

La gastronomie régionale Française

Région : Languedoc-Roussillon



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, mullet, encornet, seiche, langouste, favouilles, cigales de mer, anguille de Salses, thon

Végétaux
Fruits :
 Cerises de Céret, abricots du Roussillon, amandes, figues, melons, raisin de table.
Légumes :
 Asperge des sables, navet noir de Pardailhan, oignons doux de la Cèbe et rouges de Toulouse, 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 Pézenas
- 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.

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 gastronomiques 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 18^{ème} siècle, les vins doux naturels étaient réputés dans la région. de nombreux étangs sont présents dans la région et on peut 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)

A.O.C.
 - Taureau de Camargue

Fromages (*AOC)

- Pélaridon*
- Roquefort*
- Bleu des Causses*
- Divers fromages de chèvre (et au miel, herbes, etc..)

Boissons locales

- Byrrh à Thuir (66)
 - Noilly Pratt à Marseillan (34)
 - Cartagène, Maury, Banuyls
 - Eaux-de-vie de marc du Languedoc
- La région comprend 1 grande région viticole :
 Les vins du Languedoc Roussillon ([Etude complète](#))

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.

Autres spécialités :
 Olives picholine et Lucques

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 Roussillon -> Crémant de Limoux
- Digestif -> Eau-de-vie de marc du Languedoc ou Maury