagnes aux légumes (courgettes, champignons, épinards et béchamel, éventuellement au lait d'avoine...) et pesto d'herbes sauvages ou encore une soupe au pistou, avec haricots verts, haricots blancs, pommes de terre, courgettes, sans oublier l'ail et le basilic que l'on mixe et ajoute à la soupe au moment de servir.

Herbes et plantes sauvages

Au-delà des fruits et légumes, la tendance est aussi aux herbes sauvages que l'on trouve en abondance dans notre région : fenouil sauvage, thym, romarin, origan, ail des ours (utilisé en pesto), orties, laurier sauce. Pour bien connaître ces produits, des ateliers et des sorties botaniques sont organisés dans la plupart des départements.

De nombreux livres de recettes proposent maintenant des idées de repas sans viande, mais pourtant savoureux. Les restaurants suivent aussi cette tendance. Ils sont nombreux à proposer des plats végétariens à leur carte ou à opter complètement pour le végétal. Ils nous régaleront sans une miette de protéine animale.

● TENDANCE



La Cuisine de demain

CUISINEZ
« ZÉRO DÉCHET »

Vous achetez déjà vos produits en vrac que vous emballez dans des petits sacs en tissu réutilisables ; vous privilégiez les marchés de producteurs ; vous stockez vos produits dans des bocaux en verre plutôt que dans des boîtes en plastique ; vous faites du compost avec vos épluchures, qui vient enrichir vos plates-bandes ou vos jardinières... Mais vous pouvez aller encore plus loin pour réduire vos déchets et par conséquent votre empreinte sur la planète. Nos grand-mères le savaient déjà : « rien ne se jette, ou presque, tout se transforme ! »

Viandes et poissons réutilisés

Commençons par notre poulet dominical : il en reste ! Vous le coupez en petits bouts et le voilà qui vient agrémenter une salade César. Il ne reste plus que les os et la carcasse ? On fait bouillir et avec des légumes plongés dedans, on obtient un potage qui a du goût. Le bouillon d'os, de veau ou de bœuf, est excellent pour notre microbiote. On peut le congeler et le réutiliser.

Plutôt poisson ? Là encore, tout ou presque se réutilise. Il vous reste du cabillaud, de la truite ou du merlan, émiettez-le, et faites-en des boulettes

avec de la purée de pomme de terre, de l'œuf, des fines herbes, du sel et du poivre. On peut aussi ajouter du curry ou du citron, les paner et les passer à la poêle. Les restes de poisson pourront aussi améliorer un risotto, se transformer en tartinades, rillettes avec du fromage frais, de la crème, du citron, de la moutarde ou un peu de piment d'Espelette.

Avec les têtes et arêtes du poisson dont vous avez levé les filets, vous pouvez encore confectionner une soupe de poisson avec de l'oignon, de l'ail, de la tomate et du vin blanc. Plongez tout cela dans un bouillon, laissez mijoter, mixez, c'est prêt !



La seconde vie des épluchures

Passons maintenant aux légumes. Là encore, pas question de gaspiller et il serait dommage de ne pas profiter des nutriments qui sont dans la peau (pour les produits bio).

Première suggestion : faites-en du bouillon ! Vous lavez soigneusement les épluchures de carottes, poireaux, oignons, céleri, navets... Vous les faites revenir quelques minutes dans l'huile d'olive. Vous couvrez d'eau, ajoutez du laurier, du thym, du sel et du poivre. 45 minutes à mijoter, filtrez. Vous obtenez un bouillon qui enrichira les soupes, les pâtes, les risottos ou les

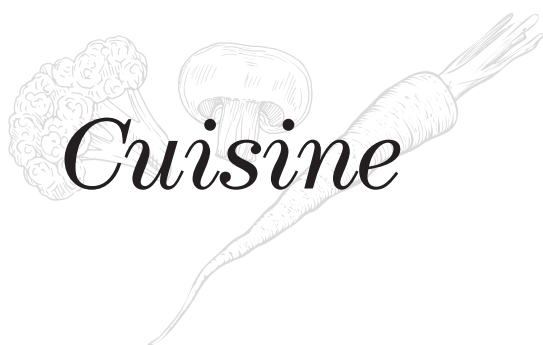
saucés.

