

*Signé*  
**PAYS CATHARE**  
ORIGINE & PASSION



# LE FOIE GRAS

PAYS CATHARE®

# La marque Pays Cathare® vous offre le meilleur !

Du 1<sup>er</sup> janvier à Noël, combien de festins le foie gras honore-t-il de sa présence ? Dans le département de l'Aude, c'est une tradition centenaire qui se célèbre chaque année à Belpech, une foire au gras qui totalise à elle seule plus d'une tonne de foie gras vendue en seulement deux jours !

Frais, entier ou découpé, cuisiné ou pas, le foie gras audois, fleuron de la gastronomie, allie tradition et modernité avec des producteurs regroupés sous la marque Pays Cathare®. Particulièrement attentifs à la qualité d'un produit aux saveurs exceptionnelles, ils suivent des règles strictes pour l'élevage des canards.

Pour obtenir la marque Pays Cathare®, le foie gras, frais, mi-cuit ou en conserve doit passer l'épreuve d'un jury de spécialistes et de professionnels qui vont l'observer sous toutes ses coutures avant d'attribuer la médaille d'or, d'argent ou de bronze.

Se délecter du foie gras Pays Cathare®, c'est adopter une tradition gastronomique, valoriser un savoir-faire ancestral et soutenir des producteurs locaux.

**Dans l'Aude, pays de culture et de traditions, de nombreux produits authentiques et savoureux font frétiler vos papilles. Et dans tout le département, ce ne sont pas les occasions qui manquent d'y goûter ! 900 professionnels de la restauration, de l'hôtellerie, de l'artisanat d'art, de la boucherie et de la charcuterie, de la boulangerie, de la viticulture et de l'agriculture affichent leurs savoir-faire et leur engagement pour la qualité sous la bannière de la marque Pays Cathare®, reconnaissable à son étiquette bleue.**

**Préférer la marque Pays Cathare® c'est soutenir une ambition locale et des produits authentiques, c'est aussi avoir le goût de l'excellence et du vrai, c'est prendre soin de la planète, en évitant de consommer des denrées ayant parcouru des milliers de kilomètres... et ce n'est pas forcément plus cher.**

## À NOTER

**Le Département de l'Aude ne produit que du foie gras de canard et pas de foie gras d'oie.**



# LE FOIE GRAS PAYS CATHARE®

## Le meilleur à chaque fois !

**Star du sud-ouest et champion du département de l'Aude, le foie gras, qu'il soit de canard ou d'oie, est incontestablement associé à la gastronomie française dans le monde entier.**

### 10 À 13%

de la durée de vie de l'animal (environ 105 jours) sont consacrés au gavage.

### 2012

Création du cahier des charges foies gras Pays Cathare®. Aujourd'hui, 6 éleveurs de canards sont garants d'un produits de très grande qualité.

### 450 à 600g

pour le canard, 650 à 800g pour l'oie: ce sont les poids optimum d'un bon foie gras.

### 30%

des Français reçoivent un foie gras en cadeau au cours de l'année.

### 30 000

volailles grasses sont produites chaque année dans le département de l'Aude, dans la Piège, le Razès et autour de Castelnaudary.

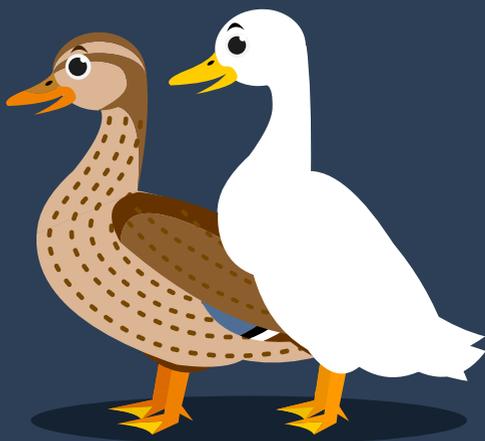
### 10 À 15 KILOS

de maïs pour le gavage du canard. Les volatiles sont nourris deux à trois fois par jour avec soin par les aviculteurs soucieux de la qualité de la nourriture qui influe largement sur celle du produit final.

