



# Recettes du Sud



Aude, Hérault, Pyrénées Orientales, Tarn



**GÎTES DE FRANCE**  
SUD

Édition 2024

# AU MENU



Spécialités de l'Aude, de l'Hérault, des Pyrénées Orientales et du Tarn

02

Apéritif

Carthagène

03

Plat

Boles de Picolat

04

Plat

Cassoulet

05

Plat

Encornet farcis

06

Plat

Ragoût aux navets

07

Plat

Tourte au Maury

08

Dessert

Croquants aux  
amandes

09

Dessert

Moelleux aux  
amandes

10

Dessert

Pastis de  
Puimisson



# La Carthagène

D'ANNE ET JACQUES

## Ingrédients

- 5kg de moût de raisin (pour notre cas macabeu, muscat petits grains)
- 1 litre d'alcool à 90 degrés

## Préparation

1. Presser les raisins.
2. Filtrer le jeune jus de raisins.
3. Ajouter 1 litre d'alcool à 90 degrés pour 5 litres de moûts.
4. La fermentation est ainsi arrêtée.

## Notre conseil

Il ne reste plus qu'à attendre quelques années, pour partager cette préparation et la déguster. Nous mettons le jus dans des "dames Jeanne" (bonbonne en verre) en plein soleil pendant un an, avant de le mettre en bouteille. Elle se marie très bien avec le foie gras, le roquefort et les croquants de saint Paul.

Je m'en sers également pour déglacer mes viandes, type jus de cochon. Astuce "Made in Corbières" car cela apporte un petit goût sucré très appréciable



Anne et Jacques,  
de Montséret (Aude)

Anne et Jacques habitent au cœur des Corbières. Jacques est vigneron et producteur d'huiles d'olives. Depuis 2 ans, ils accueillent leurs hôtes dans leurs 2 gîtes, chacun avec piscine privative.

# Boles de picolat

DE DANY ET GILBERT

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 30 mins

## Ingrédients

Pour les boulettes

- 200 g de viande hachée de bœuf ou de veau
- 500 g de chair à saucisse
- 6 gousses d'ail pilées
- 3 cuillères à soupe de farine
- 2 œufs
- Sel, poivre
- 1 cuillère à soupe de persil haché

Pour la sauce

- 100 g de lardons demi-sel blanchis
- 50 g de jambon cru coupé en dés
- 1 gros oignon ciselé
- 1 poignée de cèpes ou mousserons secs
- 1 pointe de piment de Cayenne
- 1 pincée de cannelle
- 200 g d'olives vertes dénoyautées et blanchies
- ½ l de fond de veau
- Huile, sel, poivre

## Préparation

1. Mélangez à la main les ingrédients des boulettes. Divisez cette farce en une vingtaine de petites boules que vous colorez à la poêle. Réservez.
2. Mettre les cèpes ou mousserons des prés secs à tremper.
3. Dans une cocotte, faites revenir avec un peu d'huile: lardons, dés de jambon, oignon, piment, cannelle, olives. Ajoutez le fond de veau et les cèpes ou mousserons. Rectifier l'assaisonnement. Déposez les boulettes dessus et cuisez 30 mn à four moyen. Servez tel quel.
4. Ce plat est traditionnellement servi avec des haricots blancs.

## Notre conseil

Rustique et savoureux ce plat est incontournable du Roussillon.

Les boles incarnent, à elles seules, la gastronomie populaire catalane.

A déguster avec un vin rouge Côtes du Roussillon.



Dany et Gilbert,

de Villelongue dels Monts (Pyrénées Orientales)

Dany et Gilbert habitent au pied des Albères, derniers plis des Pyrénées avant leur plongée dans la Méditerranée. Ils accueillent avec bonheur leurs hôtes depuis une dizaine d'années et sont régulièrement distingués par les trophées clients Gîtes de France.