Deuxième idée : les chips de légumes. Avec des épluchures de pommes de terre, de carottes, de betteraves ou de patates douces. Lavez, séchez, mélanger avec une peu d'huile, de sel et d'épices (paprika, curry). Etalez sur une plaque et passer au four à 180 degrés une vingtaine de minutes. Croustillantes, elles viendront agrémenter vos apéritifs.

Encore une suggestion ? Transformez les fanes de radis, de carottes, de betterave, ou les tiges de brocolis en pesto ou tartinade : il suffit de les mixer avec un peu d'huile d'olive, des noix, ou des amandes, du parmesan, du citron, à votre goût. Ne pas utiliser les fanes de pommes de terre, de rhubarbe ou de tomates, qui sont toxiques.

Quant aux légumes verts, on en faisait autrefois des soupes. Pourquoi ne pas renouer avec cette tradition ? Soupe de cosse de petit pois, de la partie verte des poireaux, des restes de salade... sont délicieuses avec une pomme de terre, un peu de fromage frais de vache ou de chèvre ou encore avec quelques lardons.

Du côté des fruits aussi, il est très possible de devenir vraiment anti-gaspi. Les épluchures de pomme, bio, peuvent être passées au four pour en faire des chips sucrées qui accompagnent les desserts. Trognons et peaux des pommes, des poires et des coings peuvent être congelés pour fabriquer ensuite des gelées de fruit goûteuses ; la pectine aidera alors gelée ou confiture à « prendre ». Enfin, les écorces des agrumes, citrons, oranges, pamplemousse, pourront être confites sous forme de bâtonnet et agrémenter des desserts ou se marier à merveille avec du chocolat noir.



LE PRODUIT

LE FOIE GRAS

Il est sur toutes les tables de fête mais pas seulement. Dans toute la région, le foie gras est un produit emblématique de la gastronomie du Sud-Ouest. Il régalaient déjà les Egyptiens, il y a 4500 ans. Des fresques retrouvées dans les tombes les montrent gavant les oies. Ils avaient remarqué que les oiseaux migrateurs faisaient naturellement des réserves avant leur départ pour de grands voyages. Le gavage reproduisait ce phénomène naturel pour obtenir un foie tendre et riche. Les Grecs et les Romains ont transmis ce savoir-faire. Les Romains engraisaient les oies avec des figues séchées : le foie était appelé « iecur ficatum » d'où le mot

« foie » en français.

Au Moyen-âge, ce sont les communautés juives qui font perdurer cette tradition, qui se répand ensuite au XVI^e siècle dans l'est et le sud-ouest de la France. À partir du XIX^e siècle, le gavage se développe en Gascogne avec le canard mulard, plus rustique et bien adapté à cette production.

Le foie gras est alors produit dans le Périgord, le Gers, les Landes, le Lot, le Lot-et-Garonne. En 2006, le foie gras est reconnu comme faisant partie du patrimoine culturel et gastronomique protégé en France. L'Occitanie comptait, en 2024, 622 producteurs de canard à foie gras IGP. De nombreux petits éleveurs perpétuent un savoir-faire sans souffrance ani-

male. Beaucoup d'entre eux sont fiers accueillent des visiteurs à la ferme pour leur faire connaître et apprécier leur travail et leurs produits.

Savouré tout simplement sur un toast, le foie gras de qualité s'accommode aussi pour des recettes originales. Comme un capuccino de potimarron et espuma de foie gras, ou encore une tranche fine de foie gras poêlé sur tatin d'échalotes au balsamique. Il se marie heureusement aux figues pour farcir un magret de canard auquel il donnera une onctuosité sans pareille. On le retrouve en glace pour accompagner un plat salé mais aussi en dessert dans une crème brûlée caramélisée au sucre moscovado. Son goût délicat lui permet toutes les audaces.





LES SECRETS DE LA VITALITÉ

LES SUPERALIMENTS D'OCCITANIE

Le dicton affirme : « Une pomme chaque matin éloigne le médecin ». Et si notre santé passait par le contenu de notre assiette ? Une alimentation équilibrée, riche en fruits, légumes et légumineuses, en poisson gras et en fruits à coque aide, c'est vrai, à conserver une bonne santé. Mais mieux encore, notre région regorge de superaliments cultivés dans la tradition ou, au contraire, par des entreprises innovantes.

