

Nos filières et artisans locaux



Depuis 2010, la gastronomie française est inscrite au patrimoine mondial de l'Humanité. Cette décision, contribuant à la diversité culturelle, a été prise par l'Unesco qui estime que la gastronomie française se rapproche le plus de la perfection. C'est la toute première fois que ce statut est attribué à la gastronomie d'un pays.

Nous vous proposons de découvrir notre sélection de produits du terroir de qualité cuisinés sur place par de vrais cuisiniers.

Authentiques, traditionnels et aux saveurs typiques,

Nos produits des terroirs sauront vous régaler et vous faire passer un moment en toute convivialité

## 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 les apports nutritionnels dont votre corps a besoin

Découvrez un Saucisson d'exception, où la truffe noire du Périgord révèle toute sa noblesse  
**Saucisson à la truffe noire du Périgord**  
15.00€  
A déguster en fine tranche sans artifice

Fabriqué par la maison Coudeyrat, atelier artisanal  
Situé au cœur du Périgord, ce saucisson sec est à la fois surprenant et raffiné  
Mélange équilibré de viande porc noir gascon et truffes noires

Vous êtes allergiques ?  
Merci de nous interroger.  
Des informations sur les allergènes à déclaration obligatoire  
Contenus dans les plats vous seront transmises  
Par le personnel du restaurant \*

## Menu D'Ici et D'ailleurs

35.00€

Entrée-plat-dessert

27.00€

Entrée-plat ou plat dessert

## Menu Oison

(- de 12 ans)

13.00€

Brochette du Moment

Pommes de terre et légumes de saison

-----OU-----

Filet de poisson du Jour

Pommes de terre et légumes de saison

\*\*

Coulant au chocolat

Au cœur de Georgetin

\*\*

Sirop

Ou

Jus de fruits artisanal (+3.00€)

ANATIDES

Dordogne/ Gers/ Lot



PORC

Bigorre/ Caussad



BŒUF

Aveyron



VOLAILLES

Occitanie



VEAU

Aveyron



FROMAGE

Revel



POISSONS

Créées de Sète/Port-la-Nouvelle



OVIN

Occitanie



## L'Appétit vient en mangeant

### **Œuf mollet façon florentine**

Petit jus d'épinard, crème Mornay, donuts à la ventrèche

### **Velouté de Cucurbitacées**

Petite poêlée de champignons, Espuma à la crème fumée

Entrée du Moment :

### **Boudin de ferme grillé**

Gelée de pommes et donuts pain d'épices

### **Pressé de foie gras et confit d'oie fermière**

(+9€)

## Passons aux choses sérieuses

### **Cœurs d'Oie fermière**

Et ventrèche de porc

Persillade

Pommes de terre, légumes

### **Ballotine de volaille fermière**

Farce d'oignons rouge

Polenta, légumes

### **Bec d'oie de Bœuf braisé**

Frite de Polenta

Plat du Moment :

### **Echine de Porc fermier**

De la ferme de Cavignac

Pommes de terre, légumes

Sauce moutarde Violette de Brive

### **Petit Quasi de veau rôti**

Flan de lentilles Corail et légumes rôtis

Jus de viande aux abricots secs parfumé au thym

(+3€)

## Le Meilleur pour la fin

### **Tarte Amandine à la poire pochée**

### **Coulant au chocolat**

Au cœur de Georgelin

(Pâte à tartiner de Lucien Georgelin)

Fromage du Moment :

### **Le Re-Bêlé**

De la fromagerie Marzac à Revel

### **L'incontournable Oie-sofee**

Biscuit crumble aux écorces d'oranges confites ganache chocolat Noir, crème Princesse au kalamansi, suprême d'orange sanguine

### **Vacherin à la violette et lait fermier**

## GRIGNOTAGE

Produit d'exception

### Saucisson à la truffe noire du Périgord 15.00€

A déguster en fine tranche sans artifice  
Fabriqué par la maison Coudeyrat, un atelier artisanal  
Situé au cœur du Périgord, ce saucisson sec est à la fois surprenant et raffiné  
Mélange équilibré de viande porc noir gascon et truffes noires du Périgord

## Les APEROS LOCAUX

### Floc de Gascogne 6.50€

Vin de liqueur élaboré par mélange de moût de raisin et d'armagnac jeune

### Le Châtaignier 6.50€

Apéritif artisanal et naturel à base de vin. Il est élaboré à partir d'un fin mélange d'infusion de châtaignes et de vin liquoreux.

