

## Les Oies Sauvages

Nom du restaurant en hommage à une chorégraphie de comptoir inventée sur la chanson de Michel Delpech « le chasseur »

### Anatidés

Oiseau palmipède au bec aplati (famille des Anatidés ; ex. le canard, le cygne, l'oie).

### Cucurbitacées

Plante dicotylédone des régions chaudes et tempérées, dont la tige, munie de vrilles, est une liane (famille des Cucurbitacées ; ex. le concombre, la courge, le melon, etc.).

### Oie-sofee

Dérivé du Banofee

Le Banofee étant un dessert anglo-saxon alliant, banane, confiture de lait ou caramel et crème fouettée montée sur un crumble de biscuits

#### Aux Oies Sauvages il devient

un dessert composé d'un socle de biscuit crumble agrémenté de ganache chocolat parfumé ou non, de crème montée parfumée et de fruits frais de saison

### Profiteroles

#### Aux Oies Sauvages il devient

Choux craquelin garnie de glace artisanale et de crème pâtissière arrosée de chocolat chaud ou coulis ganache chocolat blanc (en fonction de la saison)

### Magret

Le magret (de l'occitan maigret, diminutif de magre, maigre) est un filet de viande maigre, découpé à partir de la poitrine (muscles pectoraux) d'une oie ou d'un canard gras, engraisé par gavage

### Le Ribautin

Grosse pâte molle de 5kg, son nom provient de la ferme de la Ribaute où est collecté le lait de vache. Le Ribautin est un fromage à croûte fine et veloutée, de couleur jaune. Sa pâte est souple et lisse. Son goût beurré se développe en bouche en laissant un léger parfum de noisette. Sa texture et son goût rappelle les saveurs du Reblochon.

### Baked Alaska des iles

Nom donné à un dessert qui compile l'origine de l'Omelette norvégienne (France) et le Baked Alaska (Etats unis) aux arômes exotiques

#### Aux Oies Sauvages il devient

Génoise à la noix de coco, glace artisanale à l'ananas rôti et caramel et meringue au citron vert

### Armagnac

Eau de vie produite dans les départements français du Gers, des Landes et du Lot-et-Garonne, avec des dénominations géographiquement plus restreintes : le bas-armagnac, l'armagnac-ténarèze (ou ténarèze) et le haut-armagnac.

La mention blanche-armagnac (ou armagnac blanc) partage la même aire de production, mais avec un cahier des charges un peu particulier.

Toutes ces dénominations doivent leur nom à l'ancienne province d'Armagnac, qui constitue une partie du vignoble du Sud-Ouest.

## Couyoulets

C'est le fromage idéal pour déguster sur un toast chaud, en salade ou tout simplement sur une tranche de pain accompagné d'un verre de vin. Frais, il est souple et crémeux avec une légère odeur de chèvre. Ses arômes se renforcent avec l'affinage. Son nom provient d'un petit chemin proche de la fromagerie.

#### Aux Oies Sauvages il devient

la **N'oie de Revel** Croquant à la farine de seigle et noix, couyoulets et gelée de safran et baies roses

### Pourquoi entrée-plat-dessert ?

C'est la clé d'une alimentation saine ! Il est recommandé de **manger de tout en quantité raisonnable**, c'est-à-dire des protéines (viande, œufs, poisson), des légumes, des féculents, des fruits, des laitages... Pour y parvenir, **prévoir à chaque repas une entrée, un plat et un dessert** permet de varier les plaisirs et de répartir



## La forêt de Bouconne

Dérivé du de la forêt Noire

La forêt-noire, en allemand Schwarzwälder Kirschtorte, littéralement « gâteau à la cerise de la Forêt-Noire », est une pâtisserie allemande constituée de génoise au cacao imbibée de kirsch puis fourrée de crème chantilly et de cerises. Elle est recouverte de crème chantilly et décorée de copeaux de chocolat

La forêt de Bouconne est un dessert glacé composé d'un socle de génoise imbibée d'un coulis de cerise noire, d'une boule de glace Griotte et de crème montée vanille glacé

## Foie gras

À l'antiquité, les Égyptiens puis les Grecs et les Romains ont pris l'habitude d'engraisser les oiseaux comme les oies ou les canards avec des figues. Ainsi, les Romains nommaient le foie « Jecur ficatum » c'est-à-dire « foie aux figues ». Le terme « ficatum » désigne la figue et c'est ce mot qui est resté et qui a évolué en France.