L'ail violet de Cadours



Il pousse au nord-ouest de la Haute-Garonne, vers Cadours, mais aussi dans le Gers et en Tarn-et-Garonne. Il bénéficie d'une AOC depuis 2015 et d'une AOP depuis 2017. C'est un concentré de bienfaits pour notre organisme. Il possède des propriétés antioxydantes, renforce le système immunitaire, améliore la circulation sanguine et a des propriétés antibactériennes. Consommé régulièrement, il peut réduire de la pression artérielle et prévenir les maladies cardiovasculaires. Pour être au top de sa forme, il doit être ferme, sans tache, avec des têtes bien dodues. On le trouve sur les étals en automne, jusqu'au mois de décembre. Pour le conserver, rien de plus simple, il suffit de le laisser à l'air ambiant.

Les noix du Périgord

En dépit de leur nom, on les trouve essentiellement dans le Lot mais la région compte de nombreux noyers. 25g de noix (soit 3 ou 4 noix) permettent de couvrir plus de 15% des besoins quotidiens en vitamine E. L'apport en vitamines B est également important, de même pour le magnésium, le potassium, le fer et le cuivre. La noix est surtout riche en acide : oméga 3 mais aussi oméga 6. L'huile de noix est ainsi une alternative aux produits gras saturés.

Le raisin

Un petit tour du côté de Moissac réjouira notre gourmandise mais sera aussi très profitable à notre organisme. En cette saison, une « cure » de raisin allie l'utile à l'agréable. Consommer du raisin augmente l'élasticité de la paroi des vaisseaux sanguins et permet une meilleure circulation du sang. C'est aussi un remède contre le problème de jambes lourdes grâce à ses antioxydants. Il réduit également le cholestérol. Mieux encore pour les étudiants : il aide à se concentrer et améliore la mémoire. Il est même capable de lutter contre les coups de blues grâce à sa vitamine B6. Ses vertus detox sont bien connues : le potassium et l'eau qu'il contient favorisent l'élimination des déchets quand les phénoliques neutralisent les radicaux libres. Grâce à ses fibres il améliore le transit. Il est également pourvu de qualités cosmétiques : riche en resvératrol, il permet de lutter contre les rides et le relâchement de la peau.

La betterave rouge

Cultivée du côté de Castelnaudary, la betterave offre de nombreux bienfaits. Elle est consommée en Europe depuis le XIXe siècle. Elle contient de la vitamine B, de la vitamine C, de la vitamine A et des minéraux. C'est une excellente source d'antioxydants et elle bénéficie d'une teneur rare en bêtaïnes. Elle favorise la santé oculaire ainsi que le système cardiovasculaire. Pour bien en profiter, il faut la choisir très rouge : plus sa couleur est éclatante, plus elle est riche en antioxydants.

Les légumineuses

Les diététiciens insistent sur la nécessité de consommer davantage de ces légumes un peu oubliés. Les légumineuses sont riches en protéines, vitamines, fibres et nutriments. Elles ont un faible indice glycémique, contiennent peu de matières grasses et conviennent aux régimes sans gluten. Dans le Tarn, la société Algerma transforme des légumineuses sèches cultivées en Occitanie en « superaliments » à destination de professionnels de la restauration collective.



Elle propose des légumineuses trempées et pré-germées, cuites à la vapeur et surgelées pour une préparation rapide.

Spiruline, chanvre et ginseng

Plusieurs fermes aquacoles de la région comme la Ferme radieuse à Lacapelle-Livron, Spiruline Tolosane à Bazus et la Fée spiruline à Aurignac se sont lancées dans la culture de la spiruline. Cette algue, ainsi nommée à cause de sa forme de spirale, a la réputation de renforcer le système immunitaire ; elle a des propriétés antioxydantes et contient macronutriments, vitamines, oligo-éléments, acides aminés et acides gras polyinsaturés. Elle se consomme en poudre sur des salades ou dans des smoothies, en gélules ou fraîche.

