



LES RECETTES

PAYS CATHARE®



À Espezel il n'y a que le meilleur !

À l'occasion de la 42^e édition de la foire d'Espezel, le Département de l'Aude, le centre de formation d'apprentis interprofessionnel et le restaurant du «Château des Ducs de joyeuse» labellisé Pays Cathare®, se sont rassemblés pour vous cuisiner des recettes authentiques avec des produits 100% audois. Des rognons de veau gascon, en passant par la langue de veau à la sauce piquante, jusqu'aux cromesquis de pomme de terre, retrouvez dans ce livre, tous les plats d'excellence réalisés à base de boeuf gascon et de pomme de terre du Pays de Sault Pays Cathare®, cuisinés et dégustés sur le stand «Manger audois» ! Ce livre est l'occasion de prolonger jusque dans votre cuisine le goût de l'authenticité.

Bon appétit !



Dans l'Aude, pays de culture et de traditions, de nombreux produits authentiques et savoureux font frétiler vos papilles. Et dans tout le département, les occasions ne manquent pas d'y goûter !

900 professionnels de la restauration, de l'hôtellerie, de l'artisanat d'art, de la boucherie et de la charcuterie, de la boulangerie, de la viticulture et de l'agriculture affichent leurs savoir-faire et leur engagement pour la qualité sous la bannière de la marque Pays Cathare®, reconnaissable à son étiquette bleue. Excepté l'huile, qui elle, comporte une étiquette noire.

Préférer la marque Pays Cathare® c'est soutenir une ambition locale et des produits authentiques, c'est aussi avoir le goût de l'excellence et du vrai, c'est prendre soin de la planète, en évitant de consommer des denrées ayant parcouru des milliers de kilomètres... et ce n'est pas forcément plus cher.

Recettes proposées par
le chef cuisinier Paul Guilhem du restaurant «Château des Ducs de joyeuse».

CRACKER DE POMME DE TERRE DU

— Pays de Sault
Pays Cathare® —



DIFFICULTÉ
TRÈS FACILE



PRÉPARATION
1H



NOMBRE
20 PORTIONS



CUISSON
20 MIN

INGRÉDIENTS

- 400 g d'eau
- 250 g de purée de pommes de terre nature
- 20 g de féculé de pomme de terre
- 15 g d'huile d'olive Pays Cathare®
- Sel

Préparation

- 1 Mélangez tous les ingrédients à l'aide d'un mixeur afin d'obtenir une pâte lisse et homogène,
- 2 Étalez sur des tapis antiadhésifs et cuire environ 20 minutes au four à 140°.

CROMESQUI DE POMME DE TERRE

— à la tomme de vache de Cailla —



DIFFICULTÉ
MOYEN



PRÉPARATION
40 MIN



NOMBRE
30 PORTIONS



CUISSON
10 MIN

INGRÉDIENTS

- 4 pommes de terre du Pays de Sault
- 150 g de tomme de vache fermière
- De la farine et de la chapelure en quantité suffisante
- 2 oeufs frais bio du Pays Cathare®
- Sel et poivre

Préparation

- 1 Cuisez les pommes de terre dans de l'eau salée et laissez refroidir,
- 2 À l'aide d'un moulin à légumes, réalisez une purée,
- 3 Assaisonnez de sel et de poivre,
- 4 Coupez la tomme en petits dés et mélangez à la purée de pommes de terre,
- 5 Façonnez des petites boules puis successivement les paner dans la farine, les œufs et la chapelure. Renouvelez l'opération dans les œufs et la chapelure,
- 6 Préchauffez votre friteuse à 170° et frire vos cromesquis,
- 7 Dégustez-les avec une crème à la ciboulette par exemple.



MADELEINE DE POMME DE TERRE

du Pays de Sault Pays Cathare®
à la fleur de sel de Gruissan



DIFFICULTÉ
TRÈS FACILE



PRÉPARATION
1H



NOMBRE
60 PIÈCES



CUISSON
15 MIN

INGRÉDIENTS

- 4 oeufs bio Pays Cathare®
- 200 g de farine
- 16 g de levure chimique
- 50 g de lait cru Pays Cathare®
- 200 g de beurre fondu
- 70 g de sauce
- 200 g de purée de pommes de terre nature
- Fleur de sel en quantité suffisante

Préparation

- 1 Mélangez tous les ingrédients au mixeur pour obtenir une pâte lisse et homogène,
- 2 Laissez reposer idéalement 24h au frais. Cuisez les madeleines, assaisonnées de fleur de sel dans leur moule 15 minutes à 170° au four.



PRÉSSÉ DE BOEUF GASCON

au foie gras Pays Cathare®



DIFFICULTÉ
MOYEN



PRÉPARATION
30 MIN



NOMBRE
10 PORTIONS



CUISSON
25 MIN

INGRÉDIENTS

- 1,5 kg de viande à pot au feu cuite
- 600 gr de foie gras extra déneuvé
- Sel et poivre

Préparation

- 1 Dans une terrine ou un moule à cake, disposez des couches successives de viande et de foie gras, assaisonnez. Couvrez votre plat d'une feuille de papier aluminium et cuisez au four 25 minutes,
- 2 A l'aide d'un poids adéquat pressez la terrine pour tasser et retirez le surplus de gras. Refroidir 24 h au frais. Démoulez, tranchez, dégustez.

