Fronton
le vin des Toulousains

un Chef × un Vigneron

LIVRET - RECETTES proposées par les Chefs Tables & Auberges de France

les vins SudOuest France

Campagne financée avec le concours de :
OCCITANIE LA RÉGION Pyrénées Méditerranée

Un Chef, un Vigneron… et une Radio !

Il est parfois difficile d'associer la radio à un évènement tant les univers sont éloignés et opposés. Ici, c'est tout le contraire : cela devient un jeu d'enfant tant nos valeurs sont partagées.

Une des missions de France Bleu, radio du service public qui affiche fièrement son âme populaire, est la mise en avant du patrimoine.

Et le patrimoine c'est aussi - surtout pourrais-je dire - la gastronomie… De la simplicité d'un plat de terroir au prestige d'une table étoilée, de la sincérité d'une auberge rurale aux producteurs locaux, à un vigneron passionné, les femmes et les hommes qui gravitent dans ces univers gourmands sont couramment derrière nos micros.

Quelle fierté pour France Bleu Toulouse d'être associée à « Un Chef, un Vigneron » surtout quand on sait que les Chefs sont haut-garonnais et que les vignerons viennent de Fronton. Bravo à ces Chefs et dégustons leurs plats inventifs. Bravo à ces vignerons et apprécions leur talent !

N'oublions pas que, à France Bleu Toulouse, « On cuisine ensemble » tous les matins de la semaine dès 10 heures : partage de recettes, d'astuces et de bonne humeur !

Peut-être le saviez-vous ? A France Bleu Toulouse, nous offrons à nos auditeurs « Le bon plan gourmand » les samedis et dimanches matins grâce à Tables & Auberges de France.

Nous vous attendons !

Pierre Galibert
Directeur de France Bleu Toulouse

Chaque terroir est un écrin…

Un écrin où s'entremêlent saveurs, fragrances et couleurs d'une terre… mais aussi histoire, environnement et savoir-faire des hommes… donnant ainsi naissance à de belles surprises gustatives. En Haute-Garonne, nous, les artisans du goût, avons à cœur de mettre à l'honneur tous ces produits de qualité issus de notre patrimoine gastronomique.

Pour le plus grand plaisir de vos papilles, les Chefs Tables & Auberges de France de Haute-Garonne et les vignerons de l'AOP Fronton ont imaginé les meilleurs accords mets & vins. A la lecture de ce livret, difficile de ne pas saliver sur la diversité des recettes créées spécialement pour l'occasion ou tirées de leur répertoire. Au hasard des pages, on dégustera un filet de sandre rôti et son concentré de Négrette, un magret de canard figues violettes au Fronton et miel ou encore une pêche plate au Semillon citron et basilic… et bien d'autres. Non sans avoir au préalable goûté un morceau de Pavé Toulousain en dégustant un vin rouge de ce beau vignoble de Fronton.

C'est avec plaisir que j'ai accepté de parrainer la première édition du livret « Un Chef, un Vigneron », fruit d'un investissement collectif qui a mobilisé les professionnels amoureux de l'art de vivre Haut-Garonnais. Je vous souhaite autant d'enthousiasme à la découverte de ces alliances gourmandes, qu'il y en a eu à les imaginer.

Bonne dégustation !

François Bourgon,
Meilleur Ouvrier de France Fromager
Ambassadeur 2016

France Bleu Toulouse - 90.5 FM en Haute-Garonne, 99.4 FM à Agen
« Le bon plan gourmand » avec Tables & Auberges de France, en réécoute sur www.francebleu.fr

Xavier Fromager Affineur - 6 place Victor Hugo - 31000 Toulouse - 05 34 45 59 45

Quand la Négrette inspire les Chefs Tables & Auberges...

Le vin et la gastronomie sont intimement liés. D'un côté, des vignerons qui ont l'amour de la vigne et de leur métier, de l'autre, des Chefs artisans du goût en quête des meilleurs produits... tous partageant les mêmes exigences de qualité. Conscient de l'intérêt de collaborer étroitement entre professionnels, passionnés et complémentaires en matière de plaisirs de la table, je me réjouis de cette promotion commune des vins de l'AOP Fronton. Ce livret recette « un Chef, un Vigneron » va dans le sens de la valorisation des produits de terroir qui nous est cher.

Ce n'est pas anodin si depuis une vingtaine d'années, la qualité des vins de Fronton est unanimement reconnue par les professionnels au niveau national, voire au-delà de l'Hexagone. La typicité apportée par la Négrette, un cépage noir unique au monde, fait l'unanimité auprès de tous. Ses arômes de fruits rouges ou noirs, de violette, de réglisse ou encore de poivre ont tout naturellement inspiré nos chefs de Haute-Garonne à travers des accords mets et vins inédits. De l'entrée au dessert, chaque page de ce livret vous réserve de belles surprises gastronomiques.

Avec son Pavé Toulousain, premier fromage de la ville rose, nous ne pouvions rêver de meilleur ambassadeur Haut-Garonnais pour promouvoir ce premier livret « Un Chef, un Vigneron ». Ainsi, nous sommes très heureux d'avoir comme parrain François Bourgon, fromager-affineur MOF (Fromagerie Xavier à Toulouse).

Sans plus attendre, je vous invite à découvrir ce livret et les 14 recettes spécialement élaborées par nos Chefs en accord avec les vins de Fronton. À vos tabliers !

Jean Lanau
Président-Fondateur de Tables & Auberges de France

L'œnotourisme, un axe de développement économique et touristique

A travers cette nouvelle édition, j'invite le lecteur à découvrir les vins AOP Fronton agrémentés de plats choisis, pour un voyage gourmand en Haute-Garonne.

En tant que Président du Comité Départemental du Tourisme de la Haute-Garonne, j'ai souhaité que l'œnotourisme soit un axe prioritaire de développement économique et touristique. C'est donc avec fierté que je vous présente cette sélection de vignerons qui œuvrent pour la renommée du vignoble AOP Fronton. Pour se différencier et perpétuer la tradition et les savoir-faire locaux, ces viticulteurs ont choisi de valoriser la Négrette, cépage identitaire et autochtone qui n'existe dans aucune autre appellation.

