

GRANDS
TERROIRS

LOT

LE GOÛT DE L'EXCELLENCE

Le petit livret
SNACKING
des saveurs lotoises





GRANDS TERROIRS

LOT

LE GOÛT DE L'EXCELLENCE



DES RECETTES INSOLITES POUR DES PRODUITS INCONTOURNABLES

Cette nouvelle édition de notre livret-snacking s'adresse à tous les amateurs, avertis ou non, des délices du Lot. Véritable paradis des épicuriens, notre terroir regorge de plaisirs, des plus simples aux plus raffinés.

Du canard quercynois au Rocamadour AOP, en passant par les Noix du Périgord AOP et Melons du Quercy IGP, nous avons décidé de les proposer ici sous de nouvelles formes avec comme maîtres-mots, la convivialité et le partage. En bon français, ces recettes seront à partager en mode « snacking » !

À travers ce livret, préparez-vous à régaler vos papilles et à partager avec vos convives la cuisine lotoise, le temps d'une pause gourmande. Vous allez ainsi redécouvrir nos produits emblématiques à travers ces 8 préparations qui sont simples, rapides et efficaces.

Bonne lecture et bonnes préparations !

Christophe CANAL
Président du Comité de promotion
des produits du Lot



• RECETTES •

AUTOMNE - HIVER

LE CROQUANT DE NOIX DU PÉRIGORD AOP, RILLETTES DE CANARD ET POMME GRANNY

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

16 cerneaux de noix du Périgord AOP

80 gr de rillettes de canard

1 pomme granny

80 gr de vinaigre de cidre

40 gr de sucre

160 gr d'eau

1 pincée de graines de fenouil sauvage

PRÉPARATION

Dans une casserole faire chauffer l'eau, le vinaigre de cidre et le sucre, ajouter les graines de fenouil puis laisser refroidir.

Tailler des tranches de granny d'environ 3 millimètres d'épaisseur puis tailler 8 disques de la taille des cerneaux et les plonger directement dans le sirop réalisé ci-dessus.

Torréfier les cerneaux 5 min dans un four préchauffé à 150°C.

Déposer des rillettes sur chaque cerneau, déposer sur 8 d'entre eux un disque de granny puis recouvrir avec les cerneaux restants.



SUGGESTIONS

Château Latuc, cuvée Petite Folie de Gaby ;
Château les Grauzils, cuvée Invitation.



LE WRAP DE MELANOSPORUM, PARMESAN, ROQUETTE ET MAGRET FUMÉ

INGRÉDIENTS

4 galettes wrap

40 gr de truffe noire fraîche

100 gr de vieux parmesan

160 gr de magret fumé

Roquette

Vinaigre balsamique

Huile d'olive

Fleur de sel

PRÉPARATION

Assaisonner la roquette avec l'huile d'olive, le vinaigre balsamique et la fleur de sel.

Dans une galette, déposer de la roquette et les tranches de magret.

Tailler la truffe finement à la mandoline.

Tailler les copeaux de parmesan et les disposer sur le mélange.

Rouler le wrap puis le couper en biseau.



SUGGESTIONS

Domaine de Cauquelle, cuvée Sauvignon Blanc Sec ;
Château Eugénie, cuvée Eugénie la Jolie Blanc.

POUR 4 PERSONNES



LE TATAKI DE CANARD, PULPE DE BROCOLI À LA FEUILLE DE CORIANDRE

INGRÉDIENTS

1 magret de canard gras
50 gr de fleurettes de brocoli
3 branches de coriandre
15 cl de sauce soja salée
15 cl de vinaigre balsamique
2 cl d'huile de sésame grillé
2 cuillères à soupe de miel
1 citron vert
Tabasco
Graines de sésame blond et sésame noir

PRÉPARATION

Dans un saladier, verser vinaigre, sauce soja, miel, huile de sésame, quelque gouttes de tabasco et le zeste d'un citron vert. Mélanger.

