

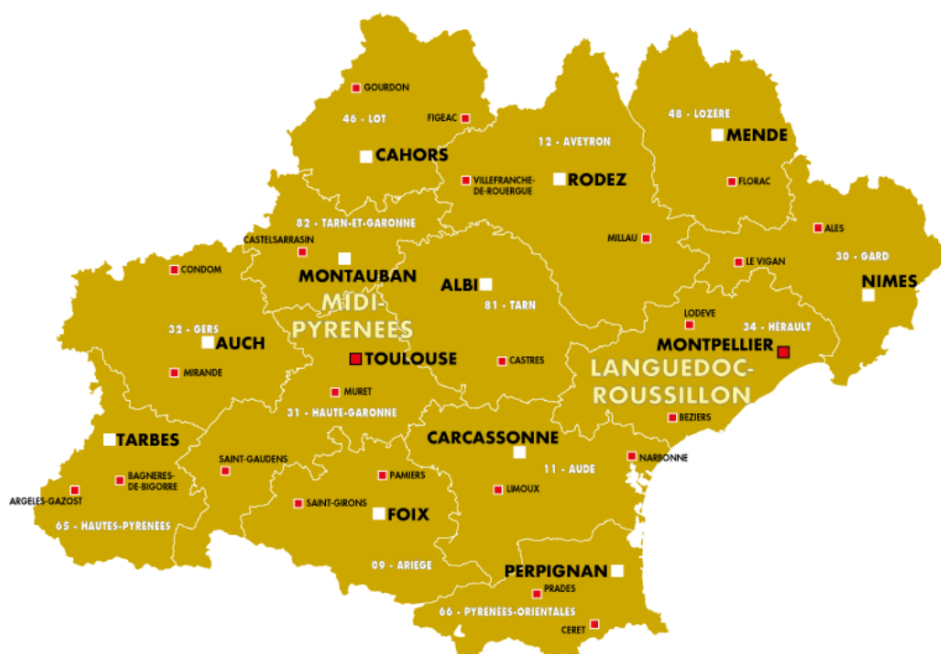
Occitanie

Riche d'une grande diversité de paysages et d'un patrimoine bâti remarquable, la région Occitanie recèle d'innombrables merveilles, qu'elles soient naturelles, architecturales, traditionnelles ou gastronomiques. Dotée non seulement d'un bon ensoleillement, mais aussi d'un emplacement privilégié au cœur du sud-ouest de la France,

l'Occitanie offre à ses visiteurs une infinie variété de découvertes. La fameuse chaîne pyrénéenne aux cimes grandioses, l'étonnant chaos de Montpellier-le-Vieux, les immenses



cirques de Gavarnie et de Troumouse, le paisible plateau de l'Aubrac, le romantique canal du Midi, l'impressionnant cirque de Navacelles, l'authentique massif des Cévennes, ou encore les longues plages de sable fin de la Méditerranée, tant prisées des inconditionnels de farniente, ont vraiment de quoi enchanter les amoureux de la nature et des activités de plein air !




En plus de toutes ces richesses naturelles

propices à la pratique de loisirs sportifs comme la randonnée, le ski, le kitesurf et la planche à voile, pour ne citer qu'eux, cette magnifique région recèle aussi un formidable héritage architectural et culturel.

Languedoc Roussillon

La région couvre les départements du Gard (30), de l'Hérault (34), des Pyrénées orientales (66), de l'Aude (11) et de la Lozère (48).

Entre montagne et mer, la région regorge de richesses gastronomiques naturelles : crustacés, coquillages, légumes, fruits. Mais c'est surtout la viticulture qui a été le poumon de la région, et ce depuis l'époque Romaine. Dès le 18^{ème} siècle, les vins doux naturels étaient réputés dans la région. De nombreux étangs sont présents dans la région et on peut y ramasser des telines, palourdes et autres coquillages. Le plus connu est celui de Thau où l'on produit l'huître creuse de Bouzigues, qui s'accorde à merveille avec un vin blanc sec élaboré à quelques kilomètres de là, le Picpoul de Pinet..