Les vins rouges accompagnent parfaitement les plats emblématiques de Haute-Garonne tels que le cassoulet de Toulouse, le confit ou le gibier. Quant aux rosés, particulièrement fruités, ils s'accordent plus particulièrement avec les légumes confits et les poissons. Chaque recette a été spécialement élaborée par un Chef, pour un accord parfait mets et vin de Haute-Garonne.

Quel meilleur ambassadeur que François Bourgon, (Xavier Fromager Affineur toulousain), Meilleur Ouvrier de France, pour la mise en valeur de ce livret gourmand ?

Vins, tables et tourisme ont, plus que jamais, leur place dans ce carnet.

Didier Cujives
Président du Comité Départemental du Tourisme de la Haute-Garonne et des Tables & Auberges Haute-Garonne

Fronton, le vin des Toulousains

La légende rapporte que ce sont les Chevaliers de l'Ordre de Saint-Jean de Jérusalem qui auraient rapporté de Chypre le cépage Négrette. Ce cépage noir, exclusif de l'appellation Fronton, signe aujourd'hui l'originalité des vins de l'appellation.

Des vins rouges gourmands et élégants

Les vins rouges de Fronton offrent généralement des arômes de fruits noirs (mûre, cassis), de fleurs (violette, pivoine) et d'épices (réglisse, poivre). Ils sont élégants, souples, avec des tanins veloutés. Les vins de garde sont souvent plus complexes et charpentés.

Des rosés de gastronomie, frais et aromatiques

Particulièrement fruitée et aromatique, la Négrette produit de jolis rosés à la robe assez soutenue et aux arômes intenses. La longueur en bouche et le joli gras des rosés de Fronton en font des rosés de gastronomie.

Parmi les meilleurs vins du Monde !

« Nous avons réalisé des efforts conséquents sur la qualité de nos vins de Fronton. Attestée par l'accession aux lettres de noblesse AOC (aujourd'hui AOP, Appellation d'Origine Protégée) en 1975, cette qualité est aujourd'hui unanimement reconnue par les professionnels tant au niveau national qu'international. » indique **Géraud ARBEAU**, Président de l'IVSO* section Fronton. *« En témoigne la reconnaissance obtenue lors du concours mondial Decanter en 2015 : un Fronton** élu parmi les 35 meilleurs vins du monde ! ».*

Tendance locavore

Il faut dire que cet épicurien n'est pas peu fier de l'implication des Chefs de la Région : *« Les Chefs Tables & Auberges de France font honneur à la Région en sublimant les produits locaux. En mariant leurs recettes avec nos vins, c'est le terroir qui s'exprime. »* **Géraud ARBEAU** rappelle qu'*« avec un vignoble à moins d'une demi-heure de Toulouse ou de Montauban, l'œnotourisme à Fronton existe de fait. Le week-end, avant de passer une soirée entre amis dans l'un des restaurants gourmands cités ici, pourquoi ne pas parcourir la Route des Vins pour une balade dans les vignes de Négrette et profiter d'une dégustation dans l'un des Châteaux de l'appellation ? »*

* Interprofession des Vins du Sud-Ouest ** Le Bouisssel 2011, Château Bouissel

Un cépage unique au Monde

Frédéric RIBES est Président du syndicat des vignerons de Fronton. Il ajoute : *« Les Toulousains ne se rendent pas compte de la chance qu'ils ont ! Avec un vignoble à leurs portes et un cépage unique au monde, le vignoble de Fronton est une aubaine… Poumon vert en zone périurbaine, le Frontonnais est aussi un bel espace de randonnées à pied, à VTT ou à cheval entre les vignes et les pigeonniers… »*

Recette proposée par Jérémy Morin

Foie gras cuit à la plancha,

fricassée de bulots, céleri et condiment citron

préparation 20 min **cuisson 7 min (hors marmelade)** **4 personnes**

200 g de foie gras (4 escalopes)
120 g de bulots cuits
1 pièce de céleri branche
100 g de beurre
20 g d'algues en poudre
10 g de fleur de sel
500 g de citron
100 g de sucre
10 g de pectine
125 ml d'eau
8 feuilles de capucine

Décortiquer les bulots, réserver au froid.

Eplucher le céleri puis le tailler en sifflet (biseaux), blanchir 1 min dans de l'eau bouillante salée, refroidir.

Mélanger le beurre en pommade et incorporer les algues et la fleur de sel.

Râper les citrons et pocher les zestes 3 fois, récupérer les suprêmes, mariner les dans le sucre (3 h), faire bouillir 15 min, ajouter la pectine, le sucre, l'eau et cuire environ 1 h. Mixer

Faire revenir le céleri et les bulots dans le beurre d'algues.

Cuire le foie gras à la plancha.

Dresser en disposant la garniture au fond de l'assiette et poser le foie gras snacké dessus. A l'aide d'une pipette faire des ponts de condiment citron.

Décorer avec les feuilles de capucine.

À boire avec

Château Plaisance Rosé, 2015

Cépage : 65% Négrette, 15% Syrah, 20% Gamay.

Terroir : les vignes sont situées sur la plus haute terrasse du Tarn, à environ 200 m d'altitude. Les sols sont des alluvions composés essentiellement de cailloux, graves et limons.

Ce rosé présente une robe d'un beau rose léger, corail. Les nez est intense, fleurs blanches, soutenu par des notes épicées. En bouche, la fraîcheur et l'équilibre que dégage ce vin sont frappants. C'est un vin de gastronome, un vrai rosé pour la table.

www.chateau-plaisance.fr

Table de Prestige

L'Aparté - 21 rue de l'Europe 31850 Montrabé - 05 34 26 43 44

Château Plaisance - 102, place de la Mairie 31340 Vacquiers - 05 61 84 97 41

Foie gras Ôthentique

préparation 15 min | cuisson 5 à 7 min | repos 12 h | 7 personnes

1 lobe de foie gras déveiné
1 l de vin rouge AOP Fronton
1 bâton de cannelle
Mélange 5 épices
Fleur de sel
Moulin à poivre

Assaisonner le lobe (7 g de sel, 1 g de poivre environ). Filmer le lobe en forme de gros cylindre.

