

Gastronomie Limouxine

Découvrir à travers ses papilles



Le Limouxin, c'est une terre de vallées, de collines et de pechs. Le Lauquet et la Sals y serpentent pour se jeter dans le tumultueux fleuve Aude. Dans ces vals et ces hauteurs, ces collines et ces villages, les abbayes ont grandi et orné le territoire de leurs belles pierres, les châteaux et castrums ont jalonné le Limouxin.

Le Limouxin a vu les siècles s'écouler, et depuis toujours on y développe un art de vivre : convivialité, générosité et partage sont ici les maîtres mots !

L'art de vivre, ici, passe évidemment par la table. Si en 1531, un moine invente le premier vin effervescent au monde, pour le plus grand plaisir des amateurs de vins, la Blanquette et le Crémant, vins merveilleux et délicats, s'exportent désormais dans le monde entier.

Grâce à sa situation géographique privilégiée, le Limouxin a su extraire de ses terres des saveurs uniques qui raviront les plus gourmands. Avec tout le savoir-faire d'une authenticité d'antan et les mains expertes de nos chefs, la convivialité ici est de mise. En Limouxin, l'art de vivre passe par la table.

Du salé au sucré





Pébradous

Gâteau apéritif, original pour sa pâte torsadée, agrémenté de poivre et d'une jolie couleur dorée, il est le compagnon des apéritifs au Crémant, à la Blanquette et au Chardonnay. À découvrir chez les boulangers et pâtissiers.

Artichauts au foie salé

Débités en fines tranches, les artichauts tendres sont agrémentés de morceaux de foie de porc salé et séché. Recette traditionnelle à découvrir chez les charcutiers-traiteurs.

Civet de sanglier

Considéré comme une référence de la bonne chère, le sanglier, gros gibier que l'on trouve dans les nombreuses forêts de notre territoire, fournit une viande ferme et maigre qu'il est conseillé de faire mariner avec du vin rouge. Sa chair sombre, au goût prononcé, s'accorde en civet avec les grands vins rouges de nos AOP Limoux et Malepère. On pourra l'accompagner de millas, mais aussi de la célèbre pomme de terre gastronomique du Pays de Sault.

Omelettes aux mousserons ou aux asperges sauvages

Les mousserons se trouvent très facilement dans les prés et les pelouses ou tous autres endroits herbeux, toujours en groupe formant des ronds de sorcières. Ils se ramassent entre juillet et novembre. Ils sont particulièrement appréciés en omelette, mais ils peuvent également être cuisinés sautés au beurre, en accompagnement d'une viande ou d'une volaille.



Les asperges sauvages sortent généralement au printemps en même temps que les tulipes. Elles aiment se dévoiler entre les giboulées de mars et d'avril. Quelques gouttes d'eau, un peu de soleil et les conditions optimales sont réunies pour une bonne cueillette. Faciles à identifier, les enfants adorent aller à leur recherche. Découpées en petits morceaux après les avoir rincées dans de l'eau vinaigrée, on les fera suer dans la poêle pour les faire en omelette; le plus simple et le meilleur.



Fricassée de Limoux

À l'heure du repas, c'est la Fricassée de Limoux qui satisfait les convives et amis de passage. À base de porc, elle fait partie de l'héritage culturel de la région. Plat convivial, servi dans les fermes lors du « tuer de cochon », la Fricassée est composée de morceaux de porcs spécifiques découpés en dés, frits et accommodés en sauce épaisse ; épices, herbes de nos campagnes et ail y sont ajoutés. Elle est servie accompagnée de haricots blancs, mis à tremper la veille et cuits doucement avec du lard de cochon, le mélange de ces deux plats se faisant dans l'assiette. Le tour de main de la cuisinière ou du cuisinier fait toute la spécificité de cette recette limouxine. Avec un verre de rouge, certaines saveurs sont mises en valeur... c'est véritablement le vin qui souligne la Fricassée de Limoux. Ici, on raconte même qu'un verre de Blanquette « brut » se marie honorablement avec le plat limouxin! À tester...

L'origine de la Fricassée se perpétue depuis plus d'un siècle en Terre Limouxine ; elle est intimement liée à l'élevage du cochon au sein de nos campagnes. Autour de Limoux, cette tradition du cochon de ferme a revêtu un aspect festif et culinaire inédit : c'est la fête du cochon. Chaque Limouxin se souvient avec envie de la Fricassée de sa grand-mère et la vante comme étant la meilleure du monde, évidemment ! L'histoire a une part de vrai, vu que ce plat généreux et convivial, si typique, n'est cuisiné que dans le Limouxin et que de plus, il existe autant de variantes que de tours de mains l'ayant préparé.

La Fricassée de Limoux, adaptée et cuisinée des années en conserve, se prête très bien à ce format de distribution. Elle garde, entre les mains expertes de nos conserveurs limouxins, un grand niveau qualitatif. Les fabricants de conserves vous ouvrent leur porte, vous invitant à un concert de saveurs du terroir dont la Fricassée n'est qu'un exemple. Les traiteurs partagent toute l'année la générosité de leur savoir-faire. Faisant sur commande de la Fricassée et d'autres plats locaux, ils peuvent vous préparer de délicieux plats et même orchestrer tout un repas à l'occasion d'une fête ou d'une animation. À découvrir dans les restaurants ou chez les charcutiers-traiteurs.

Millas

Gâteau à la farine de maïs, il peut se manger avec le civet de sanglier, voire en dessert pour une note sucrée. Comment préparer le millas ? Dans un faitout en cuivre, on fait bouillir de l'eau à laquelle on rajoute le lait, la farine de maïs, le beurre, éventuellement le sucre et l'eau de fleur d'oranger. Quand le millas est cuit, on le verse sur une nappe farinée et on le découpe en petits carrés frits à la poêle. En vente en hiver chez les charcutierstraiteurs ou sur les marchés locaux.