# Cassoulet

DE MICHÈLE ET  
JEAN-MARC

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 2/3h

## Ingrédients

- 400 grs de haricots lingots
- 250 grs de couennes
- 500 grs de saucisse fraîche de Toulouse
- 4 cuisses de canard confites
- Quelques travers de porc à couper en morceaux (facultatif)
- 2 gros oignons
- 1 pied de cochon (pour le goût)

## Préparation

1. La veille faire tremper les haricots dans de l'eau froide.
  2. Le lendemain, vider l'eau et mettre les haricots à cuire dans 3L d'eau.
  3. Porter à ébullition 5 minutes. Vider l'eau et réserver.
  4. Faire un bouillon dans 3 L d'eau : y mettre les couennes coupées, ainsi que le pied de cochon.
  5. Porter à ébullition pendant 45 mins / 1 heure.
  6. Filtrer et mettre de côté les couennes et le pied de cochon.
  7. Dans ce bouillon cuire les haricots pendant 1 heure à ébullition. Ils doivent être souples et entiers.
  8. Pendant ce temps cuire la saucisse, les travers de porc et dégraisser les cuisses légèrement.
  9. Dans une terrine en terre (cassole), tapisser le fond des 2 oignons coupés en lamelles.
  10. Rajouter une couche de haricots dès qu'il sont cuits, quelques travers de porc et la saucisse, Recouvrir de haricots et finir avec les cuisses de canard, en laissant le manchon dépasser.
  11. Ajouter le bouillon des haricots en prenant soin de couvrir les haricots.
  12. Cuire pendant 2 à 3 h à 160°.
- Casser la croûte qui se forme régulièrement et rajouter du bouillon si nécessaire.

## Notre conseil

Préparé la veille de sa dégustation, le cassoulet est encore meilleur réchauffé ! Un vin rouge de la région, tel qu'un Corbières ou un Minervois l'accompagnera parfaitement.



Michelle et Jean-Marc  
de Laprade (Aude)

Michèle et Jean-Marc habitent un petit village aux confins de la Montagne Noire, qui s'étire entre le Tarn et l'Aude. Tout récents dans le réseau, ils proposent un accueil authentique.



# Encornets farcis

DE MARIE-JEANNE ET ALAIN

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 20 mins

## Ingrédients

- Encornets frais (taille idéale de la poche 12 à 15 cm)
- Chair à saucisse
- Persil
- Ail
- Petite boîte de concentré de tomate
- 1 verre de vin blanc sec
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Cognac ou équivalent

## Préparation

1. Vider les encornets sans percer la « poche ».
2. Conserver les tentacules « bien enlever le bec ».
3. Mélanger la chair à saucisse avec l'ail coupé en très petits dés et le persil ciselé.
4. Remplir les poches d'encornet avec ce mélange et quelques bouts de tentacules. Ne pas trop les remplir et les fermer avec une pique en bois.
5. Dans une cocotte mettre l'huile d'olive et faire revenir les encornets. Eteindre le feu.
6. Flamber.
7. Les retirer de la cocotte.
8. Dans la cocotte mettre le verre de vin blanc et ajouter la purée de tomate délayée à l'eau.
9. Remettre les encornets dans la sauce et laisser cuire 20 minutes.
10. Servir chaud avec du riz blanc.

## Notre conseil

Choisir des encornets dont la poche mesure moins de 20 cm. Détacher les ailerons de la poche et enlever la peau sur les deux ailerons, ainsi que sur la poche. Le plat s'accompagne d'un vin blanc local.



Marie-Jeanne et Alain

de Ferrals les Corbières (Aude)

Originaires de Ferrals les Corbières, Marie-Jeanne et Alain ont rénové une grande maison, avec la volonté de conserver son cachet, tout en lui apportant les équipements du confort d'aujourd'hui. Ils sont intarissables sur l'histoire locale, le patrimoine culturel et architectural, notamment de Narbonne "la romaine", qu'ils connaissent comme leur poche !



# Ragoût aux navets

DE CHRISTINE

Pour 6 personnes

Temps de cuisson : 1h

## Ingrédients

- 2kg de navets de Pardailhan
- 6 coustillous (travers de porc)
- 400gr de sauce tomate ou tomates concassées
- ail, thym, laurier, sel, poivre, huile d'olive, sucre ou miel

## Préparation

1. Faire dorer les coustillous dans un peu d'huile d'olive dans une cocotte.
2. Eplucher et couper les navets dans le sens de la longueur comme pour faire des frites.
3. Les faire dorer à la poêle dans l'huile d'olive bien chaude pour les saisir, avant qu'ils soient tout à fait dorés, les saupoudrer de sucre pour les caraméliser.
4. Les ajouter aux coustillous dans la cocotte avec la sauce tomate, le thym, le laurier, l'ail, le sel et le poivre.
5. Laisser mijoter à feu très doux 1 heure et servir bien chaud.