Mettre à chauffer le vin, la cannelle et les 5 épices. Laisser frémir 5 à 7 min.

Plonger le foie et laisser refroidir en dehors du feu. Une fois refroidi, enlever le film et laisser encore 1 nuit dans le vin.

Égoutter le foie, couper en tranche de 1 cm environ.

Servir avec une pincée de fleur de sel et poivre du moulin.

Accompagner de tranches de pain grillé.

Recette proposée par Olivier Verheeche

Astuce

Le vin peut servir à faire une compotée d'oignons qui accompagnera à merveille le foie gras.

À boire avec

Domaine Roumagnac Authentique, 2014

Cépage : 50% Négrette, 25% Syrah, 12% Cabernet Franc, 13% Cabernet Sauvignon.

Terroir : sur les deuxième et troisième terrasses du Tarn, sol de boulbènes, rougets et graves.

La robe est soutenue et brillante, avec une nuance rubis aux reflets pourpres. Au nez puis en bouche, l'expression est intense. Les fruits rouges frais (groseille et cassis) se mêlent avec délice à la réglisse. Un vin fruité, léger, gourmand.

www.domaineroumagnac.fr

Suggestion

Ajouter 100 g de bouchons de cèpes sautés et des escargots du Roussillon.

Recette proposée par Maryse Trantoul

Daube de calamars

au vin rouge du Frontonnais

préparation 20 min | cuisson 45 min | 4 personnes

1 kg d'encornets frais
2 échalotes
2 gousses d'ail violet de Cadours
1 bouteille de vin rouge AOP Fronton
1 cs de Bas Armagnac
1 pincée de piment d'Espelette
Huile d'olive et beurre
Sel, poivre du moulin

Nettoyer, laver (à l'eau claire) et trancher les encornets puis les réserver dans une passoire.

Couper les échalotes et hacher l'ail.

Jeter les lamelles d'encornets dans une sauteuse sèche, laisser évacuer les premières eaux puis égoutter dans la passoire.

Dans la même sauteuse, faire revenir dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et une noix de beurre, les échalotes et l'ail, faire suer puis jeter les lamelles d'encornets, saupoudrer d'une pointe de piment d'Espelette, incorporer le vin rouge à hauteur et laisser mijoter 45 min.

Après avoir rectifié au besoin l'assaisonnement, dresser dans une assiette creuse et servir en entrée, accompagné d'un verre de vin rouge.

Suggestion
Ajouter les 100 g de cèpes bouchons (en saison) et la chair d'escargots du Roussillon déjà cuits et laisser mijoter 10 min supplémentaires. Dressée dans une assiette creuse surmontée d'une tuile de lard fumé et de persil frit, votre entrée devient un plat.

À boire avec

Les vignerons de Vinovalie Astrolabe, 2012

Cépage : Négrette.

Terroir : sols de boulbènes et de graves.

Astrolabe présente une robe rouge cerise soutenue. Le nez est expressif et complexe, avec des notes de vanille, cacao, fruits rouges, mûres et épices. La bouche est harmonieuse, ample et veloutée, dominée par le fruit avec des tannins soyeux. La finale est réglissée.

www.vinovalie.com

Bœuf Gascon *et son gras en gribiche, mousse de pommes de terre*

4 personnes

600 g de faux filet gascon mature 60 jours
20 g de beurre pour la cuisson
Sel, poivre

Espuma de pommes de terre — préparation 10 min — cuisson 25 min

400 g de pommes de terre bintje
300 g de lait
250 g de crème
75 g de beurre
30 g de sucre
5 g de sel

Laver et cuire les pommes de terre départ eau froide. Dans une casserole mélanger le lait, la crème, le sucre et le sel et mettre à chauffer. Une fois les pommes de terre cuites les égoutter et éplucher à chaud. Les mettre dans un mixeur en deux fois, verser la moitié du mélange lait crème et ajouter la moitié du beurre en morceaux, puis mixer jusqu'à obtention d'une crème bien homogène. Pour aromatiser votre mousse vous pouvez y ajouter de la truffe. Remplir le siphon (chaud rouge) de moitié et gazer avec deux cartouches, réserver le siphon dans une casserole avec de l'eau sur le feu sans ébullition. Bien agiter avant de servir.

Gribiche — préparation 10 min — cuisson 10 min

50 g de gras de bœuf
1 œuf dur
10 cl d'huile d'olive
1 échalote
1 cs de câpres
3 cornichons
1 cs de persil haché
1 cs d'estragon haché
1 cs de cerfeuil haché
1 pincée de sel
1 pincée de poivre

Découper le gras de bœuf en petits cubes de 3 mm, le chauffer avec l'huile d'olive. Peler et ciseler l'échalote, ciseler les herbes et mélanger au gras en ajoutant du sel et du poivre. Enfin, incorporer l'œuf dur passé à la râpe, les câpres et les cornichons hachés fin.

Décors et finitions — préparation 5 min

Jeunes pousses de salades fleurs comestibles
Huiles d'herbes
Jus de viande

Réaliser deux tranches d'environs 300 g avec le bœuf et les cuire à la poêle avec le beurre à la cuisson désirée, assaisonner sel, poivre. Laisser reposer quelques minutes puis enfourner au four pour terminer la cuisson, avant de servir, trancher la viande et dresser en arrosant de gribiche, servir la mousse de pomme de terre à côté. Décorer avec les jeunes pousses de salades, un filet d'huile d'herbes et servir avec un jus de viande.

Recette proposée par Frank Renimel

À boire avec .....

Château Devès Noir Désir, 2012

Cépage : 100% Négrette.