SNACKING DE FAUX-FILET GASCON

— aux cèpes —



DIFFICULTÉ
MOYEN



PRÉPARATION
1H



NOMBRE
4



CUISSON
3 MIN

INGRÉDIENTS

- 4 tranches très fines de faux-filet
- 8 gros cèpes
- 1 gros oignon de Citou Pays Cathare®
- 1 grosse cuillère de crème épaisse
- 5 cl de vin blanc de l'Aude
- 1/4 de litre de bouillon de volaille
- Sel et poivre

Préparation

- 1 Dans un premier temps réalisez une purée de cèpes. Coupez en gros morceaux 4 cèpes et l'oignon. Faites cuire dans un peu de beurre et d'huile de manière à obtenir une belle coloration. Déglacez au vin blanc et couvrez-les de bouillon de volaille, laissez réduire à feu doux jusqu'à l'évaporation quasi totale du bouillon.
- 2 Mixez la préparation en y ajoutant l'assaisonnement et la crème épaisse. Coupez les 4 cèpes restants en dés et passez-les à la poêle.
- 3 Répartissez la purée de cèpes et les poêlés sur les tranches de faux-filet,
- 4 Roulez les tranches de faux-filet sur elles-mêmes et assaisonnez-les. Sur une plancha bien chaude, snackez chaque tranche rapidement sur toute leur surface. Bonne dégustation.



LE SAVIEZ-VOUS ?

- Le restaurant «Château des Ducs de joyeuse» se situe à Couiza.
- Il est implanté en plein coeur du Château qui est aussi un hôtel 4 étoiles.
- Il est labellisé Pays Cathare®.

ROGNON DE VEAU GASCON — sauce moutarde —



DIFFICULTÉ
FACILE



PRÉPARATION
30 MIN



NOMBRE
4



CUISSON
10 MIN

INGRÉDIENTS

- 2 échalotes
- 500 g de rognons de veau gascon
- 2 cl de fine du Languedoc
- 10 cl de crème liquide entière
- 10 cl de fond de veau
- 2 cuil. à soupe bombées de moutarde à l'ancienne
- 60 g de beurre doux
- Sel et poivre

Préparation

- 1 Épluchez et ciselez les échalotes,
- 2 Préparez les rognons : détachez les noix, retirez le nerf. Coupez-les en morceaux de 2 cm.
Dans une poêle :
- 3 Faites fondre 50 gr de beurre et colorez les rognons sur chaque face. Attention, ils doivent rester rosés,
- 4 Assaisonnez de sel et de poivre, puis débarrassez dans un plat chaud,
- 5 Dans la même poêle, versez le reste de beurre, faites fondre et colorez les échalotes. Déglacez et flambez à la fine du Languedoc,
- 6 Ajoutez le fond de veau, la crème et la moutarde, laissez mijoter jusqu'à ce que la sauce nappe la cuillère,
- 7 Remettez les rognons dans la sauce, vérifiez l'assaisonnement et servez aussitôt.



LE SAVIEZ-VOUS ?

- Cette recette a été réalisée par les apprentis du centre de formation interprofessionnel de Lézignan-Corbières assistés par leur professeur Cyril Farina. Situé au cœur du département de l'Aude, le centre de formation des apprentis interprofessionnel de Lézignan-Corbières offre aux 750 apprentis et aux entreprises un ensemble de 16 000 m² d'ateliers et locaux dédiés à l'enseignement, à la restauration et à l'hébergement.

BOUCHÉE À LA REINE

— foie et ris de veau gascon —



DIFFICULTÉ
SIMPLE



PRÉPARATION
50 MIN



NOMBRE
4



CUISSON
10 MIN

INGRÉDIENTS

- 4 bouchées feuilletées à garnir ou vol au vent (pour bouchée à la reine)
 - 200 g de ris de veau
 - 300 g de foie de veau
 - 150 g de champignons
 - 1 oignon doux de Cérou
 - 30 g de beurre
 - 1 oignon tendre
 - 10 cl de vin blanc de l'Éude
- Pour la sauce
- 30 gr de beurre
 - 30 cl de lait Pays Cathare®
 - 1 filet de fine du Languedoc
 - 30 gr de farine
 - Sel et poivre

