



LIVRET DE RECETTES

Cuisinons notre terroir

RECETTES SÉLECTIONNÉES DANS LE CADRE DU CONCOURS DE
CUISINE AMATEURS 2023

UN LIVRET PROPOSÉ PAR LE POLE TERRITORIAL ALBIGEOIS BASTIDES

LE CONCOURS DE CUISINE POUR AMATEURS 2023

Thème : "Cuisinons notre terroir"

Le pôle territorial Albigeois Bastides est impliqué depuis de nombreuses années dans un projet alimentaire territorial. Ce projet systémique, construit en partenariat avec de nombreux acteurs du territoire, œuvre pour l'alimentation et l'agriculture locale.



Dans l'optique de valoriser les produits locaux et les filières de qualité du territoire, le Pôle territorial s'est entouré de chefs cuisiniers reconnus pour leurs savoirs-faire artisanaux et leurs combats pour défendre les traditions et les produits régionaux : regroupés sous l'Union professionnel des Artisans du goût.

Habitué des concours de cuisine, nous avons lié un partenariat pour organiser le concours de cuisine destiné aux amateurs.

Sous le thème "Cuisinons notre terroir", les participants ont proposé des recettes aux saveurs locales. Leur menu à 2 plats : entrée - plat ou plat - dessert ont mis à l'honneur un produit sous filière d'origine et de qualité (AOP/ AOC, IGP et Label Rouge) présent sur le pôle territorial : le veau d'Aveyron et du Ségala, le roquefort, l'ail rose de Lautrec, l'agneau Tarnais et la volaille du Ségala.



La cuisine de la cantine scolaire de Villefranche d'Albigeois a accueilli chaleureusement la finale de ce concours le dimanche 29 octobre 2023.

Dans ce livret, découvrez les recettes finalistes qui ont su régaler les papilles des chefs cuisiniers, concoctées par cinq talentueux cuisiniers amateurs : Sylviane Mauries, Jean-Michel Tirefort, Cécile Audard, Valentin Sirgue-Bec, Sophie Fabre.

L'agriculture du Pôle territorial Albigeois Bastides	4
Les signes officiels de qualités	5
Les filières de qualité sur le territoire	6

RECETTES

ENTRÉES	Tartare de mignon de veau du ségala en chaud et froid, émulsion de pommes de terre à la truffe	10
	Bricks chaud/ froid de choux fleur au roquefort et au noix	11

PLATS	Selle d'agneau tarnais, crème de persil à l'ail rose de Lautrec ..	12
	Suprême de poulet à l'ail de Lautrec en papillote et son écrasé de patate douce	14
	Riz cantonnais devient tarnais	15
	Lasagne de veau et rodez	16
	Joue de veau au vin de noix	17

DESSERTS	Poires rôties au miel, Noix du Périgord et Roquefort	18
	Tarte aux noix	19
	Mesturet	20

Souvenirs du concours	21
-----------------------------	----

L'AGRICULTURE SUR LE POLE TERRITORIAL ALBIGEOIS BASTIDES

D'après le recensement agricole 2020 (Agreste)

5

COMMUNAUTÉS
DE COMMUNES

58 600
HABITANTS

2 147

CHEFS
D'EXPLOITATION

15%

DES EMPLOIS

55.28 ha

/EXPLOIT. MOY.



1 725
FERMES ...

... dont 31 %
ONT UN CHEF
D'EXPLOITATION ÂGE DE
60 ANS OU +



...dont 22 %
EN ÉLEVAGE BOVIN VIANDE



...dont 21 %
EN ÉLEVAGE OVIN LAIT

LES SIGNES OFFICIELS DE QUALITÉ ET D'ORIGINE (SIQO)

D'après l'INAO (Institut National de l'Origine et de la qualité)

AOP/AOC

L'Appellation d'origine protégée (AOP) est un label européen qui désigne un produit dont toutes ces étapes du champs à la transformation ont été réalisées dans une aire géographique donnée.

L'AOC est la déclinaison française, son obtention est une étape à l'AOP.



IGP

L'Indication géographique protégée (IGP) est un label européen qui reconnaît un produit dont l'une de ses étapes de fabrication est caractéristiques (savoir-faire traditionnel, qualité particulière...) d'une aire géographique donnée.



LABEL ROUGE

Le Label Rouge est un label français qui désigne des produits qui, par leurs conditions de production ou de fabrication, ont un niveau de qualité supérieur par rapport aux autres produits similaires habituellement commercialisés. Son cahier des charges exige des conditions de bien être animal,

Les produits qui peuvent bénéficier d'un Label Rouge sont les denrées alimentaires et les produits agricoles non alimentaires et non transformés.