### Tie Punch Made in Fronton 13.00€

Aigo Ordent (Eau de vie de Négrette), sucre de canne, citron vert

### Le Pousse rapière 7,00€

Liqueur d'armagnac aromatisée à l'orange amère et vin mousseux : Le « spritz gascon »

### La Maydie 6.50€

Arômes de fruits noirs (cassis, mûre) et des nuances de cacao, d'amande et d'olive noire

  
Et pourquoi pas un armagnac  
En début de repas

Domaine de Séailles 2009 (4cl)

10.00€

Des notes d'abricots secs. La bouche est ronde et d'une belle douceur, travaillée sur l'élégance. La puissance dans un gant de velours

## Les BIERES artisanales

### RATZ 6.00€

(Blanche, Ambrée, Pepita de Lemon) (33cl)  
Du nom de son brasseur, **Christophe RATZ**  
Brassée à Pontanes (46)

### SEILLONNE « susceptible » 6.50€

(Brune) (33cl)  
Robe brun foncé, arôme café, carmel, réglisse  
Brassée à Verfeil (31)

### BBT 6.00€

(Blonde) (33cl)  
Bière douce et rafraichissante  
Brassée à Cornebarrieu (31)

## Les JUS DE FRUITS artisanaux

### Domaine Pagnon (66)

Si l'exploitation familiale du **Domaine Pagnon** se spécialise dans la production de vins (en **IGP et Côtes de Roussillon**) depuis plus de 5 générations, elle a progressivement développé d'autres domaines de prédilection. Parmi eux le :

### Nectar Abricot (25cl) 5.30€

Issus des abricotiers situés à Torreilles en AOP Rouge du Roussillon.

### Nectar de figues de Barbarie (25cl) 5.30€

### La Ferme de Metou (82)

Installée à Saint Juliette depuis le milieu des années 90 dans le Tarn et Garonne, la famille Gibert est passé en bio en 2001.

### Jus de pommes (25cl) 5.30€

100% pur jus de pomme pressée pasteurisé. Sans colorants ni conservateurs

### Jus de Raisins (25cl) 5.30€

Pressé à base de raisins Ribol (d'où la couleur rouge) et chasselas (pour le sucre)

## Les SOFTS artisanaux

### Brasserie Des Côteaux (81)

Située dans le Nord-Ouest du Tarn (commune de Montgaillard)

### La Pétilette (33cl) 5.30€

De l'eau, de fines bulles, du sucre justement dosé, des jus naturels, des arômes naturels : Un subtil assemblage pour savourer le vrai goût de la limonade

### Bapla Cola (33cl) 5.30€

De l'eau finement gazéifiée, des jus naturels, des arômes naturels, peu de sucre, coloré avec du caramel

### Thé Bapla (33cl) 5.30€

Thé pêche, non gazeux, peu sucré, élaboré avec une infusion de thé noir, Des jus et un soupçon d'arômes naturels.

## Les SOFTS

### Sirop 1.50€

### Soda Pas d'ici (33cl) 4.00€

### Abatilles (75cl) 6.00€

Plate ou gazeuse (

**Captée à 472m de profondeur à Arcachon et protégée de toute pollution, C'est une Eau Minérale d'une Grande Pureté, SANS NITRATE**

### 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 !

## CAFETERIE

**Malongo**

L'histoire de la marque débute en 1934 rue de Lépante à Nice avec Les Cafés Malongo qui ne sont  
Alors qu'une petite brûlerie de café.

En 1954 la société change de nom et devient la Compagnie Méditerranéenne des Cafés Malongo

**Café, Café Allongé, 2.50€**

**Café double 4.00€**

Chez Malongo, ils ont choisi le processus de décaféination à l'eau,  
Réalisé en pays producteurs. Cette extraction de la caféine est donc pratiquée avant que le café ne soit torréfié.  
Il s'agit d'une **méthode saine et naturelle, sans solvants.**

**Déca, Déca Allongé, 2.50€**

**Déca double 4.00€**

La tisane est une boisson réalisée à base de plantes naturelles et l'infusion est un mode de préparation de la tisane.  
Le thé contient quant à lui de la théine et peut se consommer chaud ou froid.

