

La gastronomie régionale Française

Région : Midi-Pyrénées



Données locales

Superficie : 45400 km²
Population : 2.980.600 hab
Agriculture : Bovin, Ovin, viticole, arboricole

Produits bruts régionaux

Pêche	Brochet, carpes, truites, aloses, écrevisses
Végétaux	<p>Fruits : Melon de Lectoure, pommes, poires, amandes, noix, fraises, chasselas de Moissac, prunes,</p> <p>Légumes : Haricots tarbais, haricot de Pamiers, ail rose de Lautrec et du Lauragais, ail de Lomagne, ail violet de Cadours, cèpe, asperge blanche du midi, oignons rouges</p>
Animaux	<p>Elevage : agneau, boeuf Gascon, veau, volailles fermières (du Gers, du Tarn, du Quercy), canard gras, oie grise de Toulouse</p> <p>Gibier : caille, pigeon, ortolans, grives, perdrix</p>

Situation géographique :

Coincée entre le pays Basque, l'Espagne et le Languedoc - Roussillon, la région se répartit sur sept départements : **Lot** (46), **Aveyron** (12), **Tarn** (81), **Haute-Garonne** (31), **Tarn-et-Garonne** (31), **Gers** (32) et **Hautes-Pyrénées** (65).

Généralités :

La région de Toulouse est connue aujourd'hui pour son cassoulet et ses confits, mais au moyen âge elle était surtout connue pour son ail. La culture de l'ail est restée très présente de nos jours car la région couvre plus de la moitié de la production Française. Les autres spécialités qui contribuèrent à la renommée gastronomique de la région sont le foie gras, les volailles et l'Armagnac.

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

Label rouge, IGP :

- veau fermier Lauragais, foie gras d'oie
- Dinde noire, pintade, canard, poulet, chapon, et poularde (IGP Gers et label)
- Foie gras de canard (IGP Sud-ouest et label)
- Viande Bovine d'Aubrac, Gasconne (IGP et label)
- Haricot Tarbais (IGP et label)
- Prunes Reine-Claude vertes ou dorées (label)
- Agneau fermier (IGP Aveyron/IGP Quercy et label)
- Veau de l'Aveyron et du Ségala (IGP Aveyron/Ségala, label)
- Ail rose de Lautrec (IGP Lautrec et label)
- Melon du Quercy (IGP Quercy)

A.O.C.

- Chasselas de Moissac

Spécialités régionales

Charcuteries :
Saucisse de Toulouse, confit de porc, fetge sec, saucisse de couenne, saucisson et jambon de Lacaune

Boulangerie, pâtisserie :
Millas (farine de maïs), croquant de Cordes, navette Albigeoise, petit janot, brioche aux pralines.

Autres spécialités :
Cachou Lajaunie, violette de Toulouse

Boissons locales

La région produit des vins qui font l'objet d'une (étude séparée) mais elle produit aussi une eau de vie réputée : l'**Armagnac**. Enfin, On trouve également de la liqueur de noix, la liqueur de violette et du Floc de Gascogne.

Fromages (*AOC)

Tomme des Pyrénées (IGP), Tomme du Couseran et de Barbusse
 Bleu des Causses*
 Laguiole
 Bethmale
 Camisard
 Faisselle
 Moulis pur brebis, pur chèvre
 Moulis vache, Vache tomme
 Pérail
 Rocamadour*
 Roquefort*

Accords mets et vins locaux

- Apéritif -> Gaillac mousseux
- Terrine de foie gras : Gaillac Moëlleux, Jurançon (limitrophe)
- Feuilleté de truffes -> Côtes du frontonais
- Cassoulet de Toulouse -> Cahors
- Magret de canard en cocotte : -> Madiran
- Croustade aux pommes -> Gaillac mousseux
- Digestif -> Armagnac

Spécialités culinaires (exemples)

Entrées

- Tourte au Roquefort
- Terrine de foie gras
- Salade occitane (gésiers et magret fumé)
- Ecrevisses à la nage
- Feuilleté de truffes
- Tourin à l'ail
- Assiette de charcuteries de Lacaune

Plats

- Cassoulet de Toulouse
- Escalopes veau à l'aillade
- Estouffat de Boeuf Toulousain
- Pistache de mouton
- Gras-double à l'albigeoise
- Daube d'Oie
- Poulet aux oignons de Trébons
- Chapon gras du Lauragais
- Magret de canard en cocotte

Desserts

- Prunes à L'Armagnac
- Tarte aux noix
- Croustade aux pommes
- Gâteaux Toulousain (parfumé au citron)

Quelques bonnes tables

Michel Bras à Laguiole
Le Grand Ecuyer à Cordes (Yves Thuriès)
Les Jardins de l'Opéra à Toulouse

Divers, pour information

Les cassoulets : Les choix des viandes différencient les cassoulets, à Castelnaudary on y met que du porc et éventuellement du confit d'oie, à Carcassonne on y ajoute du mouton. En revanche, certains y ajoutent de la chapelure pour faire une croûte, d'autres non.

Les tourins : Le tourin consiste à incorporer des blancs d'oeufs dans un bouillon et de les fouetter de façon à ce qu'ils forment des filaments qui rappellent le vermicelle.