D'autres entreprises se sont intéressées à la culture du chanvre, comme la start-up V21 à Toulouse. Le chanvre, cultivé par des producteurs bios dans le Gers est une source d'acides gras essentiels, de fibres de protéines, de vitamines et de minéraux, facilement absorbés par l'organisme. A Seysses, près de Toulouse, c'est le ginseng que l'on cultive, une plante utilisée en médecine traditionnelle chinoise pour booster l'organisme. Un projet lancé en 2020 par l'ancien rugbyman Yannick Jauzion.



« MANGER LOCAL ET DE SAISON »



Des fraises et des tomates en hiver, c'est fini ! Restaurateurs et particuliers ont bien compris la nécessité pour notre santé et notre planète de cuisiner en fonction de la saisonnalité des produits et de leur provenance locale. De plus en plus de consommateurs privilégient les circuits courts.

L'automne met à notre portée bien des produits savoureux que l'on prendra plaisir à cuisiner et à déguster. Avec la lumière qui devient dorée, les jours qui raccourcissent, l'air qui fraîchit, il est temps de mettre sur notre table les pommes de terre, les haricots secs, les légumes racines, les courges et les champignons pour composer des plats réconfortants. Les choux et les betteraves sont aussi de saison. Pour le dessert, pommes, poires et raisins viendront mettre une touche sucrée. Châtaignes et noix seront décortiquées au coin du feu.

L'automne, c'est la saison des champignons ; vous les cueillez dans les bois ou les achetez sur les marchés. Le cèpe, roi de la forêt, s'y vend entre 25 et 35 euros selon sa qualité. Il se fait velouté, se marie au magret ou se poêle tout simplement ; les pleurotes agrémentent une omelette.

Les châtaignes, aussi, se ramassent dans les sous-bois, en particulier dans les Cévennes où les châtaigniers sont

cultivés en terrasses. Tendres et friables, avec un goût sucré, la châtaigne des Cévennes se cuisine de l'entrée au dessert, du potage jusqu'à la mousse à la crème de marrons. Elle donne aussi une excellente farine. Avec les premiers froids, on retrouve l'envie de cuisiner le haricot tarbais. Résistant bien à la cuisson, prompt à prendre les saveurs

des produits qui l'accompagnent, il sera le héros des garbures et des cassoulets. Nous ne sommes pas encore à Halloween et Jack n'a pas encore sorti ses lanternes mais les courges de toutes sortes commencent à arriver sur nos tables : potiron, potimarron, courges spaghetti, il y en a pour tous les goûts et toutes les préparations : potage, gratin, frites, purées... difficile de résister à leur charme orangé.

Le raisin d'ici, c'est le chasselas de Moissac : blanc, avec des petits grains, très sucrés, c'est l'un des raisins de table les plus appréciés. Cultivé depuis le XIXe siècle, il est ciselé à la main et bénéficie d'une AOP depuis 1971 et il a valu à Moissac l'appellation de « site remarquable du goût ». Les pommes de toutes variétés font leur apparition dans les corbeilles à fruits ainsi que les poires juteuses et sucrées et les figues, que l'on retrouve aussi dans les salades ou autour des viandes.

Pour profiter des produits de saison, le Comité Régional du Tourisme d'Occitanie met à la disposition des visiteurs de son site quelques recettes typiques comme l'aligot, le foie gras, la garbure...

<https://www.tourisme-occitanie.com/loisirs/local-et-gourmand/produits-locaux/carnet-de-recettes-doccitanie>





DARDENNE, LE CHOCOLAT DES PYRÉNÉES ENGAGÉ



Née en 1897 à Bagnères-de-Luchon, la chocolaterie Dardenne puise ses racines dans la passion d'un pharmacien-chocolatier, Ludovic Dardenne, qui expérimentait déjà les propriétés du cacao à l'ombre des montagnes. Après avoir déposé un procédé breveté en 1910, cette maison familiale a traversé les siècles, passant entre les mains de différentes générations et s'imposant peu à peu comme une référence locale, voire nationale, du chocolat bio et responsable.

Installée aujourd'hui à Ausson, en Haute-Garonne, Dardenne dispose d'un atelier de production renouvelé et d'un espace découverte attenant à sa boutique. Visites, expositions et dégustations viennent enrichir l'expérience.