**Thé, Infusion 4.00€**

## DIGESTIFS

**Domaine de Séailles (4cl)**

Situé à Mouchan dans le Gers,  
Au cœur de l'**armagnac** et des Côtes de Gascogne

**Famille Laberrenne**

**20 ans d'âge (4cl) 10.00€**

**Millésime 1988 (4cl) 12.00€**

**Millésime 1975 (4cl) 14.00€**

**Les Crèmes Religieuse De Limoux**

Le vin est une religion à Limoux ! C'est donc tout naturellement qu'aujourd'hui la distillerie de la CAVALE et ses partenaires élaborent une Crème  
Religieuse

Avec un alcool de marc de raisin 100% limouxin,  
Un savoir-faire ancestral et la volonté de partager de nouveaux moments de convivialité

**Parfum : Mandarine, citron ou Menthe 11.00€**

**Le Cassagnac 11.00€**

Produit unique qui peut être comparé à une Irish Cream mais qui présente une vraie spécificité

**Parce qu'il est élaboré à partir d'Armagnac.**

La recette de l'élaboration de Cassagnac est secrète,  
Mais on retrouve aisément les notes chocolat et caramel  
Qui sont associées à la crème et à l'Armagnac.

Très équilibré, velouté,

Il comporte moins de matières grasses que les irish creams classiques.  
L'Armagnac utilisé pour son élaboration apporte richesse et complexité.



Un digestif est une boisson, alcoolisée ou non, qui se prend habituellement à la fin d'un repas,  
Et qui est censée faciliter la digestion et revigorer à la fin d'un long repas.

Au Moyen Âge, quand l'alcool était encore réservé à un usage médical,  
On buvait en fin de repas une boisson à base de vin, de sucre et d'épices : l'hypocras.

À l'époque, les épices étaient supposées faciliter la digestion et le sucre était considéré comme un médicament.

On parle aussi familièrement de digeo, de pousse-café lorsqu'il accompagne ce dernier,  
Et encore plus familièrement de rincette ou rince-cochon

Les principaux digestifs sont des liqueurs ou des eaux-de-vie, mais aussi des tisanes ou infusions.  
Le thé et le café peuvent aussi être considérés comme des digestifs.

## Le VIN ROUGE

### IGP *Côtes de Gascogne*

Domaine Pajot  
Le Bétoulin

Bouteille 29.00€

Verre : 6.00€

Son nom est celui d'une parcelle du Domaine  
Fruité et léger.  
Merlot cabernet Franc

### AOP *Fronton*

Domaine Penavayre  
Alabets

Bouteille 34.00€

Le nez est très floral, de fruits noirs, fruits mûrs, très délicat. La bouche est élégante, des tannins fins, fruits noirs et de réglisse tout dans la finesse

### IGP *Comté Tolosan*

Domaine Pountet  
Eclats de fruits

Bouteille 29.00€

Verre : 6.00€

Ce vin à la robe grenat est très aromatique, charnu avec un respect du fruit intact

### Le Vin des Amis

#### AOP *Grès de Montpellier*

Château Roumanières  
Romance exquise

Bouteille 35.00€

Puissant, rond, très gras, avec une belle matière  
Syrah et le Mourvèdre

### Les carignans

#### IGP *Côtes Catalane*

Domaine Auriol  
Le 50

Bouteille 30.00€

Verre : 6.00€

Puissant sur des notes de petits fruits noirs confiturés et d'épices

#### IGP *Aude*

Domaine Cicéron  
Le 100

Bouteille 35.00€

Notes complexes aromatiques. Fruits rouges, cerise et cassis puis garrigues et tabac blond. Bouche longue et fraîche.

#### VdP *du Pays de L'Hérault*

Domaine mas des Quernes  
Le Blaireau

Bouteille 33.00€

Jolie rondeur en bouche, frais, dense, structuré.

### Les Vins d'Arthur et Adrien

#### AOP *Limoux*

Le « Nature d'Adrien »

Bouteille 33.00€

Attaque franche, les fruits rouges mûrs dominant. Les tanins sont adoucis par l'élevage en barrique  
Merlot, Cabernet Sauvignon, Grenache et Syrah

#### IGP *Corbières*

Le 25

Bouteille 33.00€

Un vin rond et chaleureux avec quelques notes épicées.  
Merlot, Cabernet Sauvignon, Grenache et Syrah  
100% Syrah

## Le VIN BLANC

### IGP Côtes de Gascogne

Domaine Pajot

4 Cépages

Bouteille 29.00€

Verre : 6.00€

Attaque fraîche, avec une belle persistance aromatique  
Colombard, Ugni Blanc, Sauvignon Blanc et Gros Manseng.