Limòs (couronne des rois)

Brioche imbibée d'un sirop au rhum, garnie d'une crème pâtissière aux fruits confits, elle contient une fève et un sujet durant l'épiphanie. On le trouve tout au long de l'année chez certains pâtissiers. À découvrir chez les boulangers et pâtissiers.

Saint Martin

Sur fond de brioche sucrée, agrémentée d'une compote de pommes avec des raisins secs blancs macérés dans du rhum et recouverte d'un appareil à base de financier aux amandes, cette spécialité de la pâtisserie Pujola-Serrat est à partager en famille ou entre amis. À découvrir à la pâtisserie Pujola-Serrat.

Oreillette

Dessert d'origine languedocienne, elle représente le pain riche pour marquer la fin du carême. Bien qu'on puisse la déguster tout au long de l'année, en Limouxin on la trouve principalement autour du Mardi Gras. Une Blanquette « méthode ancestrale » accompagne merveilleusement ce dessert convivial. Cette oreillette plutôt croustillante dans notre région est agrémentée de sucre glace. À découvrir chez les boulangers et pâtissiers.



Nougat

Dans un pays de vignes et de montagnes, il est normal de retrouver le nougat, fruit de la rencontre entre l'amande des bords de vignes et le miel. Sucrerie naturelle et traditionnelle, le nougat blanc, morceau de pur plaisir, est la confiserie limouxine par excellence. À découvrir dans les pâtisseries traditionnelles de Limoux et chez les confiseurs.



Taps

Douceur des périodes de fête mais aussi tout au long de l'année, ce bouchon de chocolat fin, fourré à la crème de chocolat parfumée au marc de Blanquette et agrémentée de raisins secs, associe naturellement la finesse des arômes des produits de la vigne à l'amertume du cacao. À découvrir chez les confiseurs de Limoux.



5

Chocolats, confiseries, sucres cuits

Ils sont confectionnés dans le respect de la tradition artisanale et de l'innovation constante au service du goût.

- Chocolats : aux saveurs riches et généreuses.
- Confiseries : tout ce que le sucre a de génie.
- Sucres cuits : le plaisir simple des douceurs de l'enfance.

À découvrir chez les confiseurs du Limouxin.



Biscotin d'Alet

Créé dans les années 50 par le boulanger Raymond Bot, c'est aujourd'hui son neveu Alétois qui fait revivre le biscuit en transmettant la recette d'origine. À la saveur de vanille et de noisette, il est excellent pour le goûter des petits et des grands. À découvrir à la boulangerie-pâtisserie Le Fournil de Luc sur Aude.



Confitures de châtaignes et crème de marrons

Marrons et châtaignes se ramassent à l'automne dans les forêts avoisinantes. Crème de marrons et confitures de châtaignes se prêtent à être glissées dans de nombreux desserts. On pense à l'alliance avec le fromage blanc ou le yaourt, les crêpes, les bûches de fêtes... un grand classique. Mais on peut également l'intégrer dans les desserts, notamment avec le chocolat... un plaisir pour le palais.



Gelée et pâte de coings

Avec sa saveur légèrement acidulée et son agréable parfum, le coing fait partie de ces fruits qui font le charme de l'automne. Le cognassier pousse sur les talus bordant les vignes. La pâte de coings se fabrique en faisant cuire la pulpe du coing mélangée à un poids environ égal de sucre. Elle se marie à merveille avec des fromages tels que le cantal, la tome et le chèvre. Pour un dessert gourmand, tout simplement coupée en cubes et saupoudrée de sucre.

La gelée de coings se fabrique quant à elle de la même façon, mais avec la pulpe et les pépins. Elle est délicieuse sur des tartines ou des crêpes, accompagne certains fromages comme le cantal ou la tome; mais plus surprenant le gibier ou l'agneau, qu'elle révèle de son goût riche et acidulé.

Elevage & production



Le Limouxin est aussi une terre d'élevage traditionnel et familial : bovins, ovins, caprins, porcins, volailles, fromages, mais aussi fruits... permettent d'élaborer des recettes de qualité. Il n'est pas rare de trouver une volaille relevée d'une sauce au Crémant, une côte à l'os agrémentée d'une sauce au vin rouge...

Tapenades, oignons et confits d'oignons, pâtés végétaux, tartare d'orties, ail des ours, miels, confitures, jus de fruits... complètent cette panoplie de spécialités typiquement limouxines.

Outre la cuisine traditionnelle, de nombreux producteurs et artisans proposent des produits bios, végétariens, vegan et slow food. À la fois authentique et variée, raffinée et inventive, en Limouxin la gastronomie est une passion agrémentée d'une pincée de savoir-faire, d'une pointe de générosité, d'un brin d'audace... à découvrir, goûter, apprécier et partager, mais aussi à cuisiner soi-même, une bonne recette entre les mains.

En Limouxin, chaque repas est prétexte à une découverte culinaire. À consommer sans modération.



ICI TOUT DEVIENT EFFERVESCENT

tourisme@cc-limouxin.fr www.limouxin-tourisme.fr

Office de tourisme du Limouxin

7 Avenue du Pont de France - 11300 Limoux +33 4 68 31 11 82

Bureau d'information touristique de Couiza 17 Route des Pyrénées - 11190 Couiza

Bureau d'Information turistique de Rennes-le-Château Place du Château d'eau - 11190 Rennes-le-Château +33 6 46 35 67 45

Bureau d'information touristique de Rennes-les-Bains Grand'Rue de la Mairie - 11190 Rennes-les-Bains +33 4 68 69 82 94