IGP :		AOP :
Riz de Camargue Fraises de Nîmes Artichaut du Roussillon Miel des Cévennes Anchois de Collioure	Poulet des Cévennes Chapon des Cévennes Volailles du Languedoc Volailles du Lauragais Rosée des Pyrénées Catalanes (Bœuf)	Abricots rouges du Roussillon Olive de Nîmes Huile d'olive de Nîmes Lucques du Languedoc Béa du Roussillon Oignon doux des Cévennes Taureau de Camargue
AOP – IGP – Label Rouge :	Produits bruts régionaux :	Spécialités Régionales :
<p><u>Charcuteries :</u> Bougnette, Fetge (foie de porc séché), Pâté au genièvre, Rayolette, Chorizo, Longanisse, Jambon de Cerdagne, Boudin catalan, Saucisson sec fumé de Vallabrègues</p> <p><u>Boulangerie, pâtisserie :</u> Oreillettes de Montpellier, Gâteau de Limoux, Biscotin de Bédarieux, Fougasse aux fritons, Rousquille, Coque catalane, Berlingot de Pézenas, Grisette de Montpellier, Touron.</p> <p><u>Autres spécialités :</u> Olives picholine et Lucques</p> 	<p><u>Pêche :</u> Anchois de Collioure, sardine, rougets, daurade, rascasse, lotte, congre, mulet, encornet, seiche, langouste, favouilles, cigales de mer, anguille de Salses, thon</p> <p><u>Fruits :</u> Cerises de Céret, abricots du Roussillon, amandes, figues, melons, raisin de table.</p> <p><u>Légumes :</u> Asperge des sables, navet noir de Pardailhan, oignons doux de la Cèbe et rouges de Toulouse, pommes de terre primeur, courgettes, ail, aubergines, olives, artichauts.</p> <p><u>Céréales :</u> Riz de Camargue</p> <p><u>Animaux :</u> Taureau de Camargue, agneau, porc</p> <p><u>Fruits de Mer :</u> Huîtres de Bouzigues, moules, violets, coques, palourdes, telines, oursins</p>	<p><u>Entrées :</u> <i>Petits pâtés de Pézenas</i> Aubergines à la Biterroise Aïgo Boulido Escargots à la Catalane Anchois frais en Toupine <i>Tielles sétoises</i> Asperges violettes Plateau de fruits de mer</p> <p><u>Plats :</u> <i>Bourride sétoise</i> Daurade farcie à la languedocienne Rouille de supions Pinyata de Collioure Gardiane de taureau Cassoulet de Castelnaudary Boles de Picolat (boulettes de Boeuf) Canard aux cerises Civet de Sanglier au vin de Corbières</p> <p><u>Desserts :</u> Crème brûlée Catalane Tarte aux abricots du Roussillon Croustade Languedocienne Jésuites</p>
Fromages :	Boissons locales :	Accords mets et vins :

<p>Pélardon AOP Roquefort AOP Bleu des Causses AOP Divers fromages de chèvre (et au miel, herbes, etc..)</p>  	<p>Byrrh à Thuir (66) Noilly Pratt à Marseillan (34) Cartagène, Maury, Banuyls Eaux-de-vie de marc du Languedoc</p> <p>La région comprend 1 grande région viticole : Les vins du Languedoc Roussillon</p> 	<p>Apéritif : Noilly Pratt, Banuyls, Muscat de St-Jean de Minervois Anchois frais en Toupine : A.O.C. La Clape Plateau de fruits de mer : A.O.C. Picpoul de Pinet <i>Bourride sétoise</i> : A.O.C. Limoux Cassoulet de Castelnaudary : A.O.C. Cabardès Gardiane de taureau : A.O.C. Pic-St-Loup ou A.O.C. Corbières Tarte aux abricots du Roussillon : Crémant de Limoux Digestif : Eau-de-vie de marc du Languedoc ou Maury</p>
--	---	--

Tourisme :




Carcassonne et ses imposantes fortifications, Narbonne et son palais des Archevêques, Nîmes et ses vestiges romains, Perpignan et son palais des rois de Majorque.

Midi Pyrénées

Coincée entre le pays Basque, l'Espagne et le Languedoc –Roussillon, la région se répartit sur huit départements : Ariège (09) Lot (46), Aveyron (12), Tarn (81), Haute-Garonne (31), Tarn-et-Garonne (31), Gers (32) et Hautes-Pyrénées (65).

La région de Toulouse est connue aujourd'hui pour son cassoulet et ses confits, mais au moyen âge elle était surtout connue pour son ail. La culture de l'ail est restée très présente de nos jours car la région couvre plus de la moitié de la production Française. Les autres spécialités qui contribuent à la renommée gastronomique de la région sont le foie gras, les volailles et l'Armagnac.

