Un concentré de Sud-Ouest dans vos assiettes

LOT-ET-GARONNE
Le Département Cœur du Sud-Ouest

L'agriculture en Lot-et-Garonne
p 4 à 7

Entrées
p 8 à 13

Plats
p 14 à 17

Desserts
p 18 à 21

Ils contribuent au dynamisme du Lot-et-Garonne
p 22

Au cœur du Sud-Ouest, le Lot-et-Garonne jouit d'une solide renommée gastronomique.

Nous la devons à la diversité et à la qualité de nos produits, mais aussi au talent de nos chefs qui savent en magnifier toutes les saveurs.

Cette cuisine d'exception est le fruit de l'alchimie entre les terres d'un pays de cocagne, des savoir-faire agricoles et une excellence culinaire.

Cet ouvrage est ainsi bien davantage qu'un simple catalogue de recettes : c'est une invitation à découvrir ce que notre département offre de meilleur. Chez nous, la table est avant tout un art de vivre empreint d'une convivialité sincère !

Les recettes qui vous sont proposées utilisent exclusivement des ingrédients locaux, issus d'une agriculture riche et diversifiée, par ailleurs la première dans la nouvelle grande région Aquitaine / Limousin / Poitou-Charentes pour les surfaces cultivées en bio.

Je remercie chaleureusement tous nos chefs cuisiniers qui ont bien voulu dévoiler quelques-uns de leurs secrets pour régaler vos papilles. N'hésitez pas à agrémenter leurs plats d'un vin de nos quatre appellations d'origine qui se construisent une belle réputation, dans le respect de l'authenticité de nos terroirs et à force d'innovations.

Dans un monde guetté par la standardisation des aliments, le Conseil départemental apporte son soutien à cette agriculture moderne, fière de ses spécificités et porteuse d'avenir.

Vous invitant à passer aux fourneaux, je forme le vœu que la réalisation puis la dégustation de ces mets vous donne l'envie de poursuivre le voyage en Lot-et-Garonne.

Pierre CAMANI
Président du Conseil départemental
Sénateur de Lot-et-Garonne

« L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération. »

Le Lot-et-Garonne est une terre où l'art de vivre et la convivialité se marient aux paysages et aux produits agricoles de qualité.

Organisé autour d'un axe central et fondateur, la Garonne, il offre des paysages dans lesquels se sont développés un patrimoine original et un art de vivre harmonieux.

Aux confins du Quercy, de la Gascogne et du Périgord, le Lot-et-Garonne reste unique. Au cœur du Sud-Ouest, à la confluence du Lot et de la Garonne, une grande diversité de paysages s'y découvre et une multitude de produits s'y déguste.

Véritable jardin de France, le Lot-et-Garonne propose plus de 70 productions agricoles. Fruits, légumes, vignes, élevages bovins, ovins, de volailles ou de canards, lait, grandes cultures, miel, truffes, semences… « la ferme Lot-et-Garonne » est la première entreprise du département avec un chiffre d'affaires de l'ordre de 850 M€, occupe 52 % du territoire et compte quelque 5 000 exploitations professionnelles.

Le Lot-et-Garonne occupe une place nationale de choix dans bien des productions :

- 1er en fraise, aubergine, poivron et piment, prune d'ente (pruneau), noisette, kiwi,
- 2e pour le tabac, le cresson, l'ail vert et la prune Reine Claude,
- 3e pour le soja, le chou de Bruxelles, la laitue, la mâche, la tomate ou encore le maïs doux,
- 4e en courgette, potiron, courge, citrouille, oignon blanc,
- 5e en sorgho, colza de printemps, tournesol, artichaut, melon sous serres.

Le Lot-et-Garonne produit ainsi, à l'échelle nationale, plus de 20 % des fraises, du cresson ou encore des poivrons et piments français, 30 % des aubergines, un peu plus de 75 % des prunes à pruneaux, un peu plus de 50 % des noisettes françaises et près du quart des kiwis.

(Source : statistique agricole annuelle, données provisoires 2014).

Les quatre AOC vins de Lot-et-Garonne : Côtes de Duras, Côtes du Marmandais, Buzet et Côtes du Brulhois

De nombreux produits distingués par des signes officiels de qualité

• l'Identification géographique protégée (IGP) Pruneau d'Agen,
• le Label Rouge pour les variétés de fraise Gariguette, Ciflorette et Charlotte,
• le Label Rouge Bœuf Blonde d'Aquitaine,
• les Appellations d'origine contrôlée Vins de Buzet, Côtes de Duras, Côtes du Marmandais et Côtes du Brulhois, Floc de Gascogne, Armagnac…

Le Département de Lot-et-Garonne, 1er territoire bio de la grande Région

Avec 6,4 % de sa surface agricole cultivée en bio, le Lot-et-Garonne est le premier département bio de la grande Région (578 exploitations en agriculture biologique pour 18 159 hectares – source : Agence bio, 2014).