## La Route d'Occitanie

Paris et Brest ont leurs courses cyclistes et son dessert Elle est composée d'une pâte à choux fourrée d'une crème mousseline pralinée, parsemée d'amandes effilées. et bien en Occitanie aussi

La Route d'Occitanie-La Dépêche du Midi (dénommée Route du Sud jusqu'en 2017) est une course cycliste par étapes disputée dans le sud-ouest de la France.

#### Aux Oies Sauvages il devient

une pâte à choux fourrée d'une crème mousseline au Georgelin parfumé au kalamansi et d'un compotée de poires, parsemée d'amandes effilées.

Être Occitarien, c'est vivre en Occitanie et manger des produits locaux, sains et de qualité, c'est montrer sa solidarité avec les producteurs régionaux.

## Restaurant

Établissement commercial où l'on sert des repas contre paiement.

### Aux Oies Sauvages il devient

Un endroit convivial, chaleureux, de partage et surtout de plaisir gustatif

### Pâte à tartiner Lucien Georgelin

Plus riche en noisettes que la plupart des recettes du marché, en une seule cuillère c'est tout le goût de nos noisettes du Lot-Et-Garonne, préparée en plein cœur du Sud-Ouest et avec des ingrédients de choix. SANS HUILE DE PALME et SANS HUILE HYDROGÉNÉE ! Et toujours sans colorants, additifs ou conservateurs.

## L'Occitane Kir

L'ancien député et maire de la capitale de Bourgogne, Félix Kir (1876-1968) a donné son nom à cet apéritif, qui a causé de nombreuses querelles locales entre les fabricants de crème de cassis.

Mais avec le succès vient le temps des variantes ————— et chaque région française reprend le blanc-cassis ————— à son compte pour valoriser ses propres produits régionaux. Une liste loin d'être exhaustive !

- **communard** : vin rouge de Bourgogne
- **cardinal** : vin rouge de Bordeaux
- **Kir royal** : Crémant de Bourgogne
- **Kir médocain** : vin rosé du Médoc
- **Kir breton** : cidre
- **Kir lorrain** : avec de la liqueur de mirabelle
- **Kir normand** : calvados et cidre

### Aux Oies Sauvages il devient

**L'Occitane Kir** : Vin Blanc d'Occitanie avec de la liqueur de violette

## Serveur

Personne qui gère toute la partie accueil et service de la prestation culinaire.

A l'arrivée de clients, il les accueille avec **le sourire** et les place en fonction du nombre de convives à table. Il prend les commandes **en étant capable d'expliquer les ingrédients de chaque plat** présent à la carte

## Fait Maison

Préparation culinaire (entrée, plat principal ou dessert) cuisinée ou transformée sur place, c'est-à-dire dans les locaux où sont servis les clients, est considérée comme un plat fait maison.

## Garniture Grand Siècle

Recette originale signée par un certain **Pierre de Lune** et datée de... 1656

## Beurre Gascon

Sorte de beurre blanc avec réduction d'échalote, de vin rouge et de graisse de canard

## Le respect de la saisonnalité

Permet de réduire la pollution engendrée par le transport des aliments à travers la planète. -s'alimenter selon les saisons permet d'encourager l'économie locale et la consommation de produits frais.

## Race Aubrac

Est une race bovine française originaire du plateau de l'Aubrac,

Provient principalement de l'Aveyron, de la Lozère ou du Cantal

## Le Cocagne

Fromage typique de Midi-Pyrénées, la Tomme surprend par l'explosion de saveur en bouche et son goût légèrement sucré. Une cuillère de confiture de griotte accompagnera délicieusement ce fromage.

## L'aillade du Quercy

Faite d'ail et de cerneaux de noix pilés montés à l'huile de noix (et non à l'huile d'olive comme le serait un aïoli). Du persil et du poivre viennent ensuite la compléter.



