

**GRANDS
TERROIRS**
LOT
LE GOÛT DE L'EXCELLENCE



Le petit livret
SNACKING
des saveurs lotoises



LE LOT GRANDS TERROIRS ET PETITES GOURMANDISES

Avec deux producteurs sur trois engagés sous signe officiel de qualité ou dans la transformation à la ferme, le Lot est un département où l'agriculture rime naturellement avec gastronomie. Mais c'est également un territoire où le maître-mot, chez soi, à la ferme ou au restaurant, est la « convivialité ». En Quercy, on cultive l'art de recevoir et de prendre son temps, aux champs comme à table. On sait préparer des plats simples à partir d'ingrédients d'exception.

On dit que la gastronomie c'est l'art de sublimer les produits de son terroir. Ici, se mêlent diversité, qualité des productions et savoir-faire culinaire : un cocktail parfait pour passer de bons moments à table.

Lorsqu'on déguste les produits du Lot, on ressent la rudesse de son climat contrasté et de ses sols difficiles à dompter. On perçoit l'humilité du producteur et le savoir-faire de celui qui transforme, cuisine ou simplement agrmente le produit.

Les 10 recettes de ce livret sont un éloge de cette exquise convivialité. Elles vous offrent un festival de couleurs, de textures et de saveurs : à déguster à table ou à partager pour l'apéritif. Ces 10 plats « simplissimes » raviront les gourmets, expérimentés ou novices !



• RECETTES •

AUTOMNE - HIVER

ŒUFS TOQUÉS À LA TRUFFE NOIRE DU LOT

Recette proposée par Allan Duplouich du Château de Haute-Serre à Cieurac.

INGRÉDIENTS

Œuf extra frais 4
Pleurote 50g
Noisette hachée 10g
Crème fleurette 12cl
Truffe noire de Lalbenque 8g
Huile arôme naturel truffe
Ciboulette
Beurre
Sel
Poivre

PRÉPARATION

À l'aide d'un «toc œuf» toquez les 4 œufs, gardez les quatre coquilles et 2 œufs pour réaliser la brouillade.

Faites sauter vivement les pleurotes, assaisonnez puis hachez les grossièrement. Ajoutez-y les noisettes, la ciboulette et 2g de truffe hachée. Partagez le tout dans les coquilles d'œuf.

Dans un siphon, mettez 10cl de crème fleurette, 1 cuillère à café d'huile de truffe et du sel, injectez la cartouche de gaz.

La chantilly peut également se faire de façon traditionnelle en fouettant la crème et en incorporant l'huile une fois la crème montée.

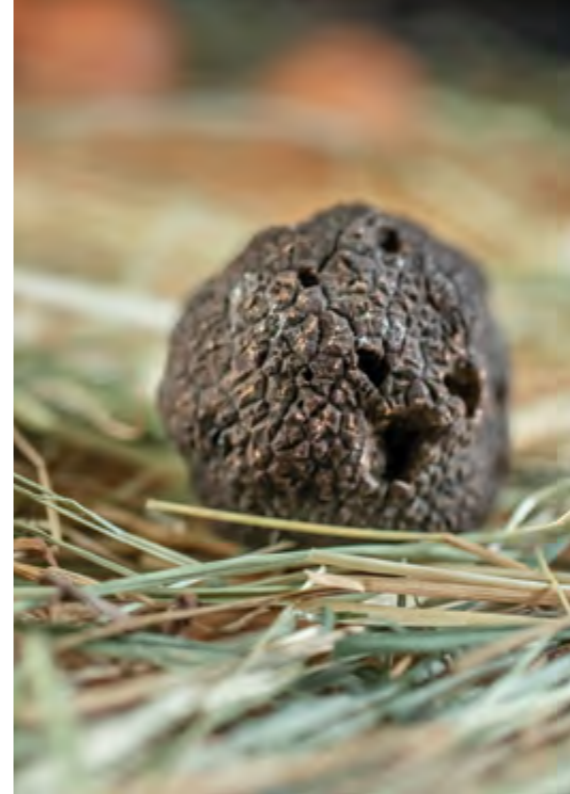
Hachez 4g de truffe, ajoutez-les aux 2 œufs battus. Faites fondre une noix de beurre puis cuisez la brouillade. Stoppez la cuisson avec 2cl de crème fleurette puis répartissez dans les coquilles.

Finissez le dressage en surmontant la brouillade avec la chantilly. Parsemez la chantilly avec le restant de truffe taillée en fin bâtonnets.