### Cuvée Noisette (doux)

Bouteille 29.00€

Verre : 6.00€

Un vin à la robe jaune paille, fruité, sucré, mais qui reste très bien équilibré.  
Gros manseng

### IGP Côtes du Tarn

Alain Gayrel

Terres rares

Bouteille 27.00€

Verre : 5.50€

LA ROBE Jolie robe jaune pâle. LE NEZ Riche et aromatique avec des saveurs intenses d'agrumes.  
Sauvignon

### Le Vin des Amis (blanc)

#### IGP Aude

Domaine Cicéron

Jardin des vignes rares

Bouteille 35.00€

Verre : 7.00€

Puissant, avec des notes de mangue, de litchi et de menthe poivrée. Avec une bonne intensité aromatique  
AlBarino

### Les Bulles

#### AOP Gaillac

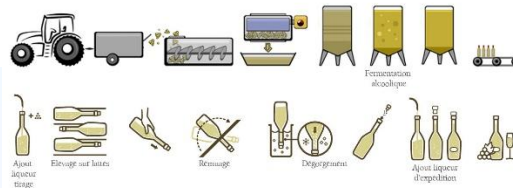
Domaine du Moulin

Méthode Gaillacoise ou Ancestrale

Bouteille 35.00€

Verre : 7.00€

Le brut méthode gaillacoise développe des arômes de pomme verte. L'effervescence de la méthode gaillacoise se caractérise par des bulles très fines et régulières.



### Le Rosé

#### IGP Cotes du Tarn

Terres rares

Bouteille 30.00€

Verre : 6.00€

Cette gamme exprime toute la finesse des grands cépages locaux.  
Chacun sa signature et son caractère telles les Terres Rares  
Que des générations de vignerons ont découvert au fil des siècles.  
LE NEZ : Un nez frais et intense sur des notes de fraises/ framboises.  
EN BOUCHE : En bouche, de la vivacité, du fruit rouge, une finale nette.

## 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

## 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.

## Bec d'oie de bœuf

(Boucherie) Nom d'un morceau de viande du bœuf,  
Nommé plus couramment « nerveux de gîte », « ou gousse d'ail »

## Anatidés

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

## Agneau Lou Paillol

Marque associée au savoir-faire ancestral et à la tradition des élevages ovins dans la région Occitanie. Il privilégie les races rustiques présentes depuis toujours sur nos différents terroirs et territoires.

## Ketosushi

Faits avec du riz de chou-fleur vinaigré au lieu du riz traditionnel

## 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

## 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

## 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

## La « Truffe du Canada »

Rapporté par les explorateurs européens au XVIIe siècle depuis le Nouveau-Monde,  
le topinambour (*Helianthus tuberosus*) aussi appelé « Truffe du Canada », « Artichaut de Jérusalem » ou encore « Soleil vivace » est un légume un peu oublié qui produit une grande quantité de tubercules sans aucun effort.  
En cuisine, ce légume plein d'atouts possède une saveur qui rappelle celle de l'artichaut avec une pointe de noisette.

## Profiteroles

**Aux Oies Sauvages elles deviennent**  
Choux craquelin garnie de glace artisanale et de crème pâtissière arrosée de chocolat chaud ou coulis ganache chocolat blanc (en fonction de la saison)

## 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.).

## La Surprise de Porc

Tendre, juteuse et goûteuse, la surprise est un morceau de choix chez les gastronomes. Les bouchers l'appellent "le dessus de palette" ou encore "la pièce parée"

## Cuisinier

Personne qui répare et **réalise les plats, de l'entrée au dessert**, et en assure la présentation pour le service

## Le floc de Gascogne

Vin de liqueur élaborée par mélange de moût de raisin et d'armagnac jeune. Hérité d'une recette du XVIe siècle, il est reconnu depuis 1990 comme appellation d'origine contrôlée et produit sur une vaste partie des départements du Gers, des Landes et de Lot-et-Garonne.  
En gascon, floc signifie bouquet de fleurs

## La Moutarde Violette de Brive

Spécialité ancestrale associée à la ville de Brive. En effet, c'est au XIIIème siècle que le pape Clément VI, originaire de la région briviste demanda à un moutardier corrézien de venir en Avignon pour lui apporter de la Moutarde Violette. C'est à partir des années 1980 que cette moutarde est revenue au goût du jour grâce au distillateur briviste Dénoix.  
La particularité de cette moutarde est qu'elle est composée de moûts de raisins noirs longuement broyés avec des graines de moutarde qui lui donnent cette couleur violette.