Les valeurs de Dardenne s'articulent autour du respect de la nature, de l'éthique et de la pureté, ce qui l'a conduite à adopter le 100 % bio, le commerce équitable et des gammes végétales ou à teneur réduite en sucre. Dès 2005, l'entreprise passe en production intégralement biologique. Elle propose notamment une gamme Original, issue du procédé breveté, et d'autres collections comme Tradition, Sensations, Plaisir & Bien Être ou 100 % Végétal.

Une offre gourmande

Ce qui distingue Dardenne, c'est sa capacité à allier exigence gustative et ambition sanitaire. Toutes les fèves sont torréfiées, broyées et transformées dans ses propres ateliers, sans huile de palme, sans arôme ni additif. Parmi ses innovations, Dardenne propose un chocolat à base d'agave et d'autres recettes sans sucres ajoutés. Les tablettes, parmi lesquelles

celle au cacao noir 70 %, sont certifiées bio, sans gluten, sans lactose ni soja.

La gamme s'étend aussi aux pâtes à tartiner, dont la Pyrénélla, traditionnelle et version vegan, au chocolat en poudre pour petit déjeuner et à la confiserie : rochers, sachets de chocolats fins, coffrets cadeaux et ballotins personnalisables. Par ailleurs, Dardenne développe des mélanges bio en portions individuelles, associant fruits secs, graines et chocolat, pour les pauses nomades. Sur place, les visiteurs peuvent également savourer des préparations gourmandes autour des trois fontaines de chocolat : chocolat chaud, fondues, glaces onctueuses et autres douceurs à déguster.

L'engagement social est également au cœur de l'identité de la maison. Certifiée commerce équitable, elle garantit aux producteurs une rémunération juste. Ce positionnement éthique, couplé à une démarche d'innovation, lui permet de séduire une clientèle variée, sensible autant à la qualité qu'à la responsabilité.

La boutique, ouverte du mardi au samedi, accueille les visiteurs pour une immersion dans l'univers Dardenne. En parcourant l'espace découverte, on suit le fil de l'histoire, de la genèse au procédé du chocolat cuit jusqu'aux créations contemporaines.



● SPÉCIALITÉ

Franck RENIMEL

chef étoilé de « En Marge »



LE CHEF

Depuis son installation à Aureville, à une quinzaine de minutes de Toulouse, Franck Renimel a l'ambition de faire vivre à ses convives une expérience qui va au-delà du menu gastronomique qu'ils peuvent déguster. Dans cet ancien corps de ferme datant du XIXe, alliant le bois et la brique, largement modernisé et réaménagé, il leur propose une immersion dans la nature environnante : vigne, verger, potager, jardin, piscine, et vue sur les coteaux. « C'est un lieu en pleine nature, exceptionnel, et moi, j'aime avoir les mains dans la terre dans mon jardin », explique le chef. Formé à l'Ecole hôtelière de Toulouse, Franck Renimel, qui a grandi du côté de Muret, a fait ses classes au contact des plus grands : les frères Pourcel du Jardin des Sens à Montpellier, Dominique Toulousy du Jardin de l'Opéra, ou encore Gérard Garrigues du Pastel et Michel Guérard du Martinez à Cannes. S'il a acquis son savoir-faire auprès d'eux, il a depuis longtemps développé un style bien personnel qui associe la gastronomie française contemporaine et les produits locaux d'Occitanie. Il privilégie une cuisine locale, de saison et en circuit court, avec une recherche de créativité dans l'assiette. « J'aime faire une cuisine amusante, dit-il, à partir de ce qui me passe par la tête ou par le cœur ; je veux que mes clients soient surpris par ce que je fais et que cela fonctionne ! ». Franck Renimel mélange selon son bon plaisir les goûts et les textures,

le cru et le cuit, le chaud et le froid. « On veut que cela explose en bouche, que nos clients aient des surprises ! ». C'est ainsi qu'il propose des textures étranges comme le pigeon ou l'artichaut cru, un tourin aux fèves tonka, un cappuccino de champignons qui est à sa carte depuis 2003 ou encore des desserts que l'on n'oserait imaginer : à base de betterave et myrtilles, de tabac... Il propose aussi une purée de pommes de terre froide ou met dans ses plats des fleurs de bégonia qui ont – paraît-il, le goût des pommes granny smith. Suivi par une équipe de passionnés, soutenu par son épouse Isabelle, qui a toujours fait partie de l'aventure, il se fournit auprès des plus réputés : Samaran, Garcia pour la charcuterie, Xavier pour le fromage et Terre Azur pour le poisson. Sans compter les produits de son jardin qu'il cultive avec amour. Ce Toulousain attaché à ses racines a fait ses premiers pas de chef au re-