En atteignant plus de 6 % de surface agricole cultivée en bio, le Département a dépassé les objectifs fixés par le Grenelle de l'Environnement en 2008.

L'agriculture bio représente ainsi une filière d'avenir en Lot-et-Garonne et le label « Territoire Bio Engagé » récompense les efforts conjoints des producteurs et du Conseil départemental.

En Lot-et-Garonne, les vacances sont vertes !

De nombreuses activités dites « vertes » sont proposées au sein des fermes : fermes découvertes, fermes équestres, camping à la ferme, chambres d'hôtes et gîtes, vente directe de produits du terroir. 82 d'entre-elles sont d'ailleurs adhérentes au réseau des Chambres d'Agriculture « Bienvenue à la Ferme® ».

Dès les beaux jours, les villages se mettent aux couleurs de la fête et de la gastronomie locale, avec les « Marchés de Producteurs de Pays® ». Ils fleurissent tout au long de l'été dans une vingtaine de villes et villages.

Recette proposée par **Pascal Combettes**

Le Patio d'Hauteville
31 Avenue de la Myre Mory
47 140 Penne-d'Agenais
Tél. : 05 53 70 39 87
www.lepatiodhauteville.fr

Foie gras mi-cuit maison, julienne de pomme, compotée d'oignons, crumble noisette

Ingrédients pour 8 pers.

1 foie gras de canard frais de Lot-et-Garonne (500 g à 600 g)
8 g de sel
4 g de poivre du moulin

Pour le crumble
60 g de beurre
50 g de sucre
50 g de poudre de noisettes de Cancon
50 g de farine

Pour la compotée d'oignons
5 beaux oignons jaunes
7 cl de vinaigre balsamique
Un peu de sucre en poudre
25 g de beurre

Pour la décoration
1 pomme de préférence « Juliet »

Préparation

Préparation du foie gras
- Déveiner le foie (séparer les lobes et enlever délicatement les veines apparentes), saler et poivrer
- Le refermer en son milieu, saler et poivrer à nouveau sur le dessus
- Disposer les lobes dans une terrine, tasser, mettre le couvercle et entourer le tout de papier alu
- Allumer le four à 110° (th 3/4) et faire cuire dans un bain-marie préalablement chaud pendant 45 minutes.
- Enlever le papier alu, mettre une planchette sur le foie avec un poids dessus pour faire remonter la graisse et laisser refroidir
- Enfin mettre au réfrigérateur et laisser reposer 24 h

Préparation du crumble
- Mélanger la farine, la poudre de noisettes et le sucre
- Ajouter le beurre
- Émietter avec une fourchette jusqu'à obtention d'une préparation homogène
- Enfourner 1h au four à 180° (th 6)

Préparation de la compotée d'oignons
- Éplucher et couper les oignons en fines tranches
- Les faire revenir dans une casserole avec le beurre jusqu'à une légère coloration, les soupoudrer de sucre et laisser réduire jusqu'à avoir l'aspect d'une compote
- Déglacer avec le vinaigre balsamique et attendre l'évaporation complète

Faire une julienne avec la pomme pour décorer vos assiettes.

Vous pouvez remplacer la compotée d'oignons par une confiture de figues.

Accompagner votre entrée d'un Coucou blanc d'Elian Da Ros, Côtes du Marmandais.

Recette proposée par **Samuel Vernet**

La Tête d'ail
Place de la Halle
47290 Cancon
Tél. : 05 53 70 04 21
Retrouver La Tête d'ail sur Facebook

Carpaccio de bœuf à la truffe

Ingrédients pour 2 pers.

150 g de pavé de bœuf (rumsteck ou gîte)
Blonde d'Aquitaine recommandé
1 truffe noire (petite) : 20 g
Quelques tomates séchées, des marmandaises de préférence
Une poignée de noisettes de Cancon
Mélange de salade (roquette, mâche, sucrine…)
1 petit cabécou bien sec
Huile de colza
Un peu d'Armagnac de Lot-et-Garonne
1 demi-citron
Sel, poivre

Préparation

- Mettre la viande 2 h au congélateur avant de commencer la découpe
- Mixer la moitié de la truffe avec l'huile de colza et quelques gouttes d'Armagnac
- Ajouter le jus d'un demi-citron, saler, poivrer
- Torréfier les noisettes au four : 12 min à 180°
- Au moment de servir, trancher le plus finement possible le bœuf rendu rigide après son passage au froid
- Disposer les tranches directement sur l'assiette, les badigeonner avec l'assaisonnent au pinceau
- Répartir la salade, les tomates séchées, le chèvre râpé ainsi que la demie truffe restante
- Parsemer de noisettes entières ou concassées, selon votre goût

Accompagner votre plat d'un vin blanc Elégance du Domaine Lou Gaillot, vin de pays de l'Agenais.