Terroir : sur les plus hautes terrasses du Tarn, la cuvée Noir Désir est réalisée avec une sélection des plus belles vignes du côteau Nord Ouest.

La lente maturation de la Négrette sur ce terroir offre sa plus enthousiasmante expression : mûre, violette et cassis. Le vin est dense, expressif, avec des tannins soyeux. Les arômes sont denses et la longueur savoureuse avec une belle finale réglisse-cachou.

Civet de canard au Fronton

préparation 30 min | cuisson 2h45 | 8 personnes

8 cuisses de canard
150 g d'oignons
100 g de poitrine fumée
150 g de farine
4 l de vin rouge AOP Fronton
10 gousses d'ail écrasées
20 g de cèpes secs
50 g de chocolat 64%
8 grains de poivre
4 baies de genièvre
4 baies de piment Jamaïque
1 bouquet garni (poireaux, thym, laurier)
500 g de cèpes frais ou surgelés

Faire revenir les cuisses de canard dans une poêle.

Prélever la graisse de canard de la poêle, la mettre dans une cocotte et faire suer les oignons et la poitrine fumée.

Singer (saupoudrer de farine) les cuisses de canard dans la poêle, faire légèrement colorer la farine.

Déglacer la poêle avec le vin rouge et mettre les sucs obtenus dans la cocotte avec les cuisses de canard.

Ajouter les gousses d'ail, les cèpes secs, le chocolat, les épices, le bouquet garni, saler (environ 50 g de sel).

Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser cuire doucement 2 h.

Décanter les cuisses de canard.

Passer la sauce au chinois.

Mettre les cèpes taillés en gros dés. Porter à ébullition puis laisser cuire doucement 45 min.

Remettre les cuisses de canard pour les réchauffer. Servir avec des pommes vapeur ou des pâtes fraîches, petites carottes et petits oignons « glacés ».

Recette proposée par Françoise et Alain Lacoste

À boire avec

Château La Colombière Coste Rouge, 2014

Cépage : 100% Négrette.

Terroir : croupe de graves siliceuses (galets roulés riches en fer et en silice).

Avec une belle robe et un nez prometteur, c'est un vin puissant et généreux. En bouche, Coste Rouge est une explosion d'arômes floraux (rose, violette), de genièvre et de fruits rouges, légèrement torréfiés. Ses tanins souples lui apportent finesse et fraîcheur, avec des notes de poivre et d'épices douces en finale.

www.chateaulacolombiere.com

Recette proposée par
Claude et Marlène Subra

Astuce

On peut aussi accompagner de petites pommes de terre pelées de type : Ratte, Roseval ou Belle de Fontenay.

Magret de canard,
figues violettes au Fronton et miel

préparation 30 min **cuisson 15 min** **4 personnes**

3 ou 4 magrets suivant grosseur
4 figues par personne
60 g par personne de fusillones
1 bouteille de vin rouge AOP Fronton
2 cs de miel
5 baies de genièvre
30 g de fond de veau en poudre
Sel, poivre
1 feuille de laurier
1 gousse d'ail hachée

Pour la sauce au Fronton : retirer de la bouteille un verre pour le déglaçage, mettre à chauffer le reste avec 2 cuillères à soupe de miel, le laurier, les baies écrasées, sel poivre et la gousse d'ail. Faire chauffer un demi litre d'eau avec 30 g de fond de veau, bien fouetter, mélanger au vin et laisser cuire 5 à 6 min. La sauce est prête.

Couper les magrets en tranches de 2 à 3 cm dans le sens de la longueur, les marquer à la poêle des 2 côtés tout en les gardant saignants. Réserver dans une assiette, saler poivrer. Retirer la graisse et jeter les figues coupées en deux dans les sucs, faire rissoler, saupoudrer de farine et déglacer avec le verre de vin puis verser votre sauce au Fronton. Laisser 3 min plein feu tout en tournant la poêle pour lier le tout. Reposer vos tranches de magret dedans et éteindre le feu après 2 min.

Dresser votre assiette harmonieusement, accompagner des fusillones cuites al dente.

À boire avec

Château Viguerie de Beulaygue Croix de l'Agneau, 2015

Cépage : 65% Négrette, 30% Syrah et 5% Cabernet Sauvignon.

Terroir : rougets et boulbènes graveleuses.

Cette belle cuvée offre un nez réglissé avec des fruits rouges et des épices. La bouche ample, avec un fruité mature, présente des notes d'épices et de fruits rouges et noirs bien mariées avec des tannins mûrs et bien fondus.

Pigeonneau en 2 façons

préparation 25 min **cuisson 1 h** **2 personnes**

1 pigeonneau
50 g de pleurotes, 50 g de girolles
Mini-légumes primeurs :
carotte, courgette, aubergine,
betterave fraîche
Fleurs (facultatif)
1 bouquet garni
1 oignon blanc
1 gousse d'ail en chemise
10 g de beurre
4 cs d'huile végétale
1 l d'eau
Fleur de sel
Poivre du moulin
1 dl de vin de Fronton Château Joliet

Demander à son volailler de vider le pigeonneau et de séparer les suprêmes, cuisses et ailes. Récupérer la carcasse et les abats.

Le fond peut être préparé à l'avance. Faire revenir la carcasse et les abats dans une cocotte avec 1 noix de beurre et 3 cuillères à soupe d'huile. Faire colorer la carcasse, saler et poivrer pendant la coloration. Ajouter le vin, l'eau, le bouquet garni, l'ail en chemise et l'oignon. Laisser réduire des 2/3.

Faire revenir les cuisses et les ailes dans un sautoir, saler et poivrer modérément. Faire dorer pendant 5 min sur toutes les surfaces. Déglacer avec le fond préparé précédemment.

Laisser cuire à feu doux pendant 45 min jusqu'à ce que le jus devienne onctueux. Après 35 min de cuisson mettre les légumes primeurs et les champignons.