AGRICULTURE BIOLOGIQUE

L'agriculture biologique lie la qualité à un mode de production respectueux de l'environnement et du bien-être animal. La production est exempte de produits phytosanitaires non labellisés AB.

A savoir : les produits transformés doivent contenir au moins 95 % d'ingrédients AB pour obtenir le label.



LES FILIÈRES DE QUALITÉ SUR LE TERRITOIRE

AIL ROSE DE LAUTREC

Labellisé



Sa production est restreinte aux 88 communes tarnaises de l'aire géographique protégée. La filière compte 123 producteurs adhérents pour une surface d'environ 350 ha. Au total, c'est entre 600 et 800 tonnes d'ails certifiés qui sont produits par an.

Du champ à l'étable, les étapes de production respectent le savoir-faire traditionnel de cette région. De nombreuses étapes de production doivent être réalisées à la main : le despoulinage, qui consiste à couper la hampe florale pour favoriser le développement du bulbe, ou encore le pelage d'une ou deux enveloppe qui donne ainsi cette couleur rose à l'ail.



Plus d'informations : ailrosedelautrec.com

VEAUX D'AVEYRON ET DU SÉGALA

Labellisé



Il est exclusivement produit sur le Ségala, petite région naturelle à cheval sur 5 départements. La filière regroupe 423 fermes, 4 abattoirs et plus de 1000 points de vente en France. Au total se sont plus de 15 000 veaux qui sont produits chaque année.

Le Label Rouge garantit que les veaux soient élevés "sous la mère" jusqu'à leur abattage (entre 6 et 10 mois). En plus du lait maternel, qu'ils tètent plusieurs fois par jour, ils reçoivent en complément du foin et des céréales produites sur la ferme. Ces conditions d'élevage, donnent à la viande une couleur naturellement rosée.

Plus d'informations : www.veau-aveyron.fr



AGNEAUX TARNAIS

Labellisé



Cette labellisation concerne l'ensemble du département tarnais.

On peut le retrouver sous deux marques de commercialisation : Lou Paillol et agneau fermier Pays d'Oc, distincts par le groupe d'éleveurs (SICA2G et Arterris). La filière représente 200 éleveurs engagés en Label Rouge sur l'ensemble du département.



Comme le veau d'Aveyron et du Ségala, l'agneau Tarnais est élevé sous la mère (nourrit au lait maternel) jusqu'à l'abattage, entre 2 et 5 mois. Il est complétement avec des céréales. Les mères, de races rustiques (majoritairement Lacaune) sont élevées à l'herbe et avec les produits de l'exploitation. Ces exigences rendent la viande tendre et rosée avec un gras blanc ferme.

Plus d'informations : www.agneau-tarnais.fr

ROQUEFORT

Labellisé



Une aire géographique située au cœur de la région Occitanie, sur 6 départements.
La filière compte 1 465 élevages, 8 laiteries et 7 fabricants.

Le cahier des charges exige une fabrication au lait cru et entier de brebis Lacaune, une race rustique régionale. En ce qui concerne l'alimentation, ces brebis pâturent à l'herbe un maximum de jours dans l'année et se nourrissent d'un fourrage produit au plus près de la ferme (75 % dans l'aire géographique de Roquefort).



Plus d'informations : www.roquefort.fr

VOLAILLE DU SÉGALA

Labellisé



Son aire géographique n'est pas définie par un cahier des charges, cependant cette appellation désigne les volailles élevées dans la région naturelle du Ségala.

Le cahier des charges Label Rouge garantit des conditions d'élevage supérieures au standard.

Les volailles, de race rustique à croissance lente, ont accès à un parcours plein air et à une surface minimum en bâtiment équivalent à 11 poulets par m². Elles sont abattues à 81 jours minimum.

La volaille du Ségala Label Rouge est commercialisée entière uniquement.



Plus d'informations : www.volaillelabelrouge.com

10 RECETTES

5 cuisiniers





Tartare de mignon de veau du Ségala en chaud et froid, émulsion de pommes de terre à la truffe



1h30



6 personnes

Ingredients

- 400 g de filet mignon de veau
- 50 g de noisettes pelées
- 300 g de pommes de terre
- 1 l de lait entier
- 30 cl de crème fraîche
- 2 c à s huile de noisette
- Truffes du Tarn

Le matériel spécifique : un siphon adaptée aux préparations chaudes

Préparation

Peler les pommes de terre et les faire cuire à feu doux dans un mélange lait/crème fraîche légèrement salé. Au terme de la cuisson, passer les pommes de terre au moulin à légumes. Ajuster l'assaisonnement et ajouter le reste du mélange lait/crème. Passer au chinois. Mettre la crème obtenue dans un siphon avec 2 cartouches de gaz et réserver au bain marie.