Pour 4 personnes.



Albesco
Château de Haute-Serre
Côtes du Lot IGP



VERRINES DE VELOUTÉ DE POTIRON BIO LOTOIS

Recette proposée par le Comité de Promotion des Produits du Lot.

INGRÉDIENTS

Oignon bio 1

Potiron bio 500g

Bouillon de volaille ou de légumes bio 1/2 litre

PRÉPARATION

Dans une cocotte, faites rissoler les oignons émincés.

Une fois que les oignons ont blanchi, ajoutez le potiron découpé en morceaux.

Couvrez les légumes avec un bouillon de volaille ou de légumes.

Laissez cuire environ 20 minutes.

Mixez les ingrédients pour obtenir une texture veloutée.

Rectifiez l'assaisonnement.

Le petit plus : donnez un côté exotique à ce velouté !

10 cl de crème de coco ou un mélange d'épices orientales et le tour est joué.

Pour 6 verrines.



Tradition
Vignerons du Haut Quercy
Côteaux de Glanes IGP



GÂTEAU AUX NOIX DU PÉRIGORD FAÇON CUPCAKE

Recette proposée par Alexandre Marre du restaurant Le Balandre à Cahors.

INGRÉDIENTS

Sucre 250g
Poudre de noix 160g
Farine 125g
Verre d'huile de noix 1
Œufs 4
Paquet de levure chimique 1
Sel

PRÉPARATION

Dans un saladier, mélangez le sucre, la farine puis la poudre de noix.
Une fois le mélange homogène, ajoutez la levure chimique.
Cassez et introduisez 4 œufs entiers au mélange.
La touche finale : pincez 1 pointe de sel et versez 100ml d'huile.
Homogénéisez le tout et répartissez la pâte dans un moule à gâteau ou à cupcakes.
Mettez à cuire au four à 180° jusqu'à cuisson parfaite :

- pour un gâteau entier : 40 minutes
- pour des gâteaux individuels : 15 minutes

Le petit plus : nappez le gâteau d'un glaçage au sucre ou d'une noix caramélisée.

Pour 6 verrines.



Le Mas blanc
Vignerons du Quercy
Côteaux du Quercy AOP



CHOUX CROUSTILLANTS À LA CRÈME DE SAFRAN DU QUERCY

Pour 10 personnes.

Recette proposée par Claude-Emmanuel Robin, du Restaurant L'Allée des Vignes à Cajarc.



Mas des Étoiles
Mas des Étoiles
Côtes du Lot IGP

INGRÉDIENTS

Crème parfumée au safran du Quercy

Stigmates de safran 15

Crème liquide 500g

Sucre 100g

Mascarpone 250g

Choux croustillants

Œufs 3

Farine 185g

Sucre cassonade 60g

Beurre 85g + beurre pommade 50g

Eau 125g

Lait 125g

Sucre, sel 2 pincées

Sucre glace

PRÉPARATION

Crème parfumée au safran du Quercy :

La veille, faire infuser 15 stigmates de safran dans 5 cuillères à soupe d'eau tiède.

Chauffer 500g de crème liquide avec 100g de sucre puis déposer le jus de Safran du Quercy avec 250g de Mascarpone. Mixer l'ensemble. Laisser reposer au réfrigérateur avant dressage des choux.

Choux croustillants :

Confectionner le craquelin en mélangeant 60g de farine, 60g de sucre cassonade et 50g de beurre pommade, puis étaler finement la pâte entre deux feuilles de papier cuisson.

Réserver au congélateur.

Préparer la pâte à choux en portant à ébullition 125g d'eau, 125g de lait, 85g de beurre, 2 pincées de sucre et de sel. Ajouter 125g de farine et dessécher à feu doux la pâte obtenue. Hors du feu, incorporer 3 œufs progressivement et obtenir une pâte homogène. À l'aide d'une poche à douille lisse, dresser les choux de 2cm de diamètre. Poser un rond de craquelin sur chaque chou. Cuire 30 minutes au four à 170°C.

Dressage :

Garnir chaque chou de crème fouettée à l'aide d'une poche à douille. Saupoudrer de sucre glace.

Petit plus : ajouter un petit carré de chocolat dans le chou afin d'apporter un peu plus de craquant.



BOUCHÉES DE FOIE GRAS DE CANARD QUERCYNOIS POÊLÉ AU CARMEL DE MALBEC

Recette proposée par Mayran Rak du restaurant La Bergerie à Saint-Pierre-Lafeuille.

