

Déguster la Garrigue



LES CAUSERIES DES GARRIGUES



PLANÈTE
TERROIRS

MFR
CULTIVONS LES RÉUSSITES
CENTRE DE FORMATION ET DE PROMOTION
GARRIGUES DU PIC SAINT LOUP

SUPPORT DE LA CAUSERIE DES GARRIGUES du 14 octobre 2022
CFP MFR DES GARRIGUES DU PIC SAINT-LOUP à Claret

Cuisine et plats des Garrigues



<https://planeteterroirs.org> & www.mfr-garriguesdupicsaintloup.fr & <https://grandpicsaintloup.fr> & www.grandpicsaintloup-tourisme.fr



PROJET COFINANCÉ PAR LE FOND EUROPÉEN AGRICOLE POUR LE DÉVELOPPEMENT RURAL
L'EUROPE INVESTIT DANS LES ZONES RURALES

18 heures : accueil des participants et présentation par Jacques Lefort, vice-président de la MFR des Garrigues et de Planète Terroirs, du chapitre du livre *DEGUSTER LA GARRIGUE* dédié à la cuisine des Garrigues

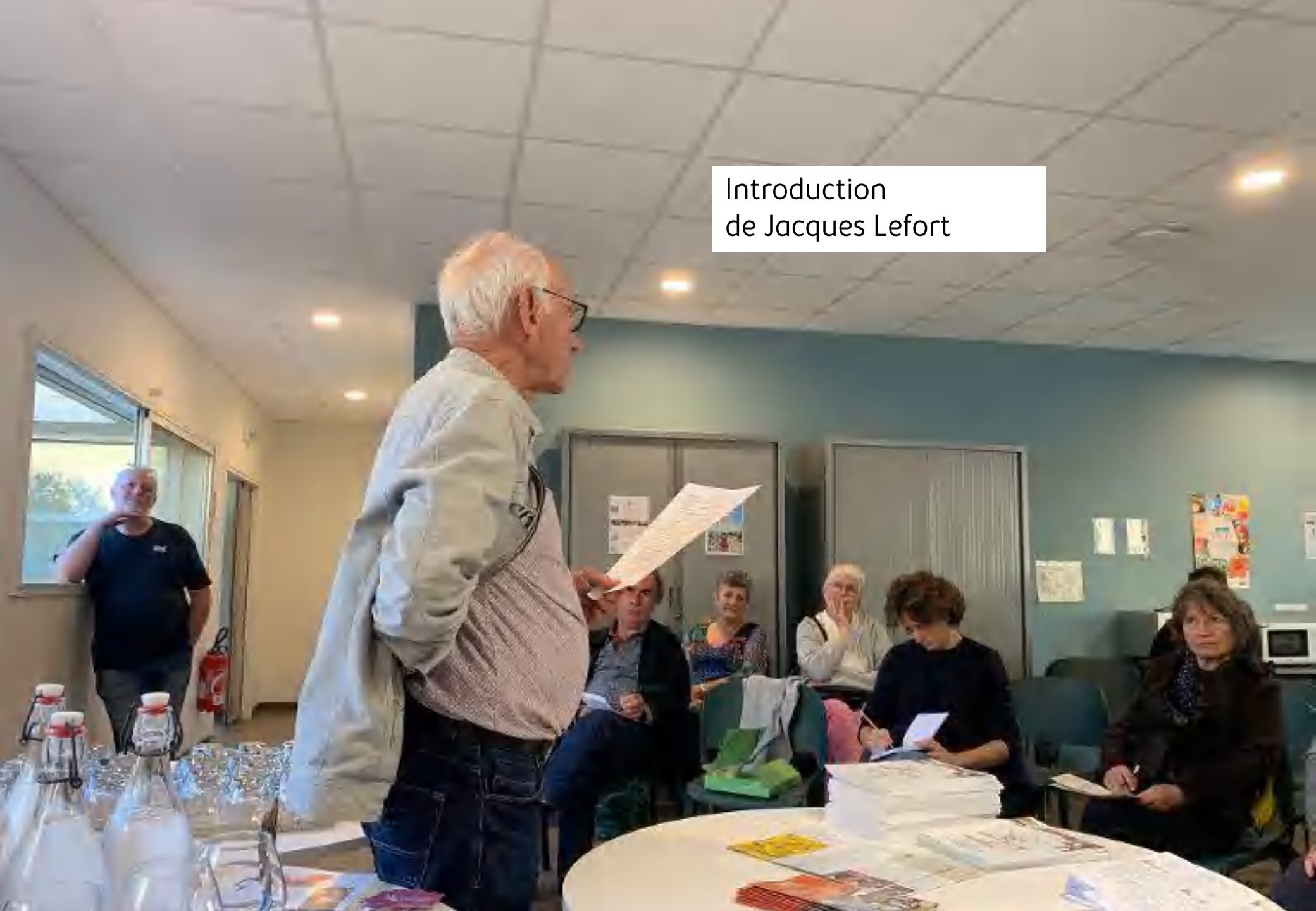
Intervention de Jean-Philippe Granier, qui dirige la Maison des vins du Languedoc, sur les accords *METS et VINS des Garrigues*