Concasser grossièrement les noisettes et réserver.

Tailler au couteau le filet mignon en tartare, saler et poivrer, puis ajouter 2 cuillère à soupe d'huile de noisettes, les noisettes concassées et lier le tout.

A l'aide d'un emporte pièce, disposer le tartare dans les assiettes de service, ajouter l'émulsion de pommes de terre tout autour et râper finement la truffe sur le tout.

Servir.



Chaud froid de brick de chou fleur au roquefort et aux noix



40 min



6 personnes

Ingredients

- 1 chou fleur (750 gr env.)
- 1 citron
- 1 gousse d'ail de Lautrec
- 1/2 c à c de moutarde
- 4 c à s de vinaigre
- feuilles de brick
- persil frais
- huile d'arachide
- 50 g de cerneaux de noix
- 75 g de roquefort
- 150/200 g de mesclun

Préparation

Cuire le chou dans de l'eau bouillante salée et citronnée.

Préparer la sauce : mélanger le vinaigre de vin rouge (en fut de chêne de préférence), l'ail pressé, la moutarde puis émulsionner avec l'huile de noix. Ajouter le persil, sel et poivre.

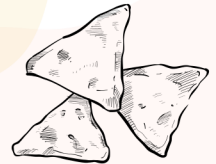
Égoutter le chou, assaisonner avec cette sauce vinaigrette.

Ajouter au reste de sauce, le roquefort et les noix.

Réserver au frais.

Quand la préparation est bien froide, garnir les feuilles de brick et saisir à la poêle pour faire bien dorer ces derniers.

Présenter avec du mesclun et la sauce roquefort/ noix.





Selle d'agneau tarnais, crème de persil à l'ail rose de Lautrec



1h30



6 personnes



Ingredients

- 2 selles d'agneau,
- 4 beaux bouquets de persil plat
- 30 cl crème fraîche épaisse
- 1 tête d'ail rose de Lautrec
- 4 belles échalotes
- Huile d'olive et beurre

Pour les tuiles de carottes :

- 15 g de farine de blé,
- 8 cl de jus de carottes
- 3 cl d'huile d'olive
- 1 pincée de sel

Le matériel spécifique : machine sous vide et cuiseur à basse température

Préparation

Désosser les 2 selles d'agneau et rouler les filets préalablement salés et poivrés dans du film alimentaire afin de leur donner une forme de boudin. Mettre sous vide et réserver au frais.

Équeuter le persil et le faire blanchir 2 min dans de l'eau salée. Le rafraîchir dans une glaçante.

Peler les échalotes et les confire avec 4 gousses d'ail en chemise dans un mélange beurre/huile à feu très doux env. 30 min.

Retirer la première peau brunie des échalotes et exprimer la pulpe d'ail.

Passer le tout au mixeur plongeant avec la crème fraîche et le persil égoutté.

Passer au chinois étamine, saler et poivrer. réserver au chaud au bain marie.

Cuire à 60° les filets d'agneau sous vide durant 30 min.

Retirer les filets de leur poche de cuisson, les poêler quelques instants dans un mélange beurre/huile d'olive afin de leur donner un peu de couleur. Détailler les filets en tronçons et les disposer dans les assiettes de service préalablement nappées de crème de persil.



Pour les tuiles de carottes :

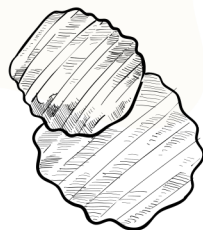
Mélanger tous les ingrédients dans un bol et donner un coup de mixeur plongeant.

Faire chauffer une poêle anti adhésive et verser au centre une petite louche d'appareil à la carotte.

Faire cuire à feu moyen en jetant l'huile rendue par la tuile au fur et à mesure de la cuisson.

Retirer la tuile avec une spatule et la disposer sur une feuille de papier absorbant en attente de servir.

Recommencer l'opération pour les suivantes.