## 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 sénégrain, est une espèce de plantes herbacées de la famille des Fabaceae, section des protéagineux.  
Il est utilisé principalement comme plante médicinale et condimentaire



## Beurre Gascon

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

### 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 îles

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

## 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.

## Biscuit Joconde

Pâte battue à biscuits proche de la génoise ou du biscuit de Savoie. Il est composé de poudre d'amandes et de blancs en neige, de farine, de sucre et de beurre. Il est épais de 3 à 5 mm. Sa texture est souple et aérienne.

Le biscuit, imbibé par le sirop ou la crème, devient fondant. Cela le rend indispensable dans la réalisation de nombreuses pâtisseries.

On l'utilise comme socle pour des entremets, les bûches de Noël, les opéras.

## 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.

## 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.

### 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

## Race Aubrac

Est une race bovine française originaire du plateau de l'Aubrac, Provient principalement de l'Aveyron, de la Lozère ou du Cantal

### 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.

## 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.

## Les Farçons 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 farçon, 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 farçons préparés avec du lard fumé ou de la saucisse.

## 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.

## 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.

## 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 tendon 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.

## 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.

## 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 aioli). Du persil et du poivre viennent ensuite la compléter.

## 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.

## 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

## Le Mystère

Le mystère est un dessert glacé. Il est constitué d'une base de jaune d'œufs fouettés avec du sucre, de crème chantilly et de blancs d'œufs en neige, parfumée à la vanille et recouverte d'une couche de caramel et de brisures de praline ou pralin.

La marque Mystère a été déposée par Nestlé depuis 1988 en France et depuis 1992 en Allemagne et au Benelux.

### Aux Oies Sauvages il devient

Une crème montée aux pruneaux macérés à l'armagnac et gentiane agrémentée d'une pâtissière vanillée

D'une meringue et d'un manteau de noisette, amandes, noix de pécan et d'écorce d'orange séchée.

Et d'une joyeuse aux amandes.

## 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.

## 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'oise de Revel Croquant à la farine de seigle et noix, Couyoulets et gelée de safran et baies roses

## Différences de goût entre l'oie et le canard

- **Canard :**
  - ✓ Saveur plus prononcée et robuste,
  - ✓ Texture plus grasse et juteuse.
  - ✓ Viande plus foncée.
- **Oie :**
  - ✓ Saveur plus fine et délicate, avec des notes de volaille et de légumes verts.
  - ✓ Texture plus maigre et un peu plus ferme.
  - ✓ Viande plus claire.

## 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.

## 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

## Occitarien

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.

## 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

## 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 imbibé 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 glacée.

## Le Vin des Amis

Sélection faite grâce aux bons conseils de notre clientèle

## Figues de barbarie,

Également connues sous le nom de figues opuntias ou figues indiennes, sont les fruits comestibles du cactus Opuntia. Ce cactus originaire du Mexique est maintenant cultivé dans de nombreuses régions du monde, notamment dans les climats méditerranéens, semi-arides et arides.

## 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

Les autres CUISSONS n'existent pas !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

## **Voici quelques raisons pour lesquelles vous pourriez choisir l'armagnac à la place du whisky à l'apéritif :**

- ✓ **Saveur** : L'armagnac a un goût riche et rond, avec des notes de fruits secs, d'épices et de bois. Il peut être doux, demi-sec ou sec, selon vos préférences.
- ✓ **Complexité** : L'armagnac est vieilli en fûts de chêne pendant plusieurs années, ce qui lui confère une complexité et une profondeur que le whisky n'a pas toujours.
- ✓ **Digestibilité** : L'armagnac est généralement considéré comme plus digeste que le whisky, ce qui en fait un bon choix pour un apéritif avant un repas.
- ✓ **Polyvalence** : L'armagnac peut être servi sec, avec glace, ou avec un peu d'eau ou de soda. Il peut également être utilisé dans des cocktails.

## **Le Rodez**

Le vieux Rodez ou tomme de Rodez est un fromage fabriqué et affiné en Aveyron.

C'est un fromage qui peut se comparer au parmesan mais avec une puissance et une intensité plus marquée. I

Il est surtout destiné à être râpé ou tranché finement dans différents plats ou préparations (pâtes, potages, salades,...).

Anecdote : Longtemps resté inconnu des Aveyronnais, car destiné uniquement au marché italien et particulièrement dans les Pouilles, le Rodez est depuis quelques années mis en avant en Aveyron et plébiscité par les restaurateurs locaux. Son lait provient des fermes aveyronnaises, il est affiné sur planche de bois et huilé à plusieurs reprises