## Notre conseil

Il s'agit d'une recette héraultaise : Pardailhan est un village du Haut-Languedoc. Le navet que l'on y cultive est doux, avec un petit goût de noisette. Toute l'année, ce plat se déguste avec un vin rouge de Saint Chinian (AOC) ou un rosé, l'été pour plus de légèreté.

Christine

du Soulié (Hérault)

Christine possède deux gîtes dans l'Hérault. Avant elle, ses parents avaient déjà un gîte rural et c'est dans leurs pas, que Christine et son mari Jacques ont rénové l'ancienne école du village. L'ancien logement de l'instituteur a été réhabilité en gîte et agréé par notre marque, il y a quelques années.





# Tourte au Maury

DE MICHELE

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 40 mins

## Ingrédients

- 2 pâtes feuilletées
- 4 ou 6 tranches de jambon blanc
- 1 grand pot de crème fraîche
- 2 cuillères à soupe de Maizéna
- 25 cl de vin de Maury
- 100 gr de gruyère rapé

## Préparation

1. Dans un bol, battez la crème fraîche, la Maizéna et le Maury.
2. Mettez 1 pâte dans un moule à tarte, dressez la moitié de la crème puis le jambon, le gruyère, recouvrez du reste de la crème et couvrir avec la deuxième pâte.
3. Faire une cheminée au milieu de la pâte, badigeonnez avec un peu de lait ou un jaune d'œuf.
4. Faire cuire à four chaud (180 degrés) 35 à 40 mn.

## Notre conseil

La tourte peut être servie en accompagnement d'une salade verte ou de légumes du Roussillon. Le Maury est un vin doux naturel (AOC) produit tout autour de Maury, dans la vallée de l'Agly au Nord-Ouest de Perpignan. Mais il existe aussi un Maury rouge en vin sec.

Michèle

d'Estagel (Pyrénées Orientales)

Après plusieurs années de vie au Canada, Michèle et son mari Daniel, se sont posés à Estagel. Tous les deux proposent de belles chambres d'hôtes dans leur demeure du 17<sup>e</sup> siècle. Tout proche de l'Aude, l'adresse est l'étape incontournable entre Pays cathare et Pays catalan.







# Croquants aux amandes

DE CHRISTEL

Pour 50 biscuits

Temps de cuisson : 20 mins

## Ingrédients

- 50 gr de farine
- 230 gr de sucre
- 75 gr d'amandes effilées
- 75 gr d'amandes entières

## Préparation

1. Mélanger la farine et le sucre. Faire une fontaine dans ce mélange et ajouter les 2 blancs d'œufs non montés en neige.
2. Ajouter les amandes effilées.
3. Sur plaque du four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé, faire des petits tas avec une cuillère à café, bien séparés les uns des autres (la pâte s'étale à la cuisson).
4. Cuire entre 15 et 20 minutes à 160 degrés (thermostat 5).
5. Attendre que les croquants soient complètement refroidis pour les décoller du papier sulfurisé.

## Notre conseil

Cette recette s'inspire des croquants de Cordes-sur-ciel, village classé du Tarn, au cœur du Ségala, un territoire qui s'étire entre Tarn et Aveyron. Le croquant se grignote à toute heure... et toujours en bonne compagnie ! Simplement au moment du café, ... on peut même l'utiliser comme base de dessert, accompagné d'une boule de glace et coulis de fruits rouges.

Christel,

de Fréjairolles (Tarn)

Christel et son mari Pascal sont originaires du Pays albigeois et proposent depuis 7 ans, un joli gîte aux portes de la ville. A l'écoute de leurs hôtes, ils partagent avec bonheur leurs coups de cœur...