### 20000T

environ/an : la France est première au rang mondial de la production de foie gras (28 tonnes dans le monde, dont près de 97% est du foie de canard).

# IL EST GRAS ET C'EST POUR ÇA QU'IL EST BON !



## Riche en vitamines B6, B9 et B12

qui interviennent dans la protection  
contre les maladies cardiovasculaires.

## 460 kcal pour 100 g

Oui, comme son nom l'indique, le foie gras est gras. Cependant, il est rare et peu digeste d'en manger 100 g en une seule fois ! D'ailleurs, le foie gras Pays Cathare® est tellement plein de saveurs que de fines tranches de quelques grammes suffisent pour faire fondre les plus fins palais.

## IL REGORGE DE SELS MINÉRAUX,

qui jouent un rôle anti-infectieux, aident à la bonne hydratation des cellules et facilitent la digestion ou l'assimilation des aliments.

## Plein d'acides gras



mono-insaturés, protecteurs de l'organisme, bénéfiques pour tout l'appareil cardiovasculaire car ils font baisser le HDL, le mauvais cholestérol.

## Fort en fer,

Oligo-élément indispensable pour la fabrication des globules rouges, et la production de l'hémoglobine, qui apporte l'oxygène aux cellules et évacue le gaz carbonique en le transportant vers les poumons. Il est également utile pour renforcer le corps et nécessaire aux performances intellectuelles et à la mémoire.

## L'AVIS DE LA SCIENCE !

En 1978, le Professeur Serge RENAUD découvre l'importance de certains acides gras insaturés pour la prévention des maladies cardio-vasculaires. Ainsi, les études menées ont démontré que les habitants de Toulouse, grands consommateurs de confit, de graisse d'oie et de canard ont un des plus faibles taux de mortalité coronarienne et une meilleure espérance de vie. Et oui... le gras, c'est la vie !

# CHOISIR LE FOIE GRAS PAYS CATHARE®

SANS ÊTRE UNE OIE BLANCHE !



## À sa couleur

Elle doit être uniforme, ne doit comporter aucune tache ou hématome. Il existe une grande variété de couleurs allant du beige clair-ivoire à de plus rosées ou laiteuses, qui dépendent de l'alimentation de la volaille.



## Au toucher

Il doit être sec et non humide ou collant. Sous la pression d'un doigt, il ne doit pas être possible de l'enfoncer dans la chair ni de laisser une empreinte.



## À l'aspect et à son poids

La chair du foie doit présenter une chair lisse, ferme et souple sans être granuleuse. Choisissez un foie ni trop gros ni trop petit. Le poids idéal est d'environ 500gr pour le canard.



## À son étiquette bleue

Le foie gras Pays Cathare® répond à des normes de qualité très rigoureuses. Cru, mi-cuit, ou en conserve, vous pouvez l'acheter sans hésiter.



**Le foie gras Pays Cathare® est bien entendu issu de canards élevés, abattus, transformés dans l'Aude et nourris avec du maïs. Pour prétendre à la marque Pays Cathare® il doit passer l'épreuve du concours départemental organisé chaque année à la foire au gras de Belpech.**

*Thiery, producteur*



# OÙ LE TROUVER ?

Délice raffiné des moments les plus festifs, de Noël à la St Valentin... il y a plus d'un le foie gras Pays Cathare® ! Retrouvez-le en direct chez les producteurs, mais aussi Une quête de l'excellence dans notre département réputé pour son art de vivre et

## LIEUX DE VENTE DU FOIE GRAS PAYS CATHARE®

### CHEZ LES PRODUCTEURS

#### GAEC DE BERENGOU

MEZERVILLE

Berengou

### SUR LES MARCHÉS

LIMOUX

CASTELNAUDARY

BELPECH

RIEUX-MINERVOIS

CARCASSONNE

Retrouvez toutes  
les dates des foires  
au gras sur

[www.audetourisme.com](http://www.audetourisme.com)



Une occasion pour déguster  
ici sur les foires au gras...  
ses saveurs gastronomiques!