**Aller au restaurant !**  
C'est avant tout la meilleure occasion pour découvrir de nouvelles saveurs et vous régaler de plats que l'on ne sait pas/l'on ne veut pas cuisiner. C'est l'occasion de tester des accords de goût que vous avez rarement ou jamais goûtés, bref de satisfaire les plaisirs charnels de votre palais !

## Poire de Bœuf

Pièce qui se situe au niveau de l'arrière-train de l'animal (bœuf), au-dessus de l'araignée.

Ce morceau de première catégorie en forme de poire, ce qui lui donne son nom, est un muscle à fibres courtes pesant de 500 à 600 grammes. C'est un morceau du tendre de tranche, ensemble de muscles sur la face interne de la cuisse. Ces muscles relativement peu sollicités donnent une viande très tendre, particulièrement fine et fondante.

## Ceviche

Le ceviche, ou plus rarement céviché (en espagnol : ceviche, ou plus rarement cebiche, sebiche ou seviche (ces quatre formes étant reconnues dans la langue espagnole) Plat partiellement présent dans la gastronomie d'Amérique hispanique, sur les côtes du Pacifique, mais aussi de l'Atlantique.

## Porc Noir de Bigorre

Est produit exclusivement avec des animaux de race gasconne. Cet animal est reconnaissable à sa robe noire et à ses oreilles horizontales. Il se distingue également par son aptitude à la marche et sa capacité à se nourrir à partir des ressources de son milieu naturel. Depuis le 15 septembre 2017, le "Jambon Noir de Bigorre" et le "Porc Noir de Bigorre" ont obtenu l'Appellation d'Origine Protégée (AOP). Ils sont maintenant protégés sur tout le territoire européen.

## Doublon de Barège Gavarnie

C'est au cœur du Pays Toy que les éleveurs de l'AOC Barèges-Gavarnie perpétuent la tradition de la production du doublon. Le doublon est un mâle castré de 18 mois minimum ayant estivé 2 fois.

## Les Farçous ou Farsou

Farsou, est un terme rouergat (le rouergat est un sous-dialecte de l'occitan languedocien) désignant une petite portion de farce. Il existe de nombreuses variantes de la recette du farçou, chaque famille aveyronnaise à la sienne. La recette de base est en général la même.

C'est un mélange de blettes, de persil, d'ail et d'oeufs. Certains y ajoutent également du lait et pour les amoureux de viande il y a les farçous préparés avec du lard fumé ou de la saucisse.

### La Caponata

Spécialité culinaire à base d'aubergines, d'oignons, de tomates, de céleri, d'olives vertes et de câpres. Les légumes sont cuits avec un verre de vinaigre et un peu d'huile d'olive. Peut se manger chaud ou froid.

### Le fenugrec

Déclinaison de la tomme de vache de Marzac nature, dans laquelle est incorporée des graines de **fenugrec**. Le fenugrec, ou trigonelle fenugrec, aussi appelé trigonelle ou sénegrain, est une espèce de plantes herbacées de la famille des Fabaceae, section des protéagineux. Il est utilisé principalement comme plante médicinale et condimentaire



### Hysope

Ses fleurs peuvent être cueillies pour être ajoutées à des salades, des sauces ou encore des soupes. Les feuilles et les fleurs d'hysope peuvent également être séchées avant d'être employées comme aromates pour parfumer des huiles et des vinaigrettes.

### Baie de timut

Bien que ces petites baies ressemblent à s'y méprendre à celles du poivrier, le poivre du Timut n'est pourtant pas un poivre à proprement parler. L'arbuste sur lequel pousse cette baie, le *Zanthoxylum armatum*, n'est en effet pas un poivrier. Le « poivre » du Timut est donc un « faux poivre » qui porte ce nom car l'usage que l'on en fait est semblable à celui du véritable poivre, issu du poivrier. C'est également le cas du désormais célèbre poivre du Sichuan, qui lui aussi n'est pas issu d'un poivrier.