INGRÉDIENTS

Escalopes de foie gras 6

Vin de Cahors 10cl

Sucre 50g

PRÉPARATION

Pour le caramel de Malbec, faire réduire 10cl de vin de Cahors avec 50g de sucre jusqu'à obtenir une texture sirupeuse (proche d'un caramel).

Laisser refroidir.

Introduisez les escalopes de foie gras quercynois dans une poêle sans graisse et faites-les rôtir 1 minute sur chacune des deux faces.

Déposer le foie gras cuit sur une assiette et l'arroser de caramel de Malbec.

Astuce : préparez vos escalopes de foie gras congelées. Plus vous conservez la fraîcheur du foie, moins la fonte à la cuisson sera importante.

Pour 6 personnes.



Maintenant ou jamais
Château Ponzac
Cahors AOP





• RECETTES •
PRINTEMPS-ÉTÉ

PASTILLAS DE ROCAMADOUR AU MIEL ET À L'HUILE SAFRANÉE

Recette proposée par Michel Carrendier du restaurant La Garenne à Cahors.

INGRÉDIENTS

Rocamadour frais 6
Feuilles de pâte à brick 2
Huile de Safran du Quercy
Gouttes de miel de causses 12

PRÉPARATION

Pour faire l'huile safranée : la veille, mettre à infuser 6 stigmates de safran du Quercy dans environ 10cl d'huile (olive ou tournesol).

Prenez les Rocamadour et enveloppez les dans une feuille de brick pliée.

Mettez-les à cuire dans un four très chaud (250°C) durant trois minutes.

À la sortie du four, ajoutez une à deux gouttes de miel sur chaque pastilla.

Servez accompagné d'une salade assaisonnée à l'huile de Noix du Périgord.

Variante : optez pour un miel au safran du Quercy afin d'amplifier la saveur du plat.

Pour 6 bouchées.



Mademoiselle
Château Tour de Miraval
Cahors AOP



Complètement fondant



SAMOUSSAS D'AGNEAU DU QUERCY À L'ORIENTALE

Recette proposée par Jean-François Dive du restaurant l'O à la Bouche à Cahors.

INGRÉDIENTS

Épaule d'agneau du Quercy 1

Oignons rouges 4

Pruneaux d'Agen 200g

Épices ras el hanout

Sel

Feuilles de pâte à brick 20

PRÉPARATION

La veille : massez l'épaule d'agneau avec du ras el hanout et salez.

Mettez à cuire toute la nuit au four dans une cocotte lutée ou en terre cuite.

Le jour-J : après cuisson, effilochez l'épaule d'agneau.

Coupez quatre oignons rouges et faites les bien revenir dans le jus de cuisson.

Ajoutez des épices si nécessaire ainsi que des dés de pruneaux d'Agen.

Mélangez l'agneau effiloché, les oignons cuits et les pruneaux.

Confectionnez les samoussas avec les feuilles de pâte à brick, ou des rouleaux façons nem si plus simple.

Les faire revenir à l'huile d'olive et bien égoutter ensuite sur du papier absorbant.

Servir chaud.

Pour 20 samoussas.



De la Terre à la Lune
Château Combel-la-Serre
Côtes du Lot IGP



VERRINES DE SOUPE DE MELON DU QUERCY À LA MENTHE FRAÎCHE

Recette proposée par le Comité de Promotion des Produits du Lot.

INGRÉDIENTS

Melon du Quercy bien mûr 1
Feuilles de menthe fraîche

PRÉPARATION

Pelez le melon du Quercy entier et retirez les graines.

Découpez et détaillez le melon en dés de taille moyenne.

Cisaillez quelques feuilles de menthe fraîche et mélangez-les aux dés de melon.

À l'aide d'un mixeur ou blender, réduisez la préparation en soupe.

Mettez la soupe en verrines et placez une feuille de menthe à la surface.

Astuce : si, en fin de préparation, vous ne sentez pas suffisamment la menthe, vous pouvez ajouter quelques feuilles et mixer à nouveau.

Pour 6 verrines.



Couleur
Domaine de Lafage
Côtes du Quercy AOP



TATAKI DE FILET DE VEAU SOUS LA MÈRE, LÉGUMES DU MOMENT AU WOK

Recette proposée par David Blanco du restaurant Cuisine Côté Sud à Cahors.