Producteurs



Foires au gras

# DE L'HERBE TENDRE AU RÉGAL FONDANT...

Sans jamais transiger sur la qualité, la marque Pays Cathare® est la bannière des producteurs d'un foie gras d'excellence, qui allie tradition et modernité, de l'élevage des canards jusque dans vos assiettes. Un des must de la marque bleue, à ne pas confondre avec les autres foies gras, qui pour beaucoup, ne cassent pas trois pattes à un canard !



## LES PREMIÈRES SEMAINES

La production de foie gras Pays Cathare® suit des normes très strictes. Seules

quelques espèces de palmipèdes sont élevées : canard de Barbarie et canard mulard (résultant du croisement entre un mâle canard de Barbarie et une cane commune). Les éleveurs reçoivent les canetons à l'âge d'un jour et s'en occupent jusqu'à l'âge adulte. Cette période est déterminante pour l'obtention d'un produit de haute qualité. Durant ces 3 à 4 semaines les volatiles vivent dans un bâtiment chauffé. Ils sont nourris avec des céréales, librement et à volonté.



## ÉLEVAGE

Durant cette période, Les canards sont élevés en parcours herbeux\* en bénéficiant d'au moins 3 m<sup>2</sup> d'espace chacun. Pendant cette période de préparation

au gavage, les animaux se régalent de maïs une fois par jour. Ils ingèrent en grande quantité du fait de leur instinct glouton. Figes, millet, sésame, plantes potagères ont servi pour la nourriture des palmipèdes pendant des millénaires mais aujourd'hui, seul le maïs est utilisé. Ils passent plus de 90% de leur vie au grand air où ils peuvent bouger et y trouver les compléments naturels nécessaires à leur développement.

\* **Parcours herbeux : espace où ces animaux se dégourdissent les pattes et picorent l'herbe fraîche quand bon leur semble.**



## GAVAGE

Cette période ne représente que deux semaines environ de la vie du canard et est indispensable pour obtenir un foie dit gras. L'éleveur doit posséder un véritable savoir-faire pour apprivoiser le palmipède, s'assurer qu'il ne subit aucun stress. Mené de façon artisanale, le gavage est tout un art qui doit être indolore pour l'animal et sans mécanique hostile à son bien-être.



## AU MARCHÉ

Le foie gras Pays Cathare® est unique car il est le fruit d'une longue tradition des savoir-faire qui signent un produit présentant les meilleures qualités gustatives mais aussi les plus grandes garanties en matière sanitaire. Étiqueté pour certifier sa provenance, il est, sous toutes ses formes, transformé ou non, l'un des fleurons de notre terroir. Acheté directement à la ferme ou sur les marchés, cuisinez-le et dégustez-le de toutes les façons, pour transformer le quotidien en un jour de fête.



Foie gras maison



Tatin de foie gras

# FOIE GRAS MAISON

## - RECETTE POUR DÉLICE SALÉ -



DIFFICULTÉ  
SIMPLE



PRÉPARATION  
15 min.



NOMBRE  
6 PERS.



CUISSON  
2 H 30

### INGRÉDIENTS

- Un foie gras cru de canard de 550 g environ
  - sel fin (10g)
  - poivre blanc
  - sucre en poudre : 1 g
  - 2 cuillères à soupe d'Armagnac, Sauternes ou un autre vin blanc
- moelleux, ou encore un vin doux naturel tel un Pineau des Charentes.