Snacker les suprêmes dans une poêle avec une noisette de beurre et 1 cuillère à soupe d'huile. Commencer par le côté peau pendant 3 min à feu vif puis pendant 2 min à feu doux sur l'autre face. Attention, les suprêmes doivent rester rosés ou bleus. Saler et poivrer, laisser reposer 5 min.

Dresser en premier les cuisses et les ailes confites ainsi que les légumes et les champignons. Couper les suprêmes en 2 et les disposer avec les fleurs. Napper avec le jus sirupeux.

Recette proposée par Typhaine et Hamid Miss

À boire avec .....

Château Joliet Négrette AOP Fronton, 2013

Cépage : 100 % Négrette.

Terroir : sur les anciennes terrasses du Tarn, sols pauvres propices à la production de vins de qualité.

D'une robe séduisante rouge cerise, cette cuvée 100% Négrette incarne élégance et raffinement. Elle développe des arômes de petits fruits rouges (mûres), de violette et de pivoine, avec en bouche une évocation de réglisse et une pointe d'épices douces.

www.chateaujoliet.com

Astuce

Faire lever les filets de sandre par votre poissonnier ou prendre des filets surgelés.

Recette proposée par Jean-François et Martine Mazoin

Filet de sandre rôti,

fondue de poireaux et concentré de Négrette

préparation 15 min **cuisson 40 min** **4 personnes**

800 g de filets de sandre
5 poireaux
4 dl de crème liquide
50 g de beurre
8 tranches de poitrine
50 g d'échalotes
250 g de champignons
4 pièces de fond d'artichaut
10 noisettes
3 dl de vin rouge AOP Fronton
Jus de veau lié

Fondue de poireaux

Laver les poireaux, les émincer finement, les faire suer dans une casserole avec un peu de beurre. Ajouter 5 cl de crème liquide laisser cuire 10 min à feu doux saler, poivrer.

Croustillants

Dans une sauteuse cuire les tranches de poitrine les tenir bien plates, les retourner afin de les rendre croustillantes.

Mousse d'artichauts aux champignons

Mettre dans une casserole la crème et 2 dl d'eau, y cuire pendant 25 min les fonds d'artichauts en quartiers, les noisettes et les champignons. Retirer et mixer, laisser refroidir et ajouter une cuillère de crème fouettée.

Sauce

Ciseler les échalotes et les faire suer au beurre. Ajouter le vin et laisser réduire au ¾ puis ajouter le jus de veau lié. Porter à ébullition l'assaisonnement.

Cuisson

Dans une poêle anti-adhésive cuire pendant 4 min, côté peau les morceaux de sandre. Pour obtenir une peau très croustillante finir la cuisson 2 min au four.

Présentation

Superposer les croustillants en intercalant la mousse d'artichauts aux champignons. Mettre dans une assiette la fondue de poireaux poser le sandre dessus, le croustillant sur le côté et ajouter un cordon de sauce.

À boire avec

Domaine Le Roc Don Quichotte, 2012

Cépage : 60% Négrette, 40% Syrah.

Terroir : cuvée issue d'une sélection de parcelles plantées sur un terroir de boulbènes caillouteuses.

C'est sur un nez de fleur et de réglisse que l'on découvre cette cuvée. En bouche, le fruit est immédiat, explosif et croquant. Les tannins sont fins et veloutés ; la matière est franche, belle, sans astringence. Don Quichotte est un vin tout en fruit, avec de la concentration, que l'on peut boire jeune ou vieux.

www.leroc-fronton.com

Table de terroir

Auberge du Flambadou - 820 Chemin d'Ayrolles 31340 Villematier - 05 61 09 40 72

Domaine Le Roc - 1605c route de Toulouse 31620 Fronton
05 61 82 93 90

Dos de sandre rôti, célerisotto de shimenji, fine feuille croquante aux céréales, miroir de vin rouge de Fronton

préparation 1h30 **cuisson 30 min** **6 personnes**

6 pavés de filet de sandre, beurre, huile

Célerisotto
1 céleri rave
1 oignon
1 verre de vin blanc
bouillon de volaille
parmesan râpé

Croustillant de céréales
450 g de bouillon de volaille
100 g de riz gluant
200 g de mélange de céréales

Sauce vin rouge
Arêtes de sandre
1 oignon
1 carotte
1 poireau
1 cuillère de concentré de tomate
1 fenouil
1 branche de céleri
3 gousses d'ail
2 l de vin rouge AOP Fronton
Beurre

Mettre une poêle à chauffer avec un peu d'huile, ajouter les filets de sandre coté peau, cuire pendant 4 min d'un seul côté. Ajouter un peu de beurre et retourner les filets en arrosant constamment. Assaisonner et retirer dans un plat sur du papier absorbant.

Tailler les oignons finement et les faire revenir dans du beurre sans coloration, ajouter le céleri, couper en petits dés et faire revenir pendant 3 min toujours sans coloration, ajouter le vin blanc et laisser évaporer. Ajouter le bouillon de volaille au fur et à mesure jusqu'à la cuisson du céleri puis du parmesan petit à petit et assaisonner.

Cuire le riz à couvert pendant 30 min, ajouter les céréales une fois que le riz est cuit. Étaler le riz et les céréales entre 2 feuilles de papier sulfurisé, faire une couche fine de 3 mm, puis faire sécher au four à 60°C pendant 6 h. Couper ensuite en morceaux à votre convenance et faire frire dans une huile à 160°C. Assaisonner à la fin de la cuisson.

Faire revenir les arêtes de sandre dans de l'huile d'olive, ajouter la garniture (oignons, carottes, poireaux...), laisser légèrement colorer puis ajouter le concentré de tomates. Remuer sans s'arrêter pendant 1 min, ajouter le vin rouge et laisser réduire pendant 15 min. Passer la sauce et ajouter quelques morceaux de beurre.

Déposer le risotto à l'aide d'un cercle dans une assiette, puis poser le filet de sandre sur le dessus, puis la tuile de céréales. Décorer selon votre imagination.

Recette proposée par David Biasibetti

À boire avec

Château Plaisance Alabets, 2012

Cépage : 100% Négrette.

