La gastronomie régionale Française



Situation géographique :

La région couvre les départements du Gard (30), de l'Hérault (34), des Pyrénées orientales (66), de l'Aude (11) et de la Lozère (48)

Généralités :

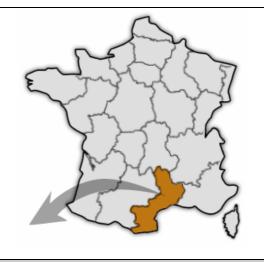
Entre montagne et mer, la région regorge de richesses gastronomique naturelles : crustacés, coquillages, légumes, fruits. Mais c'est surtout la viticulture qui a été le poumon de la région, et ce depuis l'époque Romaine. Dès le 18ème siècle, les vins doux naturels étaient réputés dans la région. de nombreux étangs sont présents dans la région et on peu y ramasser des telines, palourdes et autres coquillages. Le plus connu est celui de Thau où l'on produit l'huître creuse de Bouzigues, qui s'accorde à merveille avec un vin blanc sec élaboré à quelques kilomètres de là, le Picpoul de Pinet..

A.O.C., I.G.P. et labels (source Ministère Agriculture) Fromages (*AOC)

 Roquefort* Bleu des Causses* Divers fromages de chêvre (et au miel, herbes, etc)
Spécialités régionales
Charcuteries :
Bougnette, fetge (foie de porc séché), pâté au
genièvre, rayolette, chorizo, longanisse, jambon de Cerdagne, boudin catalan, saucisson sec fumé de Vallabrègues
Boulangerie, pâtisserie : Oreillettes de Montpellier, gâteau de Limoux,
biscotin de Bédarieux, fougasse aux fritons, rousquille, coque catalane, Berlingot de Pézenas, grisette de Montpellier, touron.

Accords mets et vins locaux

- Apéritif -> Noilly Pratt, Banuyls, Muscat de St-Jean de Minervois
- Anchois frais en Toupine ->A.O.C. La Clape
- Plateau de fruits de mer -> A.O.C. Picpoul de Pinet
- Bourride sétoise -> A.O.C. Limoux
- Cassoulet de Castelnaudary -> A.O.C. Cabardès
- Gardiane de taureau -> A.O.C. Pic-St-Loup ou A.O.C. Corbières
- Tarte aux abricots du Rousillon -> Crémant de Limoux
- Digestif >Eau-de-vie de marc du Languedoc ou Maury



Données locales

Superficie : 27450 km² Population : 2.543.000 hab

Agriculture : Céréales, lait, viticulture, élevage

ovin et caprin

Produits bruts régionaux	
Pêche	Anchois de Collioure, sardine, rougets, daurade rascasse, lotte, congre, mulet, encornet, seiche, langouste, favouilles, cigales de mer, anguille de Salses, thon
Végétaux	Fruits: Cerises de Céret, abricots du Rousillon, amandes, figues, melons, raisin de table. Légumes: Asperge des sables, navet noir de Pardailhan, oignons doux de la Cèbe et rouges de Toulouge pommes de terre, primeur, curcubitacés, courgettes, ail, aubergines, olives, artichauts. Céréales: Riz de Camargue
Animaux	Taureau de Camargue, agneau, porc
Fruits de mer	Huîtres de Bouzigues, moules, violets, coques, palourdes, telines, oursins

Spécialités culinaires (exemples)

Entrées

- Petits pâtés de Pézénas
- Aubergines à la Biterroise
- Aïgo Boulido
- Escargots à la Catalane
- Anchois frais en Toupine
- Tielles sétoises
- Asperges violettes
- Plateau de fruits de mer

Plats

- Bourride sétoise
- Daurade farcie à la languedocienne
- Rouille de supions
- Pinyata de Coullioure
- Gardiane de taureau
- Cassoulet de Castelnaudary
- Boles de Picolat (boulettes de Boeuf)
- Canard aux cerises
- Civet de Sanglier au vin de Corbières

Desserts

- Crème brûlée Catalane
- Tarte aux abricots du Roussillon
- Croustade Languedocienne
- Jésuites

Quelques bonnes tables

Le Jardin des sens à Montpellier L'Ambassade à Béziers

Le Domaine d'Auriac à Carcassonne

Divers, pour information

Le sel de mer :

Même si ils ne possèdent pas d'appellation propre, les Salins du Midi constituent la plus grande production de sel de mer en France. La société à récemment développé des produits spécialisés comme la fleur de sel ou le sel aux aromates.

Autres spécialités :

Olives picholine et Lucques