Suprême de poulet à l'ail de Lautrec en papillote et son écrasé de patate douce



1h30



6 personnes

Ingredients



- 6 blanc de volaille du Ségala
- 12 gousses d'ail de Lautrec
- 1 cube de bouillon de volaille

- 500/600 g de pomme de terre douce
- 50 g de cerneaux de noix
- Maizena

Le petit + de Cécile : les papillotes de papier cuisson en origami



Préparation

Dans une casserole, faire cuire les gousses d'ail entière dans le bouillon.
En parallèle, saisir légèrement les blanc émincés dans une poêle très chaude.
Puis déglacer la poêle avec le bouillon. Réserver l'ail.
Sortir les blancs et les tailler en émincés.
Épaissir le bouillon avec une cuillère de maïzena délayé au préalable.
Pour former les papillotes : verser dans du papier cuisson quelques émincés, la sauce et des gousses d'ail.
Finir la cuisson au four pendant 20 min à 150°.
Cuire les pommes de terre à la vapeur, puis assaisonner avec sel, poivre et huile de noix. Écraser a la fourchette tout en mélangeant.



Riz cantonnais devient tarnais



1h



6 personnes

Ingredients

- 600 g d'escalope de Veau d'Aveyron et du Ségala
- 3 œufs
- 180 g de riz thaï parfumé
- 2 gousses d'Ail Rose de Lautrec
- 30 g de persil
- 1 oignon jaune
- 3 carottes
- 150 g d'haricots verts
- 3 c à soupe d'huile d'olive vierge extra

Préparation



Couper les carottes en dés et les haricots verts en petits tronçons. Couper l'oignon en deux, l'émincer, et réserver une moitié.

Plonger les carottes, les haricots verts et la moitié de l'oignon dans une eau bouillante salée. Cuire 25 min puis égoutter et réserver.

Pendant ce temps, cuire le riz et le réserver.

Couper des lamelles de veau. L'idée est de manger cette viande sans utiliser son couteau.

Dans un wok, faite revenir l'autre moitié d'oignon à feu moyen. Ajouter la viande, la persillade (en coupant le persil au ciseau) et l'ail (en pressant au presse ail). Faire cuire 5 min.

Réserver le jus de cuisson de la viande dans un récipient.

Rabattre toute la viande sur un côté du wok, et de l'autre côté faire cuire les œufs sans cesser de remuer pour obtenir des œufs brouillés env 5 min.

Bien assaisonner.

Une fois cuits, mélanger les œufs et la viande. Incorporer le riz, les légumes et le jus de cuisson, puis bien remuer à la spatule.

Servir chaud dans des bols et à déguster à la fourchette ou aux baguettes !



Lasagne de veau et rodez



2h



6 personnes



Ingredients

- 800 g d'épaule de veau hachée
- 500 g de plaques de lasagnes
- 1 gros oignon doux
- 1 gousses d'ail
- 700g de purée de tomates
- 120 g de fromages Rodez
- 3 c à s d'huile d'olive
- 1 brin de thym
- 1 bouquet de basilic
- 40 cl de lait demi-écrémé
- 40 g de farine
- 40 g de beurre

Préparation

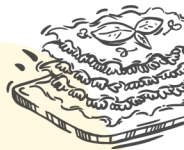
Préchauffer le four à 180°.

Pelez et émincez l'oignon et l'ail. Faites-les fondre 5 min à l'huile dans une sauteuse. Ajoutez le veau haché, faites rissoler 8 min sur feu vif en remuant. Salez, poivrez, ajoutez la purée de tomates, le thym émietté et le basilic ciselé. Laissez cuire 6 min à feu moyen.

Préparez la béchamel : dans une casserole, faites fondre le beurre, versez la farine en pluie, mélangez au fouet sur feu moyen puis versez le lait, salez et poivrez. Mélangez sur feu doux jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Faire des couches en alternant : des lasagnes, de la béchamel et le mélange viande et tomates.

Mettre au four 15 minutes puis saupoudrer de fromage Rodez. Continuer la cuisson pendant 20 min. Servir.





Joue de veau au vin de noix



3h



6 personnes

Ingredients

- 1 kg de joues de veau
- Quelques bardes de lard sec et salé
- 100 g de jambon de Lacaune
- 60 g de graisse de canard
- 35 cl de vin de noix
- 4 verres de bouillon
- 12 petits oignons
- 3 carottes
- 3 pommes de terre
- 1 poignée de persil
- Bouquet garni (thym, laurier)
- 3 gousses d'ail de Lautrec
- 1 cuillère à café 4 épices
- 1 cuillère à café coriandre

Préparation

Préchauffer le four 150°. Découper les joues de veau en morceaux.