Présentation de deux mets par les cuisiniers formateurs de la MFR, Franck Mathieu et René Galibert, et échanges gustatifs : petit pain au moretum et brochette d'escargots
Dégustation avec proposition de deux accords avec des vins AOP Pic Saint-Loup par Jean Philippe Granier

Présentation des autres recettes et dégustation : tapenade noire, salade des garrigues et pèlardon au sirop de thym, pompe à l'huile, toasts de pisto de roquette sauvage, petit pain au beurre des garrigues, oreillettes, croquants

Vincent du Domaine Saint-Clément présente le vignoble et les activités d'accueil. L'exploitation est en Haute Valeur Environnementale et bénéficie du Label *Vignobles & Découvertes*. Il fait déguster deux vins du domaine.

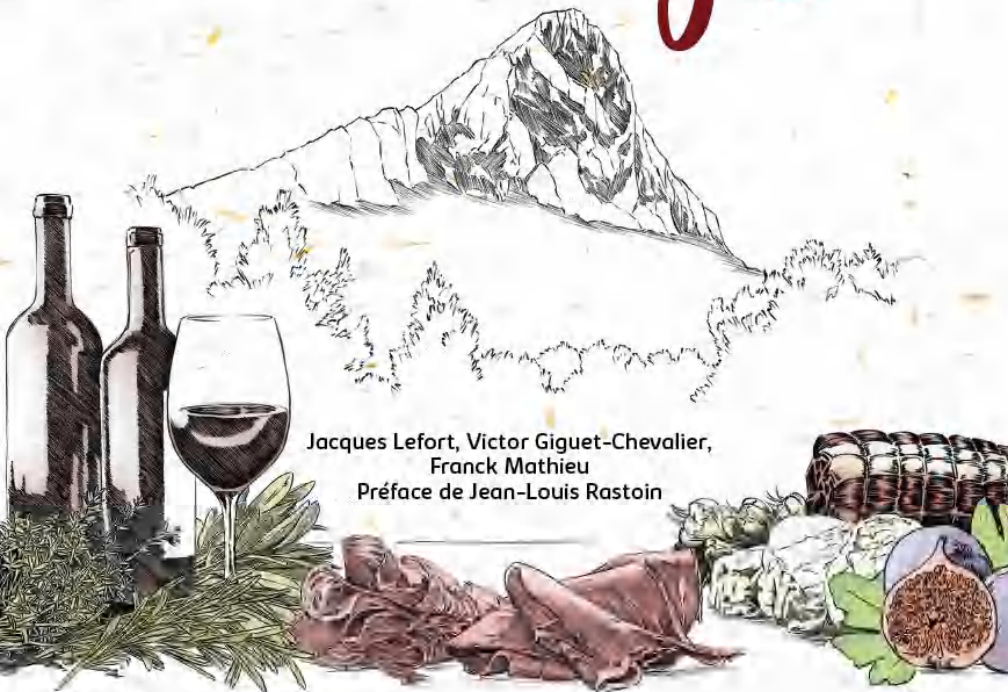
Introduction
de Jacques Lefort



Les aliments et la cuisine des Garrigues

Histoire, situation actuelle et avenir
du patrimoine alimentaire des Garrigues

Déguster la Garrigue



Jacques Lefort, Victor Giguet-Chevalier,
Franck Mathieu
Préface de Jean-Louis Rastoin

La cuisine des Garrigues n'a pas la reconnaissance des GRANDES CUISINES REGIONALES et pourtant la spécificité écologique et historique des Garrigues mérite que ses caractéristiques soient mieux reconnues.

Quelques grands traits peuvent être retenus :

Un rapport étroit de la cuisine avec la nature

-Nul besoin d'expliquer en quoi un produit sauvage est porteur d'une typicité : cueillette, chasse...

-Les jours de maigre ou le carême étaient une bonne illustration de ce rapport étroit avec la nature et les produits locaux : soupe d'herbes des Garrigues, soupe ou salade de pois chiche...