Terroir : les vignes sont situées sur la plus haute terrasse du Tarn, à environ 200 m d'altitude. Les sols sont des alluvions composés essentiellement de cailloux, graves et limons.

Alabets brille d'un bel éclat de noir profond. Le nez exhale les fruits mûrs et les fleurs. Ample et ronde à l'attaque, mûre et généreuse, cette pure Négrette dispense avec jovialité de belles saveurs de fruits noirs et de réglisse.

www.chateau-plaisance.fr

Filet de maigre grillé,
risotto Vénéré et écume de Négrette

préparation 1 h | cuisson 35 min | 4 personnes

4 filets de maigre

Ecume Négrette
250 cl de fond de volaille
100 cl de vin rouge AOP Fronton
30 g de sucre de canne
Lécithine de soja
Sel, poivre

Risotto Vénéré
5 cl de Ricard
200 g de riz Vénéré
30 g d'aillets
50 g d'échalotes
500 cl de fond de volaille infusé à la réglisse et à la badiane

Réduction Négrette, réglisse
200 cl vin rouge AOP Fronton
200 cl de fond de volaille infusé à la réglisse et à la badiane
20 g de maïzena
Thym

Ecume Négrette
Faire réduire à frémissement pendant 30 min, ajouter la lécithine de soja. Monter l'écume au mixeur pour le dressage.

Risotto Vénéré
Dorer les échalotes et les aillets. Nacrer le riz, déglacer au Ricard et mouiller au fur et à mesure avec le fond. Cuire le Risotto.

Réduction Négrette, réglisse
Réduire doucement le vin avec le fond et le thym. Passer au chinois. Epaissir avec la maïzena.

Poêler le filet de maigre avec du beurre mousseux coté peau.

Dresser avec une quenelle de risotto Vénéré, un filet de maigre et ajouter l'écume de Négrette. Faire des points de réduction Négrette, réglisse.

Astuce
Vous pouvez mettre des asperges blé (cuisson 30s dans l'eau bouillante) pour décorer l'assiette.

Recette proposée par Ugo Plazzotta

À boire avec

Château Saint-Louis, 2011

Cépage : 70% Négrette, 20% Cabernet Franc, 5% Syrah et 5% Gamay.

Terroir : boulbènes et sol sablo limoneux en surface et argilo-non calcaire en profondeur.

Cette jolie cuvée présente un nez agréable et complexe. La bouche est bien fruitée, souple et aromatique, avec des tanins fondus. Les notes s'expriment autour des fruits rouges, du cuir et jus de viande.

www.chateausaintlouis.fr

Table Gastronomique

Au Pois Gourmand - 3 rue Emile Heybrard 31300 Toulouse - 05 34 36 42 00

Château Saint-Louis - 380 chemin du Bois Vieux
82370 Labastide-Saint-Pierre - 05 63 30 13 13

Le Pavé Toulousain

« La Négrette est un cépage qui a du caractère, du terroir et de l'originalité. Il est important de la marier avec un fromage qui l'équilibrera dans ces 3 domaines.

Nous avons dessiné le Pavé Toulousain en 2015, sur un format nouveau pour qu'il soit ancré dans son terroir qui se situe entre Bethmale et Laguiole. Vous ressentirez, la puissance du lait de vache, sa pâte fondante et ses arômes de terre qui équilibrent la densité des vins de Fronton. Si vous dégustez la croûte du Pavé, vous trouverez encore plus de complexité à cet accord avec un fromage fermier et au lait cru bien sûr !

Il est rare que je recommande un vin rouge pour un fromage. En voici une exception réussie qui confirme la règle qu'un vin et un fromage du même terroir se marient très bien ensemble. »

François Bourgon,
Meilleur Ouvrier de France Fromager

Accord proposé par François Bourgon

À boire avec

Château Bellevue La Forêt Mavro, 2011

Cépage : 100% Négrette.

Terroir : la présence de fer et de quartz dans ce sol pauvre et graveleux permet à la Négrette d'exprimer pleinement ses arômes.

La robe est sombre et dense, avec des reflets violine. Le nez est complexe et élégant, autour du fruit (cassis) et des épices. La bouche est fine et harmonieuse, avec des tanins très veloutés. Le cassis s'associe à une note mentholée avec une finale sur le poivre vert.

www.chateaubellevuelaforet.com

Producteur local

Xavier Fromager Affineur - 6 place Victor Hugo 31000 Toulouse - 05 34 45 59 45

Château-Bellevue-La-Forêt - 5580 route de Grisolles 31620 Fronton - 05 34 27 91 91

Crème Catalane

préparation 25 min | cuisson 5 min | repos 3h | 8 personnes

250 ml de crème liquide 35%
750 ml de lait
200 g de sucre
8 jaunes d'œuf
1 gousse de vanille
1 zeste de citron
25 g de maïzena
2 bâtons de cannelle

Porter à ébullition le lait et la crème. Ajouter la gousse de vanille fendue et grattée, la cannelle et le zeste de citron. Couvrir et laisser infuser.

Dans un saladier, battre les jaunes d'œuf, le sucre et la maïzena.

Verser le mélange lait-crème dans le saladier et mélanger.

Remettre le tout à chauffer dans une casserole et porter presque à ébullition.

Verser dans des ramequins individuels et laisser refroidir.

Mettre quelques heures au réfrigérateur avant de servir.

Pour caraméliser la crème, parsemer de cassonade. Faire fondre progressivement le sucre en surface au moyen d'un chalumeau en tournant le récipient de manière régulière (ou avec un kit de caramélisation).

Recette proposée par Paul Bidwell

Suggestion

Avec les blancs d'œufs restants, préparer des langues de chat pour accompagner la crème catalane.

À boire avec

Château Flotis L Rosé, 2015

Cépage : 60% Négrette, 20% Syrah, 20% Gamay.