Recette proposée par **Sébastien Gilbert**

Moulin des saveurs
4 rue du Moulin des Tours
47230 Barbaste
Tél. : 05 53 97 06 60
www.moulindessaveurs.com

Canard du Sud-Ouest en trois façons

Ingrédients pour 4 pers.

4 magrets dont un séché tranché finement
Du cèleri-rave
1 bouquet de ciboulette
1 filet d'huile de noix
1 filet de vinaigre balsamique
1 échalote ciselée
1 bouquet de coriandre
Sel, poivre

Préparation

Préparation du céleri-rave
- Faire cuire le céleri-rave à l'anglaise
(dans de l'eau bouillante après avoir ajouté une poignée de sel)
- Le préparer en brunoise (en petits cubes) avec la ciboulette ciselée
- Conserver l'équivalent de 3 c à soupe de ce mélange
- Lier avec la vinaigrette balsamique
(huile de noix, vinaigre balsamique, sel et poivre)
- Réserver au froid pour le tartare

Préparation des magrets
- Retirer la peau de 3 magrets, les mettre au gros sel
pendant 1/2 journée environ, puis rincer, éponger, réserver

Le tartare
- Éplucher et ciseler l'échalote, la mélanger à la coriandre,
puis ajouter un magret coupé en brunoise ; laisser mariner à froid
pendant 1 h environ
- Y ajouter le céleri

- Trancher finement un magret pour réaliser un carpaccio
- Chemiser 4 petits moules (dômes ou ramequins) avec le magret
séché
- Garnir avec le tartare de magret, puis refermer en pliant
les tranches de magret et passer au froid
- Recouvrir le fond d'une assiette de fines tranches de magret
au sel, démouler au centre une dariole et parsemer le reste de céleri
à la ciboulette

Accompagner cette entrée d'un vin rouge de Duras le Mignon, Domaine Hauts de Riquets.

Recette proposée par **Éric Ménaspa et Étienne Denaules**

La Vieille Auberge
11 rue Posterne
47400 Casteljaloux
Tél. : 05 53 93 01 36
www.restaurant-la-vieille-auberge.fr

Suprême de volaille, mousseline de pruneaux et foie gras sur une émulsion de cresson

Ingrédients pour 4 pers.

4 suprêmes de volailles Label Rouge
de Lot-et-Garonne (250 g chacun)
250 g de pruneaux d'Agen dénoyautés
200 g de foie frais
2 carottes, 1 oignon, 1 poireau (pour le fond blanc)
2 bottes de cresson
50 g de crème fraîche
80 g de beurre
1 blanc d'œuf
Sel, poivre

Préparation

- Monter un petit fond blanc avec les carcasses de volailles ou utiliser un fond de volaille déshydraté
- Prélever sur les suprêmes les filets tendres situés le long du bréchet, les couper en petits morceaux, ajouter les pruneaux et un blanc d'œuf, assaisonner et mettre au blender pour réaliser la mousseline de pruneaux
- Soulever la peau des volailles pour y mettre la mousseline et le foie gras, assaisonner le tout
- Marquer les volailles (les saisir dans une poêle chaude afin de les colorer)
- Mettre sur une plaque allant au four, mouiller à hauteur avec le fond blanc, laisser cuire 1 h à 150° (th 5)

Émulsion de cresson
- Trier et laver le cresson, réserver quelques branches pour la décoration
- Dans une casserole, mettre le beurre et le cresson, recouvrir d'un couvercle et laisser suer doucement, mouiller avec le fond blanc et la crème fraîche
- Mettre le tout au blender

Dressage
- Escaloper le suprême (émincer pour faire des escalopes), bien recouvrir le fond de l'assiette avec l'émulsion de cresson
- Disposer la volaille avec quelques pluches de cresson (sommités des tiges)

Accompagner votre plat d'un vin rouge Oniric, des Vignerons de Buzet.

Recette proposée par **Michel Dussau**

La table d'Armandie
1350 Avenue du Midi
47000 Agen
Tél : 05 53 96 15 15
www.latabledarmandie.fr

Quasi de veau de Prayssas aux truffes, en feuille de chou vert, sauce blanche

Ingrédients pour 6 pers.

