Le Lot-et-Garonne carré ment VIN

6 recettes élaborées
à l'occasion des Vendanges de Montmartre

AGRICULTURE

www.cg47.fr

LOT-ET-GARONNE
Conseil général

En Lot-et-Garonne, le soleil et la qualité sont nos marques de fabrique.
Ce petit livret de recettes vous offre un bel échantillon de cette gastronomie généreuse et raffinée qui fait notre réputation au cœur du sud-ouest.

Notre terroir regorge de produits frais que nous vous proposons de sublimer grâce à des recettes faciles à réaliser qui feront le plus grand bonheur de vos papilles. Chacune d'elles est issue d'un savoir-faire culinaire que nos maîtres restaurateurs cultivent avec passion et élégance.

Le fois gras, la noisette, le pruneau et tant d'autres saveurs traditionnelles seront, j'en suis certain, une invitation à la découverte du Lot-et-Garonne, véritable pays de cocagne en terre gasconne.

Bonne dégustation !

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

Sommaire

Vacances et Saveurs en Lot-et-Garonne
P.5

Entrées

Velouté de cresson aux frites de potimarron
P.7

Carpaccio de foie gras à l'huile de noisette
P.9

Plats

Brochettes de poulet mariné flambées à l'Armagnac
P.11

Brochettes de magret de canard aux pruneaux d'Agen
P.13

Brochettes de blonde d'Aquitaine à la canconnaise
P.15

Dessert

Tartelette aux pommes, raisin, crème de noisettes et miel
P.16

Les six A.O.C. de Lot-et-Garonne
P.18

Vacances et Saveurs en Lot-et-Garonne...

Convivial, gourmand et verdoyant, le Lot-et-Garonne incarne les valeurs qui fondent l'esprit du Sud-Ouest. Entre Périgord, Gascogne, Landes et Quercy, c'est un pays de diversité qui revendique un tourisme vert de qualité. C'est un pays nature. Ses paysages vallonnés sont souvent comparés à la Toscane. C'est un pays audacieux. On a construit ici les bastides dès le Moyen-âge. C'est un pays festif. Plus de 1 000 événements par an assurent le mariage de la variété et des bandas, des reconstitutions historiques et du théâtre moderne.

26 000 lits touristiques marchands touristiques
360 circuits de randonnée
800 activités de loisirs
200 km de voies navigables
Des sites de loisirs tels que Walibi, le parc aquatique Lud'O Parc, la station thermale de Casteljaloux, le scénovision Gens de Garonne, Villascopia, et bientôt Center Parcs

Comité Départemental du Tourisme de Lot-et-Garonne
271 rue Péchabout
BP 30158
47005 AGEN
Tél : 05 53 66 14 14
www.tourisme-lotetgaronne.com

Velouté de cresson aux frites de potimarron

Ingrédients pour une botte de cresson

Pour le velouté

1 botte de cresson de Boé
1 gousse d'ail
1 oignon
1 pomme de terre
4 cubes de volaille pour 1 l d'eau
Huile d'olive
Un trait de crème fraîche

Pour les frites de potimarron

¼ de potimarron
Cassonade
Sel
Poivre

Laver le cresson à l'eau claire et sortir les grosses cotes
Faire revenir l'oignon émincé et la pomme de terre finement coupée dans un peu d'huile d'olive
Faire tomber le cresson
Mouiller à hauteur avec le bouillon de volaille
Laisser mijoter une vingtaine de minutes

Détailler le ¼ de potimarron en cubes
Poêler-le à l'huile d'olive
Assaisonner
Ajouter la cassonade en fin de cuisson afin de caraméliser
Dresser

Accompagner votre plat de :
Ferran Pradets (Marmandais)
Blanc sec sauvignon Vieilles Vignes (Duras)
b.a.ba blanc sec (Brulhois)

Carpaccio de foie gras à l'huile de noisette

Ingrédients pour 4 personnes

1 foie gras fermier de 500 g
Huile de noisette
Fleur de sel
Poivre
1 pointe de piment d'Espelette

