



LES RECETTES PAYS CATHARE
A LA FOIRE D'ESPEZEL

MANGER
AUDOIS!

Moelleux à la pomme de terre et Carthagène



Par le chef Stéphane Bastouil



LES RECETTES PAYS CATHARE
A LA FOIRE D'ESPEZEL

MANGER
AUDOIS!

Crackers d'Ornaisons



Par Nicolas Cadiou

Cuisinier au service protocole du Conseil Départemental de l'Aude



Ingrédients

300g Pommes de terre du
Pays de Sault



3 œufs



100g de beurre mou

125 g poudre d'amandes

100g sucre

11g levure chimique

50 g Carthagène

Recette

Faire cuire les pommes de terre (avec leur peau) à l'eau dans une casserole pendant 20 min.

Égouttez et pelez les pommes de terre puis les écraser en purée et les mettre directement dans la cuve du robot muni de la feuille.

Ajoutez les jaunes d'œufs, le beurre mou en morceaux, la poudre d'amandes, le sucre, la levure et la Carthagène.

Bien mélanger.

Montez les blancs en neige et les incorporer délicatement dans la pâte. Versez la pâte dans le moule beurré et fariné.

Préchauffez le four à 150°C. Laisser cuire 45 min.

Démoulez tiède et laisser refroidir avant de déguster.

**Vous souhaitez vous approvisionner localement ?
Consultez le guide des circuits-courts dans l'Aude**

LE GUIDE
circuits courts



Crackers d'Ornaisons

Ingrédients

170gr de farine
traditionnelle ou autre

100 gr de farine d'amande

3 pincée de sel de
Gruissan



160gr d'eau

40 gr d'huile d'amande

160gr amandes fumées
concassées



Recette

Dans un saladier, mélangez les farines, le sel, l'eau et l'huile d'amande jusqu'à obtenir une boule homogène.

Étalez la pâte entre deux feuilles de papier cuisson.

Parsemez d'amandes fumées concassées.

Enfournez pendant 25 minutes à 200 °C.

Découpez selon vos envies.

Laissez refroidir sur une grille avant de déguster.

**Vous souhaitez vous approvisionner localement ?
Consultez le guide des circuits-courts dans l'Aude**

LE GUIDE
circuits courts





LES RECETTES PAYS CATHARE
A LA FOIRE D'ESPEZEL

MANGER
AUDOIS!

Pommes de terre et agneau audois



Par Nicolas Cadiou

Cuisinier au service protocole du Conseil Départemental de l'Aude



LES RECETTES PAYS CATHARE
A LA FOIRE D'ESPEZEL

MANGER
AUDOIS!

Le Lauragais en mousse



Par Nicolas Cadiou

Cuisinier au service protocole du Conseil Départemental de l'Aude



Ingrédients

Petites pommes de terre du
Pays de Sault (grenailles)



Filet d'agneau



Pommes Granny smith



Fromage de chèvre



Herbes aromatiques



Miel



Recette

Évidez et creusez les pommes de terre, puis les cuire à la vapeur avec leur peau.

Hachez l'agneau en brunoise, puis le mélanger avec le miel et les herbes aromatiques (thym, romarin, laurier).

Laissez mariner une nuit pour encore plus de saveur.

Découpez les pommes en brunoise et les mélanger à l'agneau mariné.

Garnir les pommes de terre avec cette préparation.

Ajoutez le fromage de chèvre sur le dessus pour le faire fondre.

Enfournez 5 à 10 minutes à 200 °C, jusqu'à ce que le fromage soit doré.

**Vous souhaitez vous approvisionner localement ?
Consultez le guide des circuits-courts dans l'Aude**

LE GUIDE
circuits courts



Le Lauragais en mousse

Ingrédients

1 kg d'haricot lingot de
Castelnaudary secs



½ litres de crème entière
à 35%

2 L d'eau

500gr de sucre

Herbes aromatiques



Crème de marron



Recette

la veille : Faites tremper les haricots

Préparez les tuiles de crème de marron : étalez la crème de marron à la cuillère sur une feuille de papier sulfurisé. Faites cuire quelques minutes à four chaud (200 °C, 2 à 3 minutes).

Préparez le sirop avec l'eau, le sucre et les herbes aromatiques. Une fois le sucre dissous, ajoutez les haricots et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Mixez les haricots pour obtenir une purée lisse et fluide.

Montez la crème en chantilly.

Assemblez délicatement la purée de haricots et la chantilly.

Pochez la mousse dans des verrines.

Ajoutez une tuile de crème de marron sur la mousse.

Servez bien frais.

**Vous souhaitez vous approvisionner localement ?
Consultez le guide des circuits-courts dans l'Aude**

LE GUIDE
circuits courts