1 kg de quasi de veau de Prayssas
« Le Veau de chez Nous »
90 g de truffe noire « tuber melanosporum »
bien mûre et ferme
(20 g pour la farce, 20 g pour la base de chou,
20 g à râper dans le montage, 20 g pour la sauce
et 10 g pour la finition)

Pour la farce
100 g de parure (prise sur le quasi)
1 échalote ciselée finement
2 c à soupe de Floc de Gascogne blanc
1 gousse d'ail hachée
0,5 dl de crème fleurette
1 c à soupe de persil concassé

Pour la garniture
1 chou vert
80 g de lardons fumés
1 oignon ciselé
1 carotte

Pour la sauce
2 dl de bouillon de veau
(réalisé avec les parures du quasi)
2 c à soupe de Floc de Gascogne blanc
60 g de beurre
2 jaunes d'œufs

Préparation

- Parer la pièce de veau et tailler 4 tournedos identiques. Les poêler à feu vif aller-retour
- Avec 100 g de parure et une garniture aromatique, réaliser un bouillon clair
- Hacher les 100 g de parure restants, ajouter l'échalote ciselée et l'ail haché préalablement cuits, puis le Floc et la crème. Mélanger. Ajouter le persil concassé et assaisonner
- Prendre 6 feuilles vertes de chou, les cuire rapidement dans l'eau salée puis les sécher. Émincer finement le cœur du chou. Le cuire dans un peu de beurre avec 20 g de truffe hâchée et les lardons fumés préalablement cuits. Cuisson à feu doux : 30 min environ
- Farcir chaque feuille verte en alternant cœur de chou truffé, hachis de viande, tournedos et truffe râpée, 2 fois consécutivement. Refermer les feuilles de chou afin d'obtenir des dômes. Les mettre dans un plat, sur un fond de bouillon, filmer et mettre 30 min au four à 60° (th 2)
- Finir la sauce : réduire de moitié le bouillon clair, ajouter 20 g de truffe, crémer, réduire à nouveau et à la fin, hors du feu, verser les jaunes d'œufs en fouettant énergiquement

Dressage
- Déposer les petits choux farcis dans des assiettes creuses, bien chaudes
- Verser la sauce bien émulsionnée
- Râper les 20 g restants de truffe et servir aussitôt

Accompagner votre plat d'un vin rouge Terressence, des Côtes du Brulhois.

Recette proposée par **Fred Codron**

Le Panorama
5 Place du Couderc
47260 Laparade
Tél. : 05 53 79 61 12
Retrouver Le Panorama sur Facebook

Fraises rôties aux 4 épices

Ingrédients pour 4 pers.

1,2 kg de fraises gariguettes Label Rouge
25 g de beurre
25 g de sucre roux
5 g de mélange 4 épices
5 g de poivre du moulin

Pour les meringues
6 blancs d'œufs
300 g de sucre
2 petites pincées de sel

Préparation

- Laver et équeuter les fraises
- Les déposer sur un papier absorbant
- Mettre 400 g de fraises dans une casserole et ajouter une cuillère à soupe d'eau
- Sucrer ce mélange, faire réduire, mixer et réserver
- Faire fondre le beurre dans une poêle, y jeter les fraises restantes entières. Remuer délicatement (2 minutes maximum)
- Mettre le sucre et les 4 épices, puis le coulis de fraises. Continuer la cuisson 20 secondes et faire un tour de poivre du moulin
- Servir chaud avec des morceaux de meringue par exemple

Préparation des meringues
- Sortir les œufs du réfrigérateur un quart d'heure avant de les utiliser
- Utiliser un récipient plus haut que large
- Ajouter une pincée de sel avant de battre les blancs en neige bien fermes avec un fouet ou un batteur électrique
- Ajouter le sucre par petites quantités tout en continuant de battre
- Préchauffer le four à 120°C (th 4)
- Déposer immédiatement de petits tas de meringues sur une plaque de four préalablement recouverte de papier sulfurisé
- Cuire à 120°
- Au bout de 30 min, on obtient des meringues blanches et mœlleuses
- Au bout d'1 h, on obtient des meringues rosées, craquantes et fondantes avec un cœur moelleux
- Décoller les meringues délicatement dès la sortie du four et laisser refroidir sur une grille

Accompagner votre dessert d'un vin blanc mœlleux Quezaco, des Côtes du Marmandais.

Recette proposée par **Vincent, Marcel, Jean-François Blanchet**

Logis Hostellerie des Ducs
Boulevard Jean Brisseau,
47120 Duras
Tél. : 05 53 83 74 58
www.hostellerieducs-duras.com

Tarte aux pruneaux, noisettes et armagnac de Lot-et-Garonne

Ingrédients pour 8 pers.