INGRÉDIENTS

Garniture (à adapter selon la saison)

3 carottes, 3 navets, 1/2 chou chinois,
2 poivrons rouges, 1 chou romanesco,
1 oignon rouge, 500g d'haricots verts plats

Viande

1 filet de veau, des graines de sésame,
2 citrons verts, de la sauce soja & de la sauce
wok, de l'huile de sésame, un peu de piment
d'Espelette et de gingembre râpé

Dressage

100g de roquette, 1 cuillère à café de fleur de sel,
1 cuillère à café d'huile de sésame,
1 cuillère à café de poivre rose

PRÉPARATION

Garniture :

Épluchez et taillez tous les légumes en julienne à l'aide d'une mandoline.

Tataki de veau :

Taillez le filet de veau dans la longueur afin d'obtenir un filet plus petit. Zestez les citrons verts et pressez-les. Dans un bol, mélangez la sauce soja, l'huile de sésame, la sauce wok, le piment d'Espelette. Mettez le veau à mariner pendant 15 minutes. Égouttez ensuite le filet de veau et roulez-le dans le sésame blanc. Dans un wok ou une poêle antiadhésive chaude avec un filet d'huile de sésame saisissez les légumes en les gardant croquants. Assaisonnez avec la marinade restante.

Saisissez très vivement le veau sur chaque face. Réservez sur une assiette.

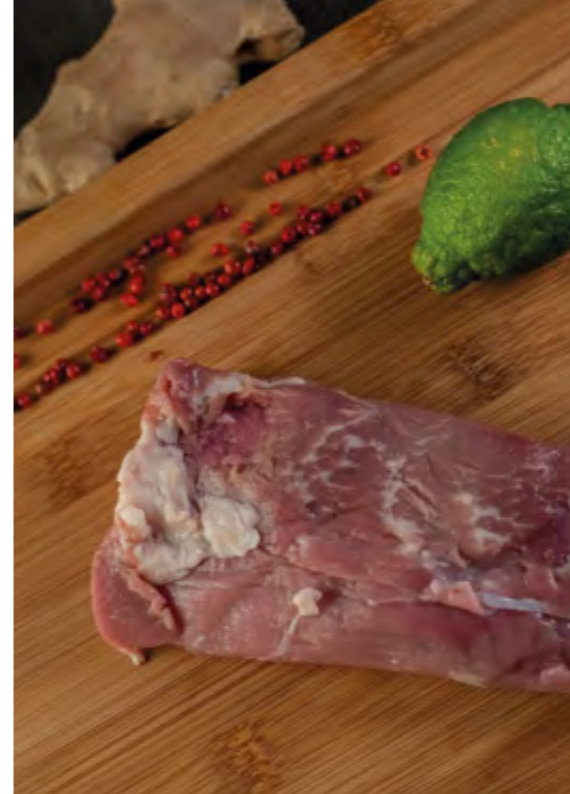
Dressage :

Dans une assiette dressez un lit de légumes puis taillez quelques tranches de veau d'environ 5 mm. Déposez-les sur les légumes. Décorez avec une feuille de roquette et agrémentez de fleur de sel et de quelques gouttes d'huile de sésame.

Pour 6 personnes.



Clos la Coutale
Clos la Coutale
Cahors AOP



LE CAHORS / CELANO DE PORC AU GRAIN DU SUD-OUEST

Recette proposée par Marc Bozzatto du restaurant Le Marché à Cahors.

INGRÉDIENTS

Échine de porc au grain du sud-Ouest ½
(confite de préférence)

Beurre 100g

Sucrine 1

Mayonnaise maison 20ml

Provolone fumée 300g

Compote maison bien lisse 200g
(pomme Chantecler / pruneau d'Agen)

Feuilles de salade tendre
(type roquette, mâche, ou pourpier)

PRÉPARATION

La veille : mettez à mariner l'échine de porc en fines lamelles dans une marinade aromatique

Le jour-J : Snackez les lamelles d'échine sans trop de coloration. Laissez ensuite reposer et refroidir la viande. Faites toaster le pain de mie.

Réalisez une compote avec 3 pommes coupées en grosse brunoise et 10 jolis pruneaux, puis la refroidir et bien la mixer. Émincez finement la sucrine et liez-la à la mayonnaise. Prélevez des tranches très fines de Provolone fumée à l'aide d'un couteau économe, réservez.