Préparation

- 1 Lavez les ris de veau, mettez-les dans une casserole, couvrez d'eau, portez à ébullition et laissez cuire 2 mn puis égouttez. Ôtez le gras et les déchets,
- 2 Pelez l'oignon, émincez-le. Faites fondre le beurre dans une sauteuse, ajoutez l'oignon émincé, faites revenir quelques instants,
- 3 Ajoutez alors les ris de veau, le vin blanc. Salez et poivrez, puis laissez cuire doucement et à couvert.
- 4 Lavez les champignons et coupez-les en lamelles. Mettez-les dans une casserole, couvrez d'eau, salez, laissez cuire 5 mn puis égouttez,
- 5 **Préparez la sauce** : faites fondre le beurre, ajoutez la farine, mélangez et laissez cuire quelques secondes. Mouillez alors avec le lait, mélangez puis laissez épaissir sans cesser de remuer avec un fouet. Ajoutez alors la fine du Languedoc. Faites chauffer les croûtes dans le four à feu moyen (th.150°C) pendant 10 mn,
- 6 Pendant ce temps, ajoutez à la sauce dans la casserole les ris de veau, les champignons et mélangez. Laissez mijoter quelques minutes à feu doux. Garnissez chaque croûte avec cette préparation, remettez les chapeaux et servir aussitôt.



LANGUE DE VEAU GASCON

— à la sauce piquante —



DIFFICULTÉ
MOYEN



PRÉPARATION
3H30



NOMBRE
4



CUISSON
2H30

INGRÉDIENTS

- 1 langue de veau gascon
- 1 carotte, 1 poireau, 1 navet, 1 oignon doux de Citou
- Bouillon de boeuf
- 30 g de beurre
- 2 cuil. à soupe de farine
- 10 cl de vinaigre de vin rouge ou autre
- 20 cl de vin blanc de l'Aude
- 1 cuil. à soupe de moutarde
- 1 échalote
- 10 cornichons (environ)
- 1 petite boîte de tomate concentrée
- Persil haché
- Piment de Cayenne
- Sel et poivre

Préparation

- 1 Rincez la langue à l'eau froide. Si vous le souhaitez et selon vos goûts et habitudes, la veille vous pouvez la faire «dégorger» dans un saladier rempli d'eau avec un peu de gros sel et 10 cl de vinaigre d'alcool. Il faudra la rincer plusieurs fois,
- 2 Nettoyez, épluchez, coupez grossièrement carotte, poireau, navet, oignon (utilisez un bouillon cube de légume à défaut),
- 3 Dans une grosse casserole, mettez la langue, les légumes,
- 4 Couvrez d'eau,
- 5 Faites cuire à couvert pendant 2 heures,
20 mn avant la fin de la cuisson, préparez la sauce :
- 6 Faites fondre le beurre, ajoutez l'échalote finement ciselée (coupée en tout petits morceaux ou hachée),
- 7 Ajoutez la farine, mélangez bien de manière à obtenir un roux,
- 8 Versez le vinaigre et le vin blanc et faites réduire,
- 9 Ajoutez 25 cl environ de bouillon dans lequel a cuit la langue,
- 10 Ajoutez la moutarde, la boîte de tomate concentrée, les cornichons coupés en rondelles,
- 11 Salez, poivrez et ajoutez le piment,
- 12 Remettez la langue à cuire (sans son bouillon) avec la sauce pendant une dizaine de minutes,
- 13 Découpez la langue, nappez de sauce, déposez du persil frais haché.



PARMENTIER DE VEAU GASCON ET POMME DE TERRE

— du Pays de Sault —



DIFFICULTÉ
FACILE



PRÉPARATION
20 MIN



NOMBRE
4



CUISSON
3H

INGRÉDIENTS

- 500 g de queue de veau gascon
- 50 g de beurre
- Un bouquet garni
- 10 cl de lait Pays Cathare®
- 50 cl d'eau
- 1 dizaine de pommes de terre du Pays de Sault
- 10 cl de crème liquide
- 5cl d'huile d'olive du Pays Cathare®
- Muscade
- Sel et poivre

Préparation

- 1 Dans une casserole ou un faitout, faire revenir vos queues de veau. Baissez le feu, ajoutez le bouquet garni, l'eau et laissez mijoter 3 heures environ à feu doux. La viande doit être très tendre,
- 2 Épluchez les pommes de terre et faites-les cuire dans l'eau,
- 3 Égouttez et écrasez grossièrement avec une fourchette. Ajoutez le lait, la crème et mélangez.
- 4 Mettez de l'huile d'olive, salez, poivrez, ajoutez la muscade.
- 5 Réchauffez la viande, la saler, la poivrer et avec une fourchette la «défaire»,
- 6 Dans des cercles déposez la viande, Recouvrez des pommes de terre écrasées, Dressez vos assiettes.



SÉBASTIEN MARTEL,
PRODUCTEUR DE POMMES DE TERRE
À ESPEZEL



Pur terroir

LA POMME DE TERRE PAYS CATHARE

LE GOÛT DE L'AUTHENTICITÉ



WWW.PAYSCATHARE.COM

Marque Pays Cathare

Mes notes



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

PLAT RÉALISÉ PAR LE CHEF
BERNARD MARIUS, RESTAURANT
LA MARQUIÈRE À CARCASSONNE

Signé
PAYS CATHARE
ORIGINE & PASSION



Pure saveur

LA POMME DE TERRE PAYS CATHARE

LE GOÛT DE L'AUTHENTICITÉ



WWW.PAYSCATHARE.COM

Marque Pays Cathare