A feu doux, dans une grande poêle faire rendre son jus au jambon coupé en cubes. Ajouter les oignons et les carottes, au premier pincement mettre les joues, 4 épices, coriandre, sel, poivre, tourner pendant 3-4 min.

Déglaçer avec 2 cuillères à soupe de vin de noix. Retirer la poêle du feu.

Foncer avec les bardes de lard une marmite en fonte émaillée.

Déposer les joues sans les superposer.

Ajouter les légumes, la moitié du persil, le bouquet garni, le reste du vin de noix puis le déglçage de la poêle. Poivrer mais ne pas saler.

Faire mijoter à couvert au four pendant 1h30 en posant par-dessus un récipient ou le couvercle retourné rempli d'eau. Mélanger à mi-cuisson.

Éteindre le four et laisser la marmite dedans. Dégraisser.

Au moment voulu, ajouter les pommes de terre en morceaux. Rallumer le four et mettre à réchauffer à 150° pendant 1 h.

Saupoudrer de persil cru piqué, au moment de servir.



Poires rôties au miel, Noix du Périgord et Roquefort



50 min



6 personnes

Ingredients



- 2 poires Elliot
- 2 c à café de miel de fleurs
- 8 cerneaux de Noix
- 2 c à café d'huile de Noix
- Roquefort AOP
- Une pincée de cannelle

Préparation

Préchauffer le four à 150°C.

Recouvrir un plat de papier cuisson.

Éplucher les poires, les couper en 2 dans le sens de la longueur en gardant leurs queues sur une des moitiés et les évider.

Déposer les poires, faces bombées au-dessus, dans le plat.

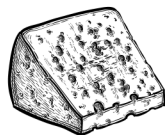
Entailler uniquement le dessus des poires sans aller jusqu'au bout.

Déposer 1/2 cuillère à café de miel sur chaque moitié de poire ainsi que les cerneaux de noix coupés en gros morceaux.

Cuire 30 min.

Avant de déguster tiède, déposer un filet d'huile de noix, la cannelle et des morceaux de Roquefort sur chaque moitié de poire.

Bonne dégustation !





Tarte aux noix



45 min



6 personnes

Ingredients



- 250g de farine
- 125g de beurre
- 3 cuillère à soupe de miel
- 30 cl de crème fraîche

- 100g de sucre en poudre
- 250 g de cerneaux de noix (en garder pour la décoration)
- 3 jaunes d'oeufs

Préparation

Préchauffez le four à 180°C.

Pour la pâte, malaxer le beurre, la farine et mettre progressivement de l'eau tiède pour former une boule. Laisser reposer la pâte au frais pendant 1 h.

Pour la préparation à base de noix : garder les plus beaux cerneaux de noix et concasser le reste.

Pour le caramel, fondre le sucre avec 1/2 verre d'eau et attendre qu'il colore légèrement.

Une fois le caramel prêt, hors du feu, mettre la crème fraîche, le miel, les noix et remuer. Incorporer ensuite les jaunes d'œufs

Dans un moule beurré, mettre la pâte étalée et mettre la préparation aux noix.

Cuire au four pendant 25 min.

Placer les cerneaux de noix pour décorer et cuire 5 min. Servir.





Mesturet



2h15



6 personnes

Ingredients

- 25 cl de sucre
- 20 cl de farine de blé
- 7 cl de farine de maïs
- 30 cl de lait
- 3 œufs
- 2 bols de courge cuite
- 2 cuillères à soupe de fleur d'oranger
- 3 cuillères à soupe de rhum
- zestes 1 citron, 1 orange
- Caramel : 20 cl sucre poudre, 5 cl d'eau

Préparation

Mettre le four à chauffer à 180°

Éplucher et couper la courge en morceaux. La cuire à la vapeur.

Mélanger les œufs et le sucre. Ajouter la farine, le lait, la fleur d'oranger, le rhum, les zestes citron et orange.

Incorporer la courge à la préparation. Mixer le tout.

Dans une casserole, faire le caramel puis verser le dans un moule à manquer. Ajouter la préparation.

Mettre cuire au four à 180 ° pendant, 1h 30 à 2h.

Planter la pointe d'un couteau pour voir la cuisson, quand il ressort propre c'est prêt.

Laisser refroidir avant de déguster.



SOUVENIRS DU CONCOURS 2023







Photographies : Pôle territorial Albigeois Bastides et Département Tarn
Mise en page : Pôle territorial Albigeois Bastides



Cette action est financée par :



Projet financé par le Fonds Européen Agricole pour le Développement Rural
L'Europe investit dans les zones rurales