Des repas du quotidien simples, aux composantes locales: pisto, roquettes, lard, aménagement des restes...

Une cuisine de fête pour le religieux et le festif : viande de porc et charcuterie, volaille, gibier, viande d'agneau ou mouton (plus rare), pélardon ou plutôt « pérail », croquants, oreillettes ou bras de vénus...

Un équilibre nutritionnel de type méditerranéen

Un rôle important des femmes dans l'alimentation et la cuisine

Plats



Ragoût d'escoubilles (*Fricot d'escobilha*)

Escoubilles est un mot occitan signifiant restes, les déchets ! C'était une façon d'accommoder les restes de la semaine dans un plat familial (on dit aussi « ragoût des familles») dans nos garrigues qui n'étaient pas riches. Aujourd'hui, la recette ne comprend pas que des restes et ce sont souvent plusieurs viandes qui y sont associées : veau, bœuf, porc ou volailles.

Moretum

Recette romaine, le moretum est un fromage assaisonné avec des herbes, épices et condiments divers : il était particulièrement apprécié tant à la ville qu'à la campagne.

Ingrédients

200 g de fromage frais de chèvre ou de brebis
15 g de pignon du Pin parasol
2 gousses d'ail, 2 c. à c. Vinaigre
1 c. à c. de miel des garrigues
2 c. à s. Huile d'olive
2 Figues fraîches ou séchées
10 feuilles de menthe sauvage
150 g d'herbes sauvages en quantités variables et suivant la saison. (Chénopode blanc, Plantain lancéolé, Roquette)



René et Franck, cuisiniers et formateurs CFP MFR des Garrigues du Pic Saint-Loup se sont présentés, ont introduit et servi les mets avec brio. Franck a collaboré au livre *DEGUSTER LA GARRIGUE* : il a finalisé l'écriture des recettes.

A 8 heures du matin, les élèves de Franck avaient commencé à cuisiner pour cette Causerie des Garrigues. Très appréciées, les propositions ont eu un rôle pédagogique fort dans la journée passée par Franck avec ses élèves : découvrir la cuisine des garrigues, aller cueillir des herbes, lire une recette (celles du livre *DEGUSTER LA GARRIGUE*) la réaliser et même parfois en associer deux pour un seul met, faire déguster, bénéficier de la présence de Jean-Philippe Granier pour découvrir un accord avec un vin AOP Pic Saint-Loup et surtout recueillir les avis, les réactions des dégustateurs.



Aude Richard, directrice de la MFR présente, se chargera de féliciter les élèves cuisiniers au nom des participants. Ils n'étaient pas là mais leur professeur a été ému par les applaudissements et les leur dira.

La pompe à huile a été largement déclinée dans ces dégustations. C'est un des 13 desserts. Ici dans une version non sucrée, elle a été utilisée comme pain plat en différents formats.

Son histoire est intéressante dans les moulins à huile d'olive, on versait de la farine de blé pour pomper l'huile résiduelle de la meule et on en faisait la pompe à l'huile.

A chaque plat, une discussion a été lancée sur l'origine des ingrédients : la farine d'épeautre vient du moulin des Garrigues, les escargots d'un élevage voisin...

Jean-Philippe Granier conte
les accords METS & VINS



Jean-Philippe Granier, docteur en pharmacie et œnologue, directeur de la Maison des Vins du Languedoc (MAS DE SAPORTA) est passionné. Il a raconté des expériences de dégustation et dit combien les accords réussis sont rares et précieux.

Quand on a envie de reboire un peu du vin, puis de remanger un peu du met... c'est que l'accord va bien

Il a dit les odeurs qui marquent le terroir.

Les odeurs de la garrigue vont mêler le thym, le romarin, le genévrier, la résine, la truffe mais aussi l'olive noire et l'olive verte.

Pour le Pic Saint-Loup celles du thym et du romarin dominant ; ce qui n'est par exemple pas le cas dans les garrigues du massif de la Clape près de Narbonne.

Avec le moretum et ses herbes, il aurait servi un vin blanc gras et pas trop lourd, un vin de carignan blanc par exemple.

Avec les escargots servis entourés de lard et panés, il a choisi un vin rouge. L'arbouse de MAS BRUGUIERE reflète la garrigue.