Montage

Tartinez le beurre sur une des faces du pain de mie, étalez la sucrine assaisonnée, puis les lamelles d'échine, disposez les tranchettes de Provolone puis les feuilles de salade. Tartinez la seconde face de compote pruneau/pomme puis mettez sous presse au réfrigérateur, durant toute une nuit. Une fois bien reposé, détaillez le sandwich à la forme désirée.

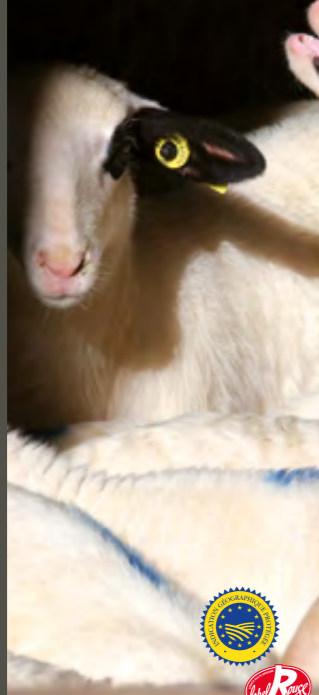
Le petit plus : pour plus de goût, préparez un beurre truffé quelques jours avant (10g de truffe pour 100 g de beurre).

Pour 8 personnes.

 **L'orfèvre**
Château Laur
Côtes du Lot IGP



**GRANDS
TERROIRS**
LOT
LE GOÛT DE L'EXCELLENCE



L'AGNEAU FERMIER
DU QUERCY



LA TRUFFE NOIRE
DU QUERCY



LA NOIX DU
PÉRIGORD



LE FOIE GRAS



LE SAFRAN
DU QUERCY



LE PORC AU GRAIN
DU SUD-OUEST



LE MELON
DU QUERCY



LE ROCAMADOUR



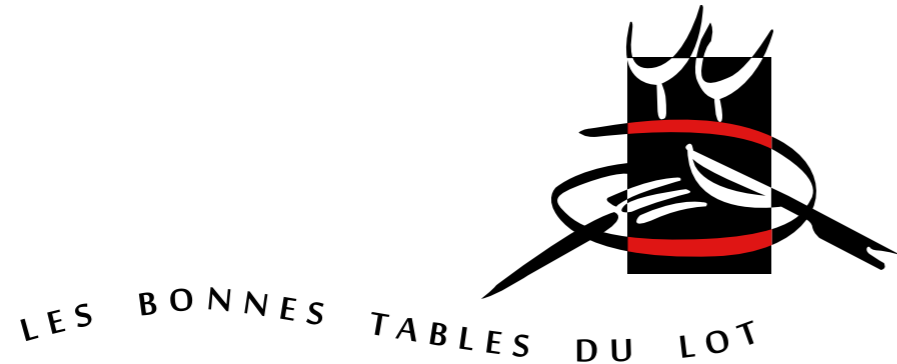
LE VIN DE CAHORS



LES VINS
DES COTEAUX
DU QUERCY



LES VINS IGP DU LOT



De la Vallée du Lot à celle de la Dordogne, en passant par le Causse, les restaurateurs des Bonnes Tables du Lot, ancrés dans le territoire au plus près des producteurs locaux, vous proposent de découvrir toutes les facettes de la gastronomie lotoise et vous accueillent tout au long de l'année.

www.bonnestables-lot.fr

**GRANDS
TERROIRS**
LOT
LE GOÛT DE L'EXCELLENCE

LE COMITÉ DE PROMOTION REMERCIE :

Les deux Vincent, Olivier et Benoit pour la conception de ce livret et la réalisation des shootings.

Les chefs Allan, Alexandre, Maryan, Claude-Emmanuel, Jean-François, Michel, Marc, David pour leurs belles recettes

Denis-Jean, Bruno, Marie-Line pour leurs coups de main en coulisses !

Réalisation Sarl DIRE TERRITOIRES (V. Besserve / B. Leturcq / J.M. Valla)
Photos recettes et produits : CGOURMAND PROD - O. Arsandaux / Autres photos : J. Morel



COMITÉ DE PROMOTION DES PRODUITS DU LOT

CHAMBRE D'AGRICULTURE DU LOT

430 AVENUE JEAN JAURÈS

CS60199 46004 CAHORS CEDEX 9

TELEPHONE : 05 . 65 . 23 . 22 . 88

CPPL@LOT.CHAMBAGRI.FR

GRANDSTERROIRSLOT.COM

 #grandsterroirslot



Prix : 5 euros