Pâte brisée
250 g de farine
180 g de beurre
4 g de sel fin
5 g de sucre semoule
1 jaune d'œuf
5 cl de lait

Frangipane
100 g de sucre
100 g de beurre doux fermier
2 œufs
Quelques gouttes d'Armagnac de Lot-et-Garonne
12 pruneaux d'Agen mœlleux dénoyautés
100 g de poudre de noisettes de Cancon

Préparation

La pâte
- Tamiser la farine
- Dans un saladier, laisser ramollir le beurre et le malaxer jusqu'à ce qu'il devienne crémeux
- Tout en remuant à la spatule, ajouter le sel, le sucre, le lait et le jaune d'œuf
- Quand le mélange est homogène, incorporer peu à peu la farine sans cesser de remuer
- Quand la pâte prend la forme d'une boule, l'aplatir entre les mains et l'envelopper dans du film alimentaire
- Laisser reposer 2 h au réfrigérateur avant de l'utiliser

La frangipane
- Mélanger 100 g de sucre avec 100 g de beurre
- Incorporer 100 g de poudre de noisettes de Cancon et continuer à mélanger
- Finir de monter l'ensemble au batteur et ajouter à la fin quelques gouttes d'Armagnac, suivant votre goût

La tarte
- Étaler la pâte au rouleau à pâtisserie pour former la surface nécessaire et tapisser un moule à tarte de 26 cm
- Garnir avec la frangipane et placer sur cette préparation 12 pruneaux mœlleux dénoyautés

- Mettre au four à 190°C pendant 30 min

Accompagner votre dessert d'un vin mœlleux, Cuvée Champ du Bourg du Domaine des Allégrets, Côte de Duras.

Ils contribuent au dynamisme du département de Lot-et-Garonne

Conseil départemental de Lot-et-Garonne
Hôtel du Département
1633 avenue du Général Leclerc
47922 Agen cedex 9
Tél. : 05 53 69 40 00 - www.lotetgaronne.fr

Les interprofessions

Association interprofessionnelle de la fraise du Lot-et-Garonne
Agropole - BP 206 - 47391 Agen cedex 9
Tél. : 05 53 77 24 48 - www.fraiselabelrouge.fr

Coopérative Unicoque (noisettes)
BP 10 - 47290 Cancon
Tél. : 05 53 01 67 70
Koki la Boutique
28, rue de la République - 47290 Cancon
Tél. : 05 53 70 15 98 - www.koki-laboutique.com

Bureau interprofessionnel du pruneau
2, rue des Magnolias – BP 130
47303 Villeneuve-sur-Lot cedex
Tél. : 05 53 41 55 55 - www.pruneau.fr

Séquoia - Organisme de défense et de gestion de la filière poulet
« Tartifume » - 47260 Coulx
Tél. : 05 53 88 91 92

Association des Trufficulteurs de Lot-et-Garonne
271, rue de Péchabout – BP 80349
47008 Agen cedex - contact.truffes47@free.fr

Les cressonnières d'Aquitaine
Lieu-dit Lorman - 47550 Boé
Tél. : 05 53 96 86 73

Vignerons de Buzet
56, avenue des Côtes de Buzet
47160 Buzet-sur-Baïse
Tél. : 05 53 84 74 30 - www.vignerons-buzet.fr

Les Vignerons du Brulhois
Le Cellier du Brulhois
« Goulens » - 47390 Layrac
Tél. : 05 53 87 01 65 - www.vigneronsdubrulhois.com

Maison des Vins de Duras (Interprofession des Vins de Bergerac-Duras)
Fonratière - 47120 Duras
Tél. : 05 53 94 13 48
www.cotesdeduras.com

Cave du Marmandais
La Cure - 47250 Cocumont
Tél. : 05 53 94 50 21
www.cave-du-marmandais.fr

Les partenaires institutionnels

Comité départemental du Tourisme
Rue de Péchabout
47005 Agen
Tél. : 05 53 66 14 14
www.tourisme-lotetgaronne.com

Chambre départementale d'Agriculture du Lot-et-Garonne
271 Rue de Péchabout - 47008 Agen
Tél. : 05 53 77 83 83
www.lot-et-garonne.chambagri.fr

Création : Ervé BRISSE
Crédits photos : Xavier CHAMBELLAND - Didier VEYSSET
Impression : IGS

www.lotetgaronne.fr

LOT-ET-GARONNE
Le Département Cœur du Sud-Ouest