MAS BRUGUIERE : grands vins de l'appellation PIC SAINT-LOUP
Domaine familial depuis 7 générations (Valflaunes)



en Occitanie



Vincent, ambassadeur du Domaine Saint-Clément, labellisé VIGNOBLES & DECOUVERTES *Terres de Garrigues et du Pic Saint-Loup* a présenté le domaine, les vins de la gamme ELIXIR qu'il a proposé en accord avec les mets présentés par René et Franck





Domaine Saint Clement - Vignoble

associe vin et hospitalité : deux passions

C'est un domaine atypique clos de 10 hectares.

Deux vins ELIXIR y sont produits : vins ayant été fermentés en barriques (pour les blancs ; chardonnay), vins élevés en barriques de chêne pendant douze mois (pour les rouges ; assemblage de petit verdot et de tourigannacional)



Liste des préparations des élèves de Franck

Moretum

Tapenade noire et verte avec pompe à huile

Brochette d'escargots grillés au lard

Croustillants des garrigues

Pisto d'herbes sauvages et Pélardon

Toast au beurre des garrigues

Oreillette

Croquants aux amandes

#fascinantweb

9^{ème} ÉDITION

Le Fascinant Week-end

VIGNOBLES & DÉCOUVERTES

en Occitanie

Du 13 au 16 octobre 2022

partez à la découverte des destinations Vignobles de la Vallée de l'Hérault, du Languedoc, du Roussillon et du Sud-Ouest.

Le Fascinant Week-End a lieu dans toute l'Occitanie, au sein du plus vaste vignoble du monde et au plus près des vigneron·nes. Partez à la découverte de **« LA DESTINATION TERRES DE GARRIGUES ET DU PIC SAINT-LOUP »** et ses ambassadeurs Vignobles & Découvertes.

JEUDI 13 OCTOBRE	VENDREDI 14 OCTOBRE	SAMEDI 15 OCTOBRE
19h - 21h LES DESSOUS DU CHAI AU CHÂTEAU BOISSET VALFLAUVES Infos et Résa : 04 67 55 92 47 contact@chateauboisset.fr	19h - 20h CAUSERIE DES GARRIGUES CHATEL Infos et Résa : 06 11 26 52 87 contact@planeteletriers.org	11h - 13h / 17h - 19h LES DESSOUS DU CHAI AU CHÂTEAU BOISSET VALFLAUVES Infos et Résa : 04 67 55 92 47 contact@chateauboisset.fr
	19h - 21h LES DESSOUS DU CHAI AU CHÂTEAU BOISSET VALFLAUVES Infos et Résa : 04 67 55 92 47 contact@chateauboisset.fr	14h - 17h30 BALADE VINS & SAVEURS «AUX BORDS DES PAYSAGES» VALLEE DE LA BUÈGES Infos : 04 48 20 05 28 animations@tourisme-pic saint-loup.fr resa : https://bit.ly/3qHQLpv
	19h - 22h30 ATELIER ASSEMBLAGE DU « MOSSON VALLEY RIVER » DE LA JASSE COMBAILLAC Infos : 04 67 67 04 04 info@bio-vignobles.com resa : https://bit.ly/3kztVez	14h VINS, PIERRE SÈCHE & DÉFIS #GRANDSETPETITS SAINT-CLÉMENT-DE-RIVIÈRE Infos : 04 48 20 05 28 animations@tourisme-pic saint-loup.fr resa : https://bit.ly/3qHQLpv
<p>grand pic saint-loup TOURISME</p> <p>Notre nature est à votre service</p> <p>Terres de Garrigues MFR DU PIC SAINT-LOUP</p>		DIMANCHE 16 OCTOBRE 10h - 13h30 BALADE VINS & SAVEURS À PIED AUTOUR DE LA PIERRE SÈCHE (VALLEE DE LA BUÈGES) SAINT-JEAN-DE-BUÈGES Infos : 04 48 20 05 28 / animations@tourisme-pic saint-loup.fr resa : https://bit.ly/3qHQLpv

À DÉCOUVRIR SUR : WWW.GRANDPICSAINTLOUP-TOURISME.FR / WWW.FASCINANT-WEEKEND.FR



« Et si l'on cessait de parler des Herbes de Provence pour reconnaître les Herbes des Garrigues »



Des paroles répétées...

...des participants, attentifs, souriants et gourmands

Oreillettes et sablés
pour finir sur une note sucrée





LES CAUSERIES
DES GARRIGUES

Réservez la date



Le 25 novembre 2022, de nouveau à 18 heures au CFP MFR DES GARRIGUES DU PIC SAINT-LOUP à Claret

le thème sera

Typicité des aliments des Garrigues

avec l'intervention de Jacques Fanet, président de Planète Terroirs

et des témoignages de producteurs des Garrigues

Détails début novembre sur <https://planeteterroirs.org>