Terroir : ce sont sur des boulbènes de bas de côteaux que sont récoltés les raisins de cette cuvée. Rosé de saignée vinifié traditionnellement (sans levures sélectionnées) à basse température et élevé sur lies fines.

Ce rosé de saignée, haut en couleurs est ample et vineux. Il offre de jolis arômes de petits fruits rouges et d'épices. C'est un bel équilibre entre le volume et la fraîcheur.

www.chateau-flotis.com

Pêche plate au Sémillon,
citron et basilic

préparation 45 min **cuisson 30 min les pêches / 15 min le sablé** **15 pers.**

15 pêches plates
1 bouteille de vin blanc mœlleux (« Semillon – Perles de grive » du Domaine Baudare par exemple)
5 cs de miel
1 bouquet de basilic
sorbet citron

Pour le sablé :
225 g de beurre pommade
3 g de sel
200 g de sucre
90 g de jaunes d'œufs
15 g de leverure
300 g de farine

Les pêches - Inciser d'une croix le dos des pêches, les mettre dans un plat avec le vin et le miel. Cuire à couvert à 170°C, les retourner à mi-cuisson, jusqu'à ce que la peau se détache, éplucher et laisser refroidir.

Le sablé - Mélanger le beurre, le sel, le sucre. Ajouter les œufs un à un puis finir avec la farine et la leverure. Etaler la pâte sur une épaisseur de 0,5 cm. Faire des cercles à l'emporte-pièce rond puis cuire à 180°C pendant 10 min. Finir la cuisson à 160°C pendant 5 min.

Dressage - Dans une assiette creuse, mettre le sablé au fond, la pêche par-dessus et le jus à mi-hauteur. Finir avec le sorbet citron et le basilic.

Recette proposée par Christophe Fasan

Suggestion
Décorer avec une gousse de vanille et des fleurs sucrées

À boire avec

Château Baudare
Rosé de Saignée, 2015

Cépage : Négrette, Gamay et Malbec.
Terroir : sol argilo-graveleux recouvert d'alluvions.
Ce joli rosé de saignée à la robe rose pâle offre un joli nez de fleurs blanches et de fruits frais (pêche, poire). Ces arômes se retrouvent dans une bouche grasse et soyeuse.
www.chateaubaudare.com

Table Gastronomique
Emile - 13 place Saint Georges 31000 Toulouse - 05 61 21 05 56
Château Baudare - 265 Chemin de Lauzard 82370 Labastide Saint-Pierre - 05 63 30 51 33

Caviar Cachou

30 boîtes ou récipients équivalents de 7,5 cm de diamètre / 1 boîte par personne

Dacquoise noisettes : cercle de 7,5 cm de diamètre

1352 g de blancs d'œuf
544 g de sucre
800 g de sucre glace
400 g de poudre d'amande
896 g de poudre de noisettes
260 g de farine

Monter les blancs et le sucre. Ajouter le sucre glace, les poudres d'amande et de noisettes, la farine. Lisser à ras de plaque. Cuire environ 10 min à 195°C Faire refroidir et utiliser un emporte-pièce rond d'un diamètre du récipient pour faire des cercles de 7,5 cm de diamètre.

Marmelade citron : 15 g par boîte

Eau
3 g de sel
225 g de citron
30 g de jus de citron
140 g de purée d'abricot
140 g de sucre
4 g de pectine NH

Faire bouillir le sel et l'eau, ajouter les citrons coupés. Faire blanchir 3 min à partir de l'ébullition. Chinoiser, rincer à l'eau froide. Tiédir le jus de citron et la purée d'abricot. Ajouter le sucre et la pectine puis les citrons blanchis. Cuire à feu très doux jusqu'à l'obtention d'une marmelade. Mixer. Réserver au frais.

Ganache Cachou : 15 g par boîte

200 g de crème
8 g de Cachou
300 g de chocolat blanc

Chauffer la crème et le Cachou. Chinoiser sur le chocolat blanc. Réserver au frais.

Disque de chocolat blanc

Panna cotta citron vert : 15 g par boîte

375 g de crème
375 g de lait
1,5 pièce de zestes de citron
55 g de sucre
4 feuilles de gélatine

Chauffer les ingrédients et ajouter la gélatine. Réserver au frais

Gelée pour billes Cachou

1000 g d'eau
100 g de sucre
70 g de Cachou
34 feuilles de gélatine
160 g de jus de citron
2 g de colorant noir liposoluble

Faire bouillir l'eau, le sucre et les Cachous. Chinoiser. Ajouter la gélatine, le jus de citron et le colorant. Faire des billes avec une seringue sans aiguille en faisant du goutte à goutte.

Pour le dressage, mettre la dacquoise noisettes, la marmelade citron, une couche de ganache Cachou, le disque de chocolat blanc, la panna cotta et enfin terminer par les billes de Cachou.

Recette proposée par Yannick Delpech

À boire avec

Château Boujac Kélina, 2014

Cépage : 100% Négrette.

Terroir : sur les sols typiques du frontonnais, culture en agriculture biologique avec maîtrise des rendements, enherbement des parcelles et travail du sol.

La robe est grenat ; le nez délivre un joli fruité (fraise, cerise, prune). La bouche est ample, étoffée, suave. Belle intensité et longueur en bouche, avec une finale réglissée très friande.

www.chateauboujac.com

Suggestion

Vous pouvez utiliser une purée de cerises du commerce, en brique ou surgelée.

Cerises confites au vin rouge,

parfum de Tanaisie des Jardins et sorbet noyaux

préparation 1 h **4 personnes**

Cerises confites au vin rouge

300 g de cerises (Burlat)
90 g de sucre Muscovado
½ bâton de cannelle
1 l de vin rouge AOP Fronton
20 g de liqueur Amaretto
1 écorce de citron
1 écorce d'orange

Flamber, puis réduire le vin rouge à 250 g. Ajouter le sucre, les condiments et l'Amaretto. Réserver. Pocher les cerises dénoyautées 7 min dans le sirop de vin rouge et couper la cuisson en les sortant du liquide. Garder le liquide obtenu lors de la cuisson des cerises. Réserver au frais.