lais de Pigasse à Ouveillan dans l'Aude. Dès 2003, il obtient sa première étoile au guide Michelin. En 2007, il ouvre avec sa femme, Isabelle, son premier restaurant « En Marge » dans le quartier des Carmes à Toulouse. Très vite, il décroche deux Toques dans le guide Gault et Millau, puis retrouve son étoile. Le local devient alors trop petit pour accueillir les gastronomes qui apprécient sa cuisine. Franck Renimel décide de s'installer non loin de Toulouse, à Aureville. Là, il pourra développer ses projets : le restaurant, mais aussi une partie « séminaire et tourisme d'affaires », ainsi qu'un hôtel de cinq chambres, amoureuxment décorées par sa femme Isabelle : « Pas question que nos clients se sentent des numéros, ici, ils sont accueillis « comme à la maison, dans un univers cosy. » Depuis 2017, En Marge a rejoint le label Relais & Châteaux. Malgré cela, c'est toujours la simplicité qui est de rigueur dans l'accueil et à la carte. « Ici, on n'est pas à Paris, nos clients peuvent venir décontractés », confirment les époux Renimel. Le chef envisage de décrocher une seconde étoile, mais sans se donner de délais, ni se mettre la pression. « Isabelle et moi nous y pensons évidemment, mais pour l'instant, on s'investit dans notre travail et on y met tout notre cœur. Chez nous, ce qui prime, c'est la spontanéité », affirme-t-il.

Soirées à thèmes

Cet automne et en début d'hiver, En Marge organise des soirées à thèmes

Octobre :

14 et 15 : Menu autour des coquillages et des crustacés, 184€.

Novembre :

18 et 19 : Menu autour de la Truffe d'Alba, 250€.

27 : Repas à 4 mains avec Franck Putelat, 250 €.

Décembre :

Menu des fêtes servi tout le mois, midi et soir, 184€.

Janvier :

12 et 13 : Menu autour du caviar, 154€.

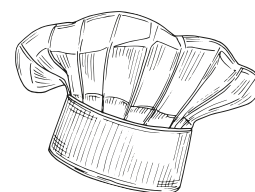
19 et 20 : Menu autour de la Truffe noire, 154€.

26 et 27 : Menu autour des coquillages et des crustacés, 184€.

(Tarifs hors boisson et par personne)

RECETTE DU NOUGAT GLACÉ

selon Franck Renimel



- 300 gr crème montée
- 38 gr de blanc d'œuf
- 45 gr de sucre
- 12 gr de sirop glucose
- 50 gr de fruits confits
- 10 gr de tomate séchées
- 6 gr de gélatine en feuilles « OR »

Préparation

Faire cuire le sucre, le sirop glucose et 10 gr d'eau à 121°C
Incorporer dans les blancs d'œuf mousseux afin d'effectuer une meringue italienne puis la gélatine fondue.

Ajouter la crème montée puis les fruits confits et les tomates séchées.

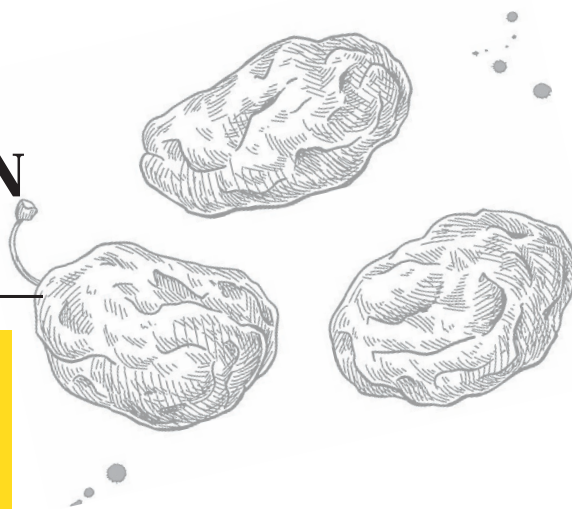
Mouler en cadre ou dans un moule de votre choix et congelé.