# Moelleux aux amandes

DE SIMONE ET SES  
FILS

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 45 mins

## Ingrédients

- 150 g de beurre bien ramolli
- 6 oeufs
- 280g de sucre semoule
- 250 g d'amandes émondées en poudre
- une cuillère à soupe bien pleine de farine
- une cuillère à soupe de liqueur ou d'eau de vie

## Préparation

1. Mélanger les 6 jaunes d'oeufs avec le sucre en poudre, afin de les blanchir et que l'appareil forme le ruban.
2. Ajouter le beurre ramolli et bien mélanger, ensuite ajouter la cuillère bien pleine de farine, puis ajouter les amandes en poudre et mélanger. Pour parfumer, on peut ajouter une cuillère à soupe de liqueur ou d'eau de vie, bien mélanger.
3. Battre les 6 blancs d'oeufs en neige bien ferme et mélanger délicatement à l'appareil.
4. Beurrer et fariner un moule à savarin ou autre, versez y l'appareil et faire cuire à four moyen à 180° pendant 45 minutes.
5. Quand la lame d'un couteau en ressort sèche, le gâteau est cuit, le démouler sur une grille.

## Notre conseil

Facile à réaliser, cette préparation peut s'aromatiser avec une eau de vie ou une liqueur. Le célèbre amareto italien apportera une saveur très agréable, lorsque le gâteau est servi en dessert.

Simone et ses fils Bruno et Laurent

de Villarzel du Razès (Aude)

Au Sud de Carcassonne, au pied du massif de la Malepère, face à la chaîne des Pyrénées, Simone propose des chambres d'hôtes depuis de nombreuses années. Ses deux fils Bruno et Laurent sont désormais aux commandes de l'exploitation agricole et produisent amandes et pistaches sur 17 hectares. Cultures de la vigne et de céréales, ainsi qu'élevage de moutons complètent la production agricole.





# Pastis de Puimisson

DE NATHALIE

Pour 4 personnes

Temps de cuisson : 55 mins

## Ingrédients

- 350 gr de noix
- 300 gr de cassonade
- 1 zeste de citron
- 2 ou 3 tasses de café fort (de type expresso)
- 3 rouleaux de pâte feuilletée ou pâte feuilletée maison pour les plus courageux !!!

## Préparation

1. Mixer finement les noix puis mélanger tous les ingrédients pour former une farce.
2. Déposer cette farce au centre de la pâte feuilletée et l'égaliser.
3. Avec le 2ème rouleau de pâte, découper des bandes de 1 cm et les « coller » à l'aide d'un peu d'eau sur les bordures près de la farce, mettre ainsi 3 ou 4 épaisseurs afin que les bords gonflent bien à la cuisson.
4. Positionner le dernier rouleau de pâte sur la farce et appuyer sur les bords à l'aide d'une fourchette afin que celle-ci ne coule à la cuisson.
5. Enduire d'un jaune d'oeuf ou de lait la surface, faire une cheminée au centre et quelques motifs à l'aide d'un couteau comme pour la galette des rois.
6. Enfourner pendant 45 à 55 mn thermostat 200 degrés.

## Notre conseil

Le pastis est une pâtisserie traditionnelle du village. Réalisé pour la Saint Martin (chaque année en novembre), le gâteau cru était apporté par les anciens, jusqu'au boulanger du village pour y être cuit dans son four. Le pastis marquait les festivités du village de Puimisson.

Nathalie

de Puimisson (Hérault)

Originaires de ce village viticole du biterrois, Nathalie et son mari Sébastien, sont viticulteurs et apporte la vendange à la coopérative des vignerons de l'Occitane à Servian. Amoureux de leur terroir languedocien, ils ont récemment redonné vie au mas Sainte Agathe afin de partager avec leurs hôtes, les meilleures adresses de ce coin du Midi.





Depuis 2019, Gîtes de France Sud fédère les agences de l'Aude, de l'Hérault, des Pyrénées orientales et du Tarn, ainsi que la coopérative Sudfrance.fr.

Une initiative originale à la gouvernance partagée qui renforce notre efficacité au service de près de 2 000 propriétaires de la marque Gîtes de France.

Chez nous, vous aurez l'embaras du choix : des rivages de la Méditerranée à la cime des Pyrénées, en passant par le sud du Massif Central ou en longeant le Canal du Midi ...

# *Tout est là !*

En toutes saisons, été comme hiver, visitez Albi, Perpignan, Carcassonne ou Montpellier ...

Découvrez les terroirs du Languedoc, le Roussillon ou le Pays de Cocagne ! Séjournez dans des hébergements accueillants et rencontrez des propriétaires toujours chaleureux.

---

Un grand *merci* à nos propriétaires  
pour leurs savoureuses recettes !

**sudfrance.fr**  
Votre voyage en Occitanie



**GÎTES DE FRANCE**  
SUD