Détailler le foie gras en fines lamelles
Badigeonner le dessus des tranches avec l'huile de noisette
Saupoudrer chacune des tranches avec de la fleur de sel, du poivre au moulin et du piment d'Espelette
Filmer le plat en appuyant sur les tranches afin d'éviter que celles-ci ne s'oxydent
Réserver au frais au moins 2 h avant de servir sur du pain grillé

Accompagner votre plat de :
Quezaco mœlleux (Marmandais)
Baron d'Ardeuil (Buzet)
b.a.ba blanc sec (Brulhois)

Brochettes de poulet mariné flambées à l'Armagnac

Ingrédients pour 4 personnes

Pour la brochette

4 blancs de poulet fermier de Lot-et-Garonne, bio label rouge
1 pomme golden
8 piques pour brochettes en bois
1 verre à liqueur d'Armagnac de Lot-et-Garonne
cuisson 10 minutes

Pour la marinade

1 c. à s. de sauce soja
1 citron
2 cm de gingembre
1 c. à c. de paprika
Ail
Thym
4 c. à s. d'huile d'olive

Détailler les blancs de poulet en deux dans la longueur
Couper la pomme en dés
Préparer la brochette en alternant poulet et pomme
Laver le citron à l'eau claire
Peler le gingembre
Dans un mixeur, incorporer tour à tour, la sauce soja, le jus du citron et la moitié de son zest, le gingembre, l'huile d'olive
À l'aide d'un pinceau, badigeonner généreusement les brochettes avec la préparation
Réserver au moins 1 h au frais

Déposer les brochettes sur la plancha tiède et tout au long de la cuisson les nourrir avec le reste de marinade

En fin de cuisson verser l'Armagnac et faire flamber
Dresser et déguster avec une salade de jeunes pousses assaisonnée d'huile de noisette et de la crème de vinaigre balsamique

Accompagner votre plat de :
Floc de Gascogne
b.a.ba blanc sec (Brulhois)

Brochettes de magret de canard aux pruneaux d'Agen

Ingrédients pour 8/10 brochettes
1 gros magret de canard du Sud-Ouest
150 g de pruneaux d'Agen dénoyautés
Sel
Poivre

Détailler le magret en gros cubes
Piquer 2 cubes de magret pour un pruneau
Saisir 2 min de chaque coté
Assaisonner

Accompagner votre plat de :
Rouge Just Abouriou (Marmandais)
Rouge BB de Berticot (Duras)
Oniric rouge (Buzet)

Brochettes de blonde d'Aquitaine à la canconnaise

Ingrédients

200 g de viande de blonde d'Aquitaine dans la bavette d'aloyau
8 longues piques de bois ou brochettes classiques

Dans le bol du mixeur :
1 c. à soupe de sauce soja
1 c. à soupe de miel
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 pincée de poivre
Éclats de noisettes caramélisées
1 gousse d'ail

Découper la bavette en lanières et les piquer en serpentin au bout de la brochette (20 à 25 g / brochette)
Saisir 1 mn de chaque coté ou plus suivant cuisson désirée au moment de servir.
Badigeonner avec la marinade et saupoudrer d'éclats de noisettes

Accompagner votre plat de :
Vin Noir (Brulhois)
Rouge Grange aux Garçons (Duras)
Château Padere (Buzet)

Tartelette aux pommes, raisin, crème de noisettes et miel

Ingrédients pour 9/10 tartelettes

100 g de beurre ramolli + beurre pour le moule
70 g de poudre de noisettes de Cancon
1 œuf
70 g de miel de Lot-et-Garonne
100 g de crème fraîche
1 c. à c. de maïzena
Raisin chasselas
2 pommes golden de Lot-et-Garonne
1 pâte sablée
Farine (uniquement pour les moules)