Hôtel Restaurant En Marge



1204, Route de Lacroix Falgarde
Le Birol
31320 AUREVILLE
05 61 53 07 24

LE MAGRET DE CANARD AUX PRUNEAUX D'AGEN ET VIN ROUGE



C'est un plat d'automne savoureux et réconfortant qui rend hommage à des produits phares de l'Occitanie : le magret de canard et les pruneaux d'Agen. Mieux encore, il n'est pas vraiment difficile à réaliser, même si des chefs comme Laurent Mariotte et Cyril Lignac en ont donné une version élaborée. Et il réjouira les papilles des convives autour d'une tablée du dimanche.

Comment préparer le magret ?

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 magrets de canard
- Une dizaine de pruneaux
- Une bouteille de vin rouge
- Un oignon (rouge de préférence)
- Une noix de beurre
- Sel, poivre

La recette

Parez les magrets et incisez la graisse. Assaisonnez.

Faites rôtir les magrets dans une cocotte bien chaude en commençant par le côté gras, puis le côté chair.

Débarrassez et dégraissez la cocotte.

Ajoutez le vin, portez à ébullition, flambez-le, ajoutez les pruneaux et laissez cuire 10 minutes. Coupez le feu, ajoutez le poivre concassé, l'oignon émincé et plongez les magrets dans le vin. Laissez pocher hors du feu 10 minutes côté gras et 5 minutes côté chair.

Sortez les magrets et laissez-les reposer sur une assiette.

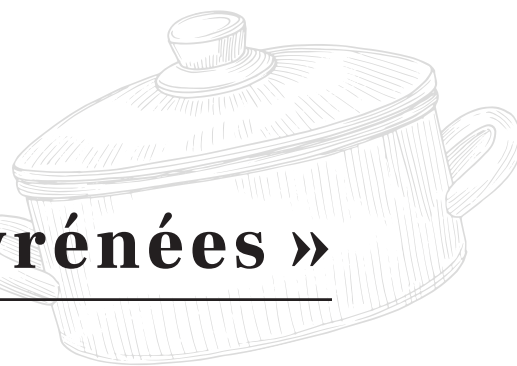
Faites réduire le vin jusqu'à consistance sirupeuse, ajoutez la noix de beurre et mélangez. Coupez les magrets en tranches épaisses dans la longueur. Disposez sur le plat de service et versez la sauce autour. Dégustez avec une purée de pommes de terre.

L'histoire du pruneau d'Agen



Le pruneau est déjà connu des médecins grecs et romains plusieurs siècles avant J.C. En Gaule, le prunier pousse dans la plaine de la Narbonnaise, jusqu'à Quercy. Mais ce n'est qu'au XIII^e siècle que des moines de l'abbaye bénédictine de Clairac, près d'Agen, de retour de croisade, ont l'idée d'hybrider les pruniers locaux avec des pruniers de Damas, donnant naissance à la fameuse « prune d'ente ». Le mot vient de l'ancien français : « enter » signifiant « greffer ». Séchés au soleil, les fruits deviennent les pruneaux d'Agen. Au XIX^e, la culture des pruneaux se développe. Les fruits séchés partent sur des gabarres d'Agen jusqu'à Bordeaux, ce qui leur vaudra le nom de « pruneaux d'Agen ». A l'époque, la culture du pruneau demande beaucoup de main d'œuvre. Elle s'industrialise au XX^e siècle. En 2024, la production française de pruneaux d'Agen IGP est de 29 000 tonnes.

LE HARICOT TARBAIS, la « perle blanche des Pyrénées »



Comme beaucoup d'autres produits, le haricot tarbais aurait été ramené d'Amérique par Christophe Colomb. Et c'est l'évêque de Tarbes, Monseigneur de Poudenx, qui en aurait planté pour la première fois dans son jardin vers 1712.