Sablés Montécaos

250 g de farine
125 g de sucre glace
12 g de graines de sésame
2 g de poudre de cannelle
1 pincée de levure chimique
125 g de saindoux

Mélanger tous les ingrédients au batteur mélangeur. A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, réaliser des abaisses de pâte sur un papier sulfurisé, les cuire 12 min à 160°C. Détailler des anneaux à l'emporte-pièces dans le sablé cuit. Réserver dans une boîte métallique.

Crème mascarpone à la Tanaisie des Jardins

4 jaunes d'œufs
25 g d'eau
50 g de sucre semoule
200 g de mascarpone
300 g de crème fouettée
Quelques feuilles de Tanaisie des Jardins et Mauves des prés

Monter la crème en crème fouettée et réserver. Dans la cuve du batteur, monter les jaunes d'œufs et, en même temps, réaliser un sirop cuit à 115°C dans lequel on aura au préalable infusé quelques feuilles de Tanaisie, sirop que l'on verse ensuite sur les jaunes en continuant de fouetter jusqu'à complet refroidissement. Incorporer le mascarpone et la crème fouettée. Réserver cet appareil dans un siphon à chantilly.

Sorbet cerise et vin rouge

1/2 l du jus de cuisson précédent
1/2 l de jus de cerises Bio
300 g de sucre roux
1 Kg de purée de cerises crues

Mélanger les ingrédients et porter à ébullition. Passer le mélange obtenu en sorbetière et réserver au congélateur.

Dressage - Disposer un anneau de biscuit au centre de l'assiette. Intercaler sur celui-ci un point de crème et une cerise cuite. Au restaurant, nous réalisons de fausses cerises en sucre soufflé que nous garnissons de sorbet. À la maison, réaliser des quenelles de sorbet à disposer au centre de l'anneau. Décorer l'assiette de quelques queues de cerises séchées et de fleurs de Mauve fraîches.

Recette proposée par Florent Cluzel

À boire avec

Château Bouissel Le Bouissel, 2012

Cépages : Négrette, Syrah et Malbec.

Terroir : graves avec des vignes âgées d'une trentaine d'années.

Ce vin présente une belle robe profonde à la couleur rubis intense. Il offre des arômes de petits fruits noirs, d'épices et des notes de café et chocolat torréfiés. C'est un vin puissant, très harmonieux, à l'attaque soyeuse avec une belle rondeur.

www.bouissel.com

Cathy Capmartin,
Les vignerons de Vinovalie
Cuvée Inès
Quai de la Daurade, Toulouse

Fabien Cardetti,
Domaine de Lescure
Cuvée Comme Avant
Gare Matabiau, Toulouse

Jean-Michel Bégué,
Château Clamens
Cuvée Julie
Kiosque du Grand Rond, Toulouse

Olivier Muzart,
Château Clos Mignon
Cuvée Château Clos Mignon
Musée Aéroscopia, Blagnac

Martine Rougevin-Baville,
Château Caze
Cuvée Patrimoine
Hôtel-Dieu Saint-Jacques, Toulouse

Sylvain Bocquier,
Château La Coutelière
Cuvée Les Sansonnets
Rue des Couteliers, Toulouse

Venez rencontrer les vignerons de Fronton sur la Route des Vins

Philippe Laduguie, Domaine de Saint-Guilhem - *Cuvée Renaissance*
Maison de la Violette,
Canal du Midi, Toulouse

Noëlle Prat,
Domaine des Pradelles
Cuvée Prestige
Quartier des Jacobins, Toulouse

Anne et Géraud Arbeau,
Vignobles Arbeau
Cuvée Villerose
Place du Capitole, Toulouse

Guy Salmona,
Château Laurou
Cuvée Les Complices
La Halle aux Grains, Toulouse

Dominique Henry,
Château Binest
Cuvée La Négrette
Quartier Saint-Etienne, Toulouse

Laurent Philis,
Château Cransac
Cuvée Renaissance
Hôtel du Vieux Raisin, Toulouse

Coup de cœur

La Maison des Vins propose plus de 150 références en dégustation-vente ; animée par des professionnels, c'est votre point de départ privilégié pour une balade au coeur du vignoble.

La Maison des Vins et du Tourisme de Fronton

Au cœur du vignoble, le Château de Capdeville à Fronton est une magnifique bâtisse mariant histoire et modernité. Dans ce lieu unique, vous pouvez **découvrir, déguster et acheter** les vins de l'ensemble des vignerons de l'appellation Fronton.

Dans ce bâtiment qui abrite également l'Office de Tourisme, vous trouvez tous les renseignements nécessaires à votre séjour sur notre territoire. Tous les mois, des expositions ont lieu dans ce cadre agréable : sculptures, peintures… Les artistes contemporains sont à l'honneur.

Quant aux 7 hectares de parc qui entourent le château, l'endroit est idéal pour un pique-nique à l'ombre.

Tous les mois, des animations thématiques autour du vin sont proposées : initiation à la dégustation, vins & fromages, vins & chocolat…
Programme sur www.vins-de-fronton.com

LA MAISON DES VINS DU MARDI AU SAMEDI, 10H/12H30 ET 14H30/19H, D'OCTOBRE À MAI JUSQU'À 18H, **ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE** • **OFFICE DE TOURISME** DU MARDI AU SAMEDI, 10H30-12H30 ET 14H30-18H30, DIMANCHE 10H30-12H30, D'OCTOBRE À MAI JUSQU'À 17H30 ET FERMÉ LE DIMANCHE

19H30 VIGNOBLE FRONTONNAIS, À 40 MIN DE TOULOUSE

HAUTE-GARONNE,
UNE DESTINATION, UN ART DE VIVRE

Des vignobles du Frontonnais aux bastides du Volvestre, des sommets pyrénéens aux berges du canal du Midi, des coteaux du Lauragais aux quais de Garonne, vibrez au rythme d'un territoire pluriel aux charmes authentiques, où la beauté des paysages