## CUISSON des Viandes

### Bœuf, Magret d'oie et canard

#### Bleu

C'est l'**oxygène qui rend la viande rouge vif**, comme on la voit sur l'étal des bouchers. Mais si vous coupez un morceau épais, vous constaterez que celui-ci a une **couleur légèrement bleutée à l'intérieur**.

Cette couleur se conserve quand vous faites cuire rapidement un steak à la poêle, en lui faisant juste faire un "aller et retour". Il est alors plus ou moins cru et même presque froid à l'intérieur.

#### Saignant

L'extérieur est grillé, la partie superficielle de la viande a pris une couleur brune, le cœur est rouge sombre

#### A point

La couche brunâtre est plus profonde. L'intérieur reste toutefois rose

#### Bien Cuit

La pièce de viande est cuite de part en part et même le cœur a une couleur brune

### Agneau, Veau, Pigeon, Porc

#### Rosé

Caractérise une viande qui n'a pas été entièrement cuite dans toute son épaisseur. Le cœur de la pièce est à peine coagulé, elle commence à peine à rosir.

#### Bien cuit

#### Poulet

#### Bien cuit

il est possible que la chair du poulet garde une teinte rosée tout en étant 100 % sécuritaire. En effet, une protéine nommée myoglobine, fixée sur les cellules des tissus, et l'hémoglobine, une protéine que l'on retrouve dans le sang, sont responsables de la couleur rouge

## Filière Bleu-Blanc-Cœur

La démarche Bleu-Blanc-Cœur est née, entre 1993 et 2000, d'une simple observation faite par un éleveur laitier, Jean-Pierre Pasquet à un ingénieur agronome, Pierre Weill. Il lui explique qu'il constate qu'au printemps, lorsque ses vaches pâturent l'herbe, elles sont en meilleure forme et le beurre qu'il fabrique à partir de leur lait est plus tendre et plus tartinable qu'en hiver.

C'est à partir de cette observation, que les deux hommes entreprennent une réflexion sur l'intérêt de préserver la chaîne alimentaire et de valoriser les plantes et les graines d'intérêts nutritionnels.

Ils mettent alors en évidence le rôle des Oméga 3, présents dans l'herbe, la luzerne, le lin,... sur la santé des animaux.

## Grenadin de veau

Le grenadin de veau est considéré comme un morceau de veau raffiné. Il s'agit en effet d'une pièce taillée dans le filet. Ce morceau est très tendre et savoureux, parfait donc pour une cuisson poêlée ou grillée. Afin de préserver toutes ses qualités gustatives, cette pièce de veau doit être servie légèrement rosée. Pour un grenadin de taille standard (2 centimètres d'épaisseur pour 6 à 7 centimètres de diamètre), il faut donc compter une minute à feu vif, puis environ cinq minutes à feu réduit. Côté quantité, on conseille habituellement entre 130 grammes et 160 grammes par personne.

## Les Vins Mutés

Vin muté? Pas de panique, on ne parle pas aujourd'hui d'OGM mais bien d'une méthode de vinification singulière ! Parfois délaissés au profit d'autres apéritifs, les vins mutés offrent pourtant une palette de couleurs et d'arômes impressionnante.

Vous en avez sûrement dégusté sans le savoir ! Les vins mutés sont séparés en deux catégories : les vins doux naturels (VDN) comme le Banyuls, le Maury, le Porto ou les muscats et les vins de liqueur (VDL) comme le Pineau des Charentes, le Macvin du Jura ou le Floc de Gascogne.

Leur élaboration est simple : les raisins sont récoltés à pleine maturité pour être le plus sucrés possible puis placés dans des cuves. Le mutage consiste à stopper la fermentation en ajoutant au moût de raisin soit un alcool neutre pour les VDN soit une eau-de-vie pour les VDL. Arrêter de cette façon l'action des levures permet de conserver une teneur en sucre élevée et d'augmenter le degré d'alcool. L'élevage va ensuite façonner ces vins mutés et leur apporter toutes leurs spécificités locales.

## Bec d'oie de bœuf

(Boucherie) Nom d'un morceau de viande du bœuf, nommé plus couramment nerveux de gîte.