Le haricot tarbais pousse sur une plante grimpante qui peut atteindre jusqu'à 2,50 m. On le cultivait autrefois sur des hampes de maïs, autre végétal emblématique du Sud-Ouest. L'usage était de semer une graine de haricot entre deux maïs qui lui servaient de tuteurs. Il est aujourd'hui produit sur des filets en plastique tendus dans les champs et sa cueillette se fait uniquement à la main. Le haricot est cueilli en gosses de fin août à début septembre et le haricot sec est ramassé sur la plante de fin septembre à mi-novembre. Il est ensuite séché et égrené. Après avoir décliné tout au XXe siècle, sa culture a été relancée depuis une quarantaine d'années.

Un produit du terroir

En 1881, la culture du tarbais couvre 18 500 ha et produit environ 3 000 tonnes. Le haricot est alors à son apogée. Il constitue une réserve pour l'alimentation quotidienne, le commerce et l'armée (Tarbes est alors une ville de garnison). Dans les années 50, l'arrivée des maïs hybrides entraîne le déclin de la culture du haricot, plus exigeant en main d'œuvre et moins rentable. En 1930, on recensait près de 10 000 ha de haricots

tarbais ; en 1980, il ne reste plus que 55 ha répartis sur 650 exploitations dans les Hautes-Pyrénées.

La relance se fait dans les années 80-90 grâce à des agriculteurs passionnés qui veulent défendre leur production. Parmi plus d'une vingtaine de semences, l'INRA en sélectionne une seule, l'Alaric, qui permet d'obtenir le Label Rouge. En 2000, le haricot tarbais bénéficie d'une IGP (Indication d'Origine Protégée). En 1988, une coopérative se crée qui fédère aujourd'hui 60 producteurs obéissant à un cahier des charges rigoureux. Elle comprend aussi bien des petits producteurs que des plus gros, jusqu'à 12 hectares.

Des atouts pour la santé

Le haricot tarbais se distingue par sa couleur nacrée, sa peau fine, sa tenue et son moelleux après cuisson. Une cuisson plus rapide que celle d'autres variétés ; il n'éclate pas ni se transforme en purée. Toutes ces qualités en font un produit apprécié. Comme toutes les légumineuses, le haricot tarbais a vu sa consommation divisée par quatre en vingt ans, sans doute parce qu'il demande à être cuisiné et exige un peu d'imagination de la part des consommateurs, les recettes traditionnelles n'ayant pas passé le cap des jeunes générations. Il est pourtant riche en fibres et ses protéines végétales sont bonnes pour la santé. Il apporte à nos

organismes du fer, du magnésium, de la vitamine B9 utile pour notre système nerveux et notre système immunitaire. Pauvre en lipides, il est pourtant rassasiant et convient bien aux régimes sans gluten.

Une confrérie pour le défendre

Créée en 1992, la Confrérie du Haricot Tarbais tient chaque année son chapitre à Tarbes. Vêtus d'un habit rouge et d'une cape jaune d'or, portant le fameux haricot en médaillon, ses membres jurent de défendre ce « joyau des Pyrénées ». De nombreuses personnalités du Sud-Ouest ont été intronisées : responsables administratifs, peintre, médecins, etc...

Recettes traditionnelles ou non

Le haricot tarbais est bien sûr l'ingrédient indispensable du cassoulet et de la garbure, mais des chefs du Sud-Ouest l'ont aussi utilisé de manière moins conformiste. Vos convives seront surpris par un velouté de haricots tarbais au citron confit et à l'huile de basilic. Tout aussi étonnante : une salade tiède de haricots tarbais, poulpe et chorizo ou encore un dessert avec une crème douce de haricots tarbais à la vanille. La Coopérative du Haricot Tarbais a mis en ligne de nombreuses recettes d'entrées, plats et desserts.

A découvrir sur : www.haricot-tarbais.com/toutes-les-recettes

Le haricot se fête le 10 février



Tous les ans, le 10 février, à Tarbes, c'est la fête du haricot tarbais. C'est en effet à cette date qu'il a obtenu son IGP (Indication Géographique Protégée). Il a été l'une des premières légumineuses à l'avoir. L'IGP comprend les Hautes-Pyrénées et les cantons limitrophes des Pyrénées Atlantiques, du Gers et de la Haute-Garonne, une zone de culture au climat propice, avec des sols répondant à des critères précis de Ph et de de teneur en argile.