Couper le magret en deux (sens de la longueur), le snacker vivement et rapidement dans une poêle (commencer par le côté gras). Enlever l'excédent de gras puis colorer chaque face 30sec. Mettre le magret dans la marinade et réserver au frais 12h.

Blanchir les fleurettes et les branches de coriandre dans une eau bouillante salée. Le brocoli cuit, plonger le tout dans une eau glacée. Garder un peu d'eau de cuisson. Une fois refroidi, égoutter puis presser pour extraire l'eau. Mixer en ajoutant de l'eau de cuisson afin d'obtenir une texture soyeuse et homogène.

Avec un pinceau, passer une fine couche de miel sur le magret puis le rouler dans le mélange de graines de sésame. Tailler des tranches de 3 mm. À déguster bien frais.



SUGGESTIONS

Domaine la Paganie, cuvée Domaine ;
Domaine de Bénéjou, cuvée Domaine.

POUR 4 PERSONNES



LA COCOTTE DE ROCAMADOUR AOP, OIGNON ROUGE ET MALBEC AOP CAHORS

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

6 Rocamadour AOP

2 oignons rouges

40 cl de Malbec AOP Cahors

20 gr de sucre

Crème fraîche

PRÉPARATION

Émincer les oignons rouges puis les mettre à confire à feu doux dans le Malbec et le sucre, poivrer généreusement.

Une fois bien compotés, disposer les oignons au fond de 4 cocottes, déposer 1 Rocamadour et demi et une cuillère de crème fraîche, couvrir et enfourner dans un four préchauffé à 180°C pendant environ 10/15minutes en fonction du four.

Enlever le couvercle puis laisser gratiner avant de servir.



SUGGESTIONS

Domaine Emmanuel Maussion, cuvée Nouveau Départ ;
Domaine La Belle Histoire, cuvée Les Prémices.





• RECETTES •
PRINTEMPS-ÉTÉ

LE « CLUB COPPA » DE PORC FERMIER LOTOIS

INGRÉDIENTS

6 tranches de pain de mie complet

2 œufs durs

16 tranches de coppa de porc

1 carotte fane

1 oignon rouge

40 gr de noix torréfiées

Mayonnaise maison légèrement citronnée

Salade iceberg

PRÉPARATION

Toaster les tranches de pain de mie, tailler la salade puis l'assaisonner avec la mayonnaise.

Couper les œufs en lamelles

Tailler des tranches fines d'oignon rouge, a l'aide d'un économe ou d'une mandoline faire des longs copeaux de carotte que l'on va simplement assaisonner d'une vinaigrette.

Dans une poêle, faire doucement dorer 8 tranches de coppa jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

Il ne reste plus qu'à monter les étages du club sandwich à votre convenance.



SUGGESTIONS

Domaine Campoy, cuvée Tradition ;

Domaine de Lagarde, cuvée Côteaux du Quercy Tradition.

POUR 4 PERSONNES



MELON DU QUERCY IGP, NAGE DE CHARDONNAY À LA VERVEINE ET CÉLERI BRANCHE

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

1 demi melon du Quercy IGP

40 cl de Chardonnay

1 branche de céleri

Quelques feuilles de verveine

PRÉPARATION

Froisser puis mettre les feuilles de verveine et le céleri branche coupé en brunoise à infuser dans le Chardonnay, réserver au frais 12 heures.

Peler le melon, puis, à l'aide d'un économe tailler de fines tranches. Les mettre à infuser 12 heures au frais dans la nage de Chardonnay.

Dresser les tranches de melon du Quercy en chiffonnade dans 4 verrines puis couvrir de nage, décorer de fleurs et petites feuilles de verveine.