Beurrer et fariner les moules
Avec un emporte-pièce plus grand que le moule, détailler la pâte sablée, puis réserver au frais
Préparer votre crème de noisettes au miel : la poudre de noisette, le beurre, l'œuf et le miel. Mixer le tout.
Peler, épépiner et couper les pommes en dés puis citronner.
Disposer la crème au centre des tartelette, quelques dés de pommes, 2 ou 3 grains de raisin Chasselas.
Saupoudrer de sucre roux
Enfourner 20 min à 180°
Dresser avec une boule de glace vanille ou caramel beurre salé

Accompagner votre plat de :
Rosé Quezaco (Marmandais)
Rosé Grange aux filles (Duras)
Grain d'amour (Brulhois)

Les six A.O.C. de Lot-et-Garonne

Les 4 A.O.C vins

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

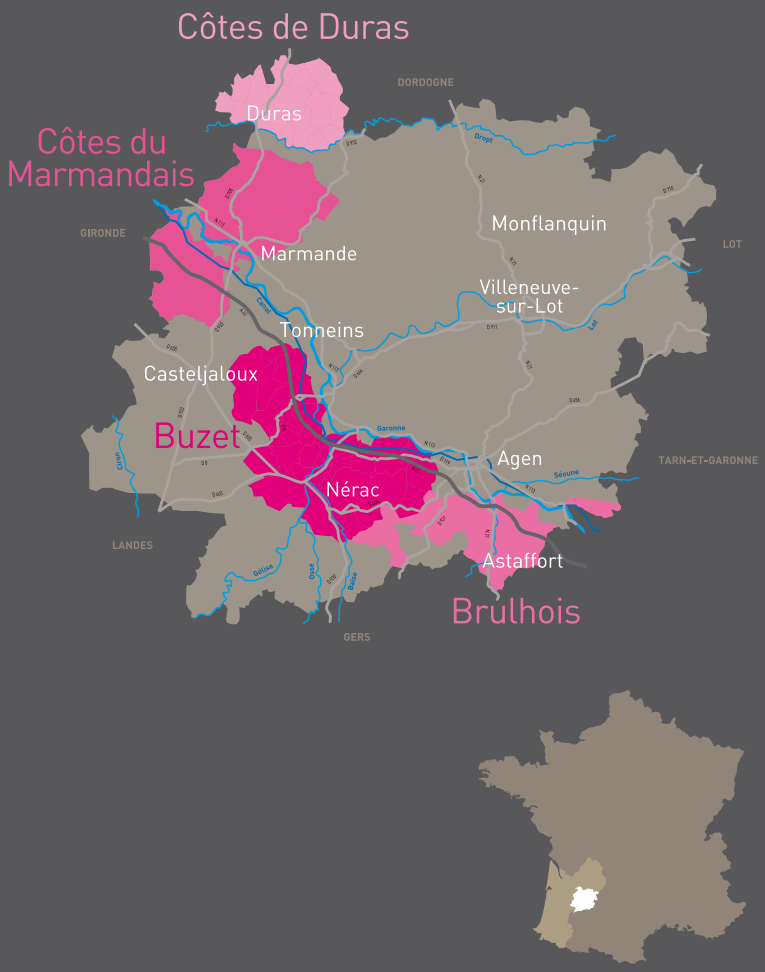
Union interprofessionnelle des vins de Duras
Maison des vins de Duras
la Fonratière - 47120 Duras
Tél. 05 53 94 13 48
www.cotesdeduras.com

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

Syndicat des Côtes du Marmandais
Dupuy - 47200 Beaupuy
Tél. 05 53 20 74 46
www.origine-marmandais.fr

Les 2 A.O.C. spiritueux

En Mézimais, de nombreux indépendants vous proposent de déguster de grands millésimes de spiritueux
Floc de Gascogne
Armagnac


Côtes de Duras
Duras
DORDOGNE
Côtes du Marmandais
GIRONDE
Monflanquin
LOT
Marmande
Villeneuve-sur-Lot
Tonneins
Casteljaloux
Buzet
Agen
TARN-ET-GARONNE
Nérac
LANDES
Astaffort
Brulhois
GERS

photographies © Xavier Chambelland - CG47

LOT-ET-GARONNE
Conseil général
www.cg47.fr