AOP – IGP – Label Rouge :	Produits bruts régionaux :	Spécialités Régionales :
<p>Label Rouge : Veau fermier Lauragais, Dinde noire, pintade, canard, poulet, chapon, et poularde Foie gras de canard Viande Bovine d'Aubrac, Gasconne Veau de l'Aveyron et du Ségala Ail rose de Lautrec Haricot Tarbais Prunes Reine–Claude vertes ou dorées</p> <p>IGP : Saucisson de Lacaune Saucisse de Lacaune Jambon de Lacaune Tomme des Pyrénées Melon du Quercy Ail blanc de Lomagne Haricot tarbais Ail rose de Lautrec Porc du Sud-Ouest Agneau de lait des Pyrénées Génisse Fleur d'Aubrac Veau d'Aveyron et du Ségala Canard à foie gras du Sud- Ouest (Gascogne, Gers, Quercy) Agneau du Quercy Agneau de l'Aveyron Volailles du Gers Volailles du Lauragais Volailles de Gascogne</p> <p>AOP : Chasselas de Moissac Ail violet de Cadours Jambon noir de Bigorre Porc noir de Bigorre Agneau de Barèges- Gavarnie</p>	<p>Charcuteries : Saucisse de Toulouse, confit de porc, fetge sec, saucisse de couenne, saucisson et jambon de Lacaune</p> <p>Pêche : Brochet, carpes, truites, aloses, écrevisses</p> <p>Fruits : Melon de Lecture, pommes, poires, amandes, noix, fraises, chasselas de Moissac, prunes</p> <p>Légumes : Haricots tarbais, haricot de Pamiers, ail rose de Lautrec et du Lauragais, ail de Lomagne, ail violet de Cadours, cèpe, asperge blanche du midi, oignons rouges</p> <p>Animaux : Agneau, bœuf Gascon, veau, volailles fermières (du Gers, du Tarn, du Quercy), canard gras, oie grise de Toulouse Gibier : caille, pigeon, ortolans, grives, perdrix</p> <p>Boulangerie, pâtisserie : Millas (farine de maïs), croquant de Cordes, navette Albigeoise, petit Janot, brioche aux pralines, gâteau à la broche</p> <p>Autres spécialités : Cachou Lajaunie, violette de Toulouse</p>	<p>Entrées : Tourte au Roquefort Terrine de foie gras Salade occitane (gésiers et magret fumé) Écrevisses à la nage Feuilleté de truffes Tourin à l'ail Assiette de charcuteries de Lacaune Garbure</p> <p>Plats : Cassoulet de Toulouse Escalopes veau à l'aillade Estouffat de Boeuf Toulousain Pistache de mouton Gras-double à l'albigeoise Daube d'Oie Poulet aux oignons de Trébons Chapon gras du Lauragais Magret de canard en cocotte</p> <p>Desserts : Prunes à L'Armagnac Tarte aux noix <i>Croustade aux pommes</i> Gâteaux Toulousain (parfumé au citron) Pastis Gascon</p> 

Fromages :	Boissons locales :	Accords mets et vins :
<p>Tomme des Pyrénées IGP Tomme du Couseran et de Barbusse Bleu des Causses AOP Laguiole Bethmale Camisard Faisselle Moulis (brebis ou chèvre ou vache) Tommette Pérail Rocamadour AOP Roquefort AOP</p>	<p>La région produit des vins mais elle produit aussi une eau de vie réputée : l'Armagnac. Enfin, On trouve également de la liqueur de noix, la liqueur de violette et du Floc de Gascogne, le Pousse Rapière, l'Hypocras (apéritif médiéval à base de vin ariégeois)</p>	<p>Apéritif : Floc de Gascogne Terrine de foie gras : Gaillac Moelleux, Jurançon (limitrophe) – Feuilleté de truffes : Côtes du frontonais Cassoulet de Toulouse : Cahors Magret de canard en cocotte : Madiran Croustade aux pommes : Gaillac mousseux Digestif : Armagnac</p>
Tourisme :		
	<p>Albi et son musée Toulouse-Lautrec, Auch et ses ruelles pittoresques, Cahors et son pont Valentré, Cordes-sur-Ciel et ses maisons gothiques, Foix et son château médiéval, Lourdes et ses sanctuaires, Millau et son fameux viaduc, Montauban et sa place Nationale, , Rodez et sa cathédrale gothique, ou encore Toulouse et ses hôtels particuliers Renaissance</p>	