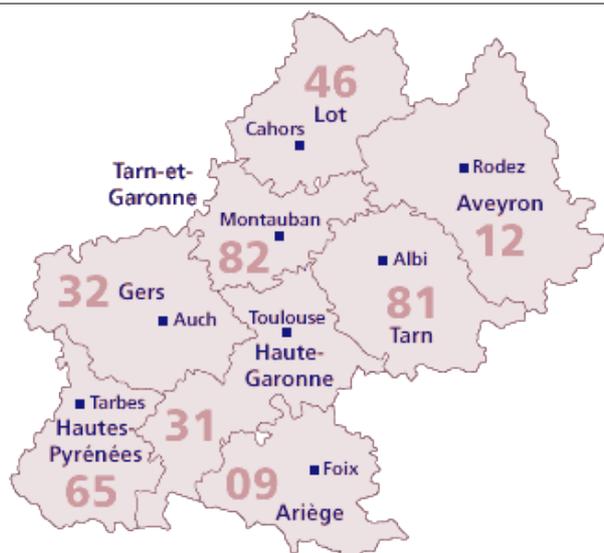


MIDI-PYRENEES



Activités touristiques

- **Patrimoine culturel** : parc national des Pyrénées et cirque de Gavarnie, cathédrale Sainte-Cécile d'Albi, site religieux de Lourdes, la cité médiévale de Rocamadour, les grottes de Lascaux, le gouffre de Padirac, La ville rose de Toulouse, Cordes-sur-Ciel...
- **Patrimoine gastronomique** : Visite des domaines viticoles (Gaillac, Fronton, Madiran, Cahors...) et distilleries (armagnacs), des fabriques de pastis gascon (gâteau) et foie gras, la route des vins, caves de Roquefort...
- **Nature / Sport** : navigation sur le Canal du Midi, ski dans les stations de Hautes-Pyrénées (Superbagnères, La Mongie, etc) et d'Ariège (Ax-les-Thermes), randonnées, match de rugby, courses cyclistes...

Grands restaurants (2 ou 3 macarons)	Chefs	Lieux
BRAS (3*)	Michel Bras	Laguiolle (12)
Le Puits Saint-Jacques (2*)	Bernard Bach	L'Isle-Jourdain / Pujaudran (32)
Michel Sarran (2*)	Michel Sarran	Toulouse (31)
L'Amphitryon	Yannick Delpech	Colomiers (31)

Les produits marqueurs

Familles	Produits	Illustrations
Charcuteries	Foie gras de canard et d'oie, saucisse de Toulouse, jambon de Lacaune, grillons et grattons d'oie et canard, gésiers confits, magret de canard fumé	 
Poissons d'eau douce	Truite, brochet, gardon, perche, barbeau, alose, carpe	
Viandes, volailles, gibier	Agneau du Quercy IGP, Brebis de Barèges-Gavarnie AOC, boeuf de Bazas IGP, canard à foie gras du Sud Ouest IGP, veau de L'Aveyron et du Ségala IGP, volailles de Gascogne, du Béarn, du Lauragais et du Gers (toutes IGP), porc noir gascon	
Légumes	Ail rose de Lautrec iGP, ail blanc de Lomagne IGP, haricot tarbais IGP, châtaigne, champignons	
Fruits	Chasselas de Moissac AOC, fraise du Périgord IGP, melon du Quercy IGP et de lecture (Gers), noix du Périgord AOC, pruneau d'Agen IGP	
Confiseries, douceurs	Biscuit d'Auch, Feuillantine du Gers, chocolats de Lourdes, berlingot de Cauteerets	

LES RECETTES INCONTOURNABLES

ENTREES	DEFINITIONS
Tourin à l'ail	Bouillon de volaille cuit avec une grande quantité d'ail terminé avec filaments de blancs d'œufs et lié aux jaunes d'œufs
Salade périgourdine	Salade composée de différents produits phare du Périgord : fine tranche de magret de canard, gésiers confits, foie gras, croutons de pain grillé, noix, jambon sec autour d'une laitue et/ou feuille de chêne assaisonnée d'une vinaigrette à l'huile de noix.
<i>Mais aussi ...</i>	Assiette de foies gras, oeuf frit à la gasconne, velouté de cèpes, tourte au roquefort...
PLATS PRINCIPAUX	
Cassoulet	<p>A Toulouse : épaule d'agneau, porc, jambon cru, saucisses de Toulouse et confit de canard.</p> <p>A Castelnaudary : porc et confit d'oie</p> <p>A Carcassonne : gigot de mouton et gibier (perdrix)</p> <p>Les points communs : les haricots tarbais ou lingots, l'utilisation de graisse d'oie ou de canard, une cuisson très longue, de la chapelure gratinée en surface</p>
Aiguillettes de canard aux pommes salardaises	Fines tranches de filet de canard confit au vin rouge accompagnées de pommes de terre sautées avec des cèpes à la graisse d'oie.
Aligot	Grande spécialité de l'Aveyron, il s'agit d'une purée de pommes de terre agrémentée d'ail, de tome fraîche et de crème fraîche permettant d'obtenir une purée lisse formant un ruban.
<i>Mais aussi ...</i>	La poule au pot, confits de canard et d'oie, gasconnade (<i>gigot d'agneau piqué à l'ail</i>)
DESSERTS	
Le gâteau à la broche	Spécialité des Hautes-Pyrénées élaborée à partir d'une pâte à crêpes moulée sur un cône spécifique. Il est cuit et façonné lentement à la broche.
Pastis gascon	Gâteau feuilleté aux pommes ou au pruneaux et parfumé à l'armagnac
<i>Mais aussi ...</i>	Entremets glacé à la violette de Toulouse,

LES FROMAGES AOP

Appellations	Familles	Lait(s)	Photos
Lagiole	Pâte pressée non cuite	vache	
Roquefort	Pâte persillée	brebis	
Rocamadour	Pâte molle croûte naturelle	chèvre	
Bleu des Causses	Pâte persillée	vache	

LES BOISSONS (HORS VIN)

Appellations	Familles	Marques commerciales
Armagnac	Eau-de-vie de vin	Château de Laubade, Jeanneau, Larresingle, Montesquiou
Floc de Gascogne	VDL - Mistelles	Idem
Pousse rapière	Composé de la liqueur pousse rapière (liqueur d'armagnac aromatisé à l'orange amère) et d'un vin sauvage (vin mousseux brut du Sud Ouest de type blanc de blancs)	
Hypocras	Autres produits vinicoles	Macération de plantes et épices dans du vin blanc ambré