- 1 Enlever les petites veines de votre foie avec délicatesse avec la pointe d'un couteau, sans abîmer le lobe. Assaisonner de tous les côtés en saupoudrant le sel et le poivre. Ajouter 1 g de sucre en poudre.
- 2 Placer le foie délicatement dans une terrine en terre cuite et tasser légèrement. Verser l'alcool. Recouvrir le tout d'un film alimentaire et laisser les foies au frigo s'imprégner de l'assaisonnement et de l'alcool durant 24 heures.
- 3 Le lendemain, ôter le film plastique et refermer la terrine avec son couvercle. Faire cuire en bain-marie, dans un four chauffé à 200°C pendant 45 minutes. Après la cuisson, laisser refroidir sans ouvrir le couvercle hors du four jusqu'à refroidissement complet puis mettre au frigo.
- 4 Déguster votre foie gras deux jours après.



### L'ASTUCE DU CHEF

Une terrine de foie gras que vous aurez cuisinée vous-même se conserve au frigo environ une semaine, mais pas plus !

# TATIN DE FOIE GRAS

## - RECETTE POUR ENTRÉE DE FÊTE -



DIFFICULTÉ  
FACILE



PRÉPARATION  
20 min.



NOMBRE  
2 PERS.



CUISSON  
10 MN

### INGRÉDIENTS

- 2 escalopes de foie gras frais
  - 2 cercles de pâte feuilletée de 12 cm
  - 1 pomme de l'étang
  - de Marseille
  - 10 g de beurre
  - 2 cuillères à soupe de fine du Languedoc, vendange tardive, ou
- un vin blanc moelleux ou encore un vin doux naturel des Hautes Corbières
- sel, poivre

- 1 Découper à l'emporte-pièce deux ronds de pâte feuilletée de 15 cm de diamètre, les cuire au four à 200°C (thermostat 6-7) durant 20 minutes.
- 2 Éplucher la pomme, puis trancher très finement. Dans une poêle, faire fondre le beurre, ajouter les pommes tranchées, puis laisser caraméliser sur un feu moyen. Déglacer avec la réduction de la fine ou du vin choisi.
- 3 Égoutter la préparation, puis la disposer au fond d'un moule à tarte.
- 4 Répartir les escalopes dans les moules par-dessus les pommes. Déposer les ronds de pâte feuilletée cuits sur le dessus de la préparation de chaque moule. Tasser légèrement, puis réchauffer 3 minutes au four à 200°C (thermostat 6-7).
- 5 Démouler avant de servir et dresser sur une assiette avec un lit de roquette.



### L'ASTUCE DU CHEF

Servir sur un lit de salade et accompagné d'un vin doux des Hautes Corbières.

# LE FOIE GRAS ET MOI...

## EN DESSERT OU... AU PETIT DÉJ !

“ Je suis célibataire. Si mes amis se régalaient de mes terrines ou bien de mes salades, je me régale tout seul de mon steak déglacé au foie gras audois, sinon rien! »

*Luc, Douzens*

## DIVIN

“ Au restaurant, j'aime découvrir des saveurs inédites. J'ai pu déguster dans un fameux restaurant audois, en apéritif, une tarte aux pommes et au foie gras absolument divine. »

*Coralie, Cuxac-d'Aude*



## Fabuleux !

“ J'ai découvert des producteurs fabuleux lors d'une foire au gras et désormais, je suis devenu addict. J'aime l'authenticité et la noblesse de ses saveurs qui enchantent mon palais. Je deviens vraiment très intransigeante maintenant que j'ai goûté le meilleur! »

*Carole, Airoux*

## ET VOUS ?

Vous l'aimez comment votre foie gras Pays Cathare®? Partagez vos meilleurs moments de dégustation... Envoyez vos astuces, recettes, photos sur la page Facebook de la marque Pays Cathare®.



## Une astuce

“ En terrine, au four à 100° ou 150° maxi, pour ne pas réduire de moitié votre foie! Pour le mi-cuit, 55° à cœur... »

*Maud, Ujac*

## ARROSÉ

“ Attention au frigo, le foie gras frais se conserve entre 0° et 4°. Ensuite, pour le cuisiner, les recettes sont nombreuses... J'apprécie plus particulièrement le foie gras avec les cèpes, mais chacun ses goûts! Il se déguste avec un verre de vin blanc audois, vendange tardive. »

*Lise, Bram*