SUGGESTIONS

Domaine de Matèle, cuvée Jean le Blanc ;

Domaine la Bérangeraie, cuvée Dames Blanches Chardonnay



LE TACOS D'ÉPAULE D'AGNEAU DU QUERCY IGP, SAUCE BLANCHE ESTRAGON ET CITRON VERT

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

250 gr d'épaule d'agneau du Quercy IGP
(à confire aux épices)

1 yaourt à la greque non sucré

4 tacos 40 gr de sucre

1 tomate 160 gr d'eau

1 citron vert Curry vert

1 sucrine Paprika fumé

Quelques feuilles d'estragon Graines de cumin

1 oignon rouge 1 branche de thym

80 gr de vinaigre de cidre 1 branche de romarin

Graines de coriandre 3 gousses d'ail

1 oignon

PRÉPARATION

Dans une cocotte, dorer l'épaule d'agneau sur chaque côté, saupoudrer avec les épices, ajouter thym, romarin, ail en chemise, tomate coupée en deux et oignon ciselé.
Couvrir puis enfourner au four à 130°C pendant 4h.

Éplucher l'oignon rouge puis en tailler la moitié en pétales. Dans une casserole mettre l'eau, le vinaigre de cidre, le sucre et quelque graines de coriandre, faire chauffer le tout puis verser sur les pétales d'oignon. Laisser refroidir à température ambiante.

Dans un bol, verser le yaourt, le zeste d'un demi citron vert et ciseler finement la moitié des oignons rouges restants et les feuilles d'estragon. Assaisonner de sel et de piment.

Effiloche l'épaule, tailler la sucrine puis garnir les tacos.



SUGGESTIONS

Château Gautoul, cuvée Château ;
Domaine la Borie, Cuvée Prestige.



LA PANNA COTTA AU SAFRAN DU QUERCY, LÉGUMES BIO CROQUANTS ET GRAINES DE SÉSAME NOIR

INGRÉDIENTS

30 cl de crème liquide entière

20 cl de lait entier

0,1 gr de safran bio du Quercy

2,5 feuilles de gélatine

1 demi carotte fane bio

1 demi fenouil bio

1 oignon rouge bio

5 pois gourmands bio

1 dizaine de haricots verts bio

Quelques graines de sésame noir

Huile de sésame grillé

Vinaigre de riz

PRÉPARATION

Faire chauffer (pas bouillir) 5cl de lait puis y mettre les pistils de safran du Quercy à infuser 24h.

Mettre les feuilles de gélatine à tremper dans de l'eau froide. Une fois ramollies, tiédir la crème et le lait restant, assaisonner de sel et de piment d'Espelette. Incorporer la gélatine et le lait infusé au safran puis couler l'appareil dans des verrines et réserver au frais jusqu'à la prise des panna cotta.

Tailler les légumes de façons différentes, en long, en pétale...

Assaisonner avec du vinaigre de riz et l'huile de sésame grillé, ajouter les graines de sésame.

Dresser de façon gourmande et élégante les légumes sur les panna cottas et servir.



SUGGESTIONS

Château de Chambert, cuvée Château ;
Château Saint-Sernin, cuvée Malbec de Calcaire.

POUR 4 PERSONNES



AGENDA PERPETUEL DES ÉVÉNEMENTS AUTOUR DES PRODUITS DU LOT

HIVER

FOIRE DE LA TRUFFE
DE CUZANCE
1^{er} dimanche de décembre

MARCHÉS AUX TRUFFES
DE LA RÉGION DE MARTEL
Plusieurs samedis entre
décembre et janvier chaque hiver

MARCHÉ AUX TRUFFES
DE LALBENQUE
De décembre à mars,
les mardis après-midis

FÊTE DE LA TRUFFE
À LALBENQUE
Dernier week-end de janvier

SAINT-VINCENT
DES VINS DE CAHORS
3^e week-end de janvier

PRINTEMPS

TRANSHUMANCE EN QUERCY
2^e semaine d'avril

MARATHON DES VIGNOBLES
DE CAHORS
Début mai

PRINTEMPS À LA FERME
2^e quinzaine du mois de mai

PIQUE-NIQUE DES VIGNERONS
INDÉPENDANTS
Fin mai

FÊTE DES FROMAGES ET DU
ROCAMADOUR AOP
Dimanche de Pentecôte

CONCOURS DES ROSÉS
AU FÉMININ
Fin mai

ÉTÉ

FESTIVAL LOT OF SAVEURS
1^{er} week-end de juillet

OMELETTE GÉANTE
À LA TRUFFE DE LALBENQUE
Dernier mardi de juillet

FÊTE DES VINS
DES CÔTEAUX DU QUERCY
2^e dimanche du mois d'août

FÊTE DU VIN À PUY-L'ÉVÊQUE
1^{er} jeudi d'août

FESTI'VENDANGES À PARNAC
2^e dimanche de septembre

BAN DES VENDANGES
DES VIGNERONS DE CAHORS
2^e dimanche de septembre

AUTOMNE

FOIRE BIO D'AUTOMNE
Un dimanche d'octobre à Cahors,
Figeac ou Gourdon (selon l'année)

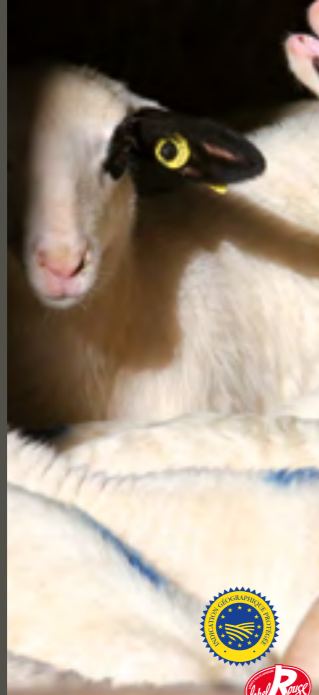
FÊTE DU SAFRAN DU QUERCY
Le 3^e week-end d'octobre à Cajarc

LA RANDO DES ÉLEVEURS
Un dimanche de fin octobre dans le
Ségala lotois

FÊTE DE LA NOIX
Le dernier week-end d'octobre



**GRANDS
TERROIRS**
LOT
LE GOÛT DE L'EXCELLENCE



L'AGNEAU FERMIER
DU QUERCY



LA TRUFFE NOIRE
DU QUERCY



LA NOIX DU
PÉRIGORD



LE FOIE GRAS



LE SAFRAN
DU QUERCY



LE PORC AU GRAIN
DU SUD-OUEST



LE MELON
DU QUERCY



LE ROCAMADOUR



LE VIN DE CAHORS



LES VINS
DES COTEAUX
DU QUERCY



LES VINS IGP DU LOT



GRANDS TERROIRS



LE GOÛT DE L'EXCELLENCE

Photos produits couverture et interieur
crédit V. Coudre, CGprod / Photo page
02 crédit Lot Tourisme - A. Leconte /
Photo page 04 crédit Lot Tourisme -
C. Asquier / Photo page 30 crédit
Lot Tourisme - C. Novello

LE COMITÉ DE PROMOTION DES PRODUITS DU LOT

430 avenue Jean Jaurès 46000 CAHORS

cppl@lot.chambagri.fr

 #grandsterroirslot  #grands_terroirs_lot

Merci à Vincent et Allan pour leur participation à la réalisation de ces recettes.



Réalisation Sarl DIRE TERRITOIRES (V. Besserve / B. Leturcq / J.M. Valla)



COMITÉ DE PROMOTION DES PRODUITS DU LOT

CHAMBRE D'AGRICULTURE DU LOT

430 AVENUE JEAN JAURÈS

CS60199 46004 CAHORS CEDEX 9

TELEPHONE : 05 . 65 . 23 . 22 . 88

CPPL@LOT.CHAMBAGRI.FR

GRANDSTERROIRSL.COM

 #grandsterroirslot

 #grands_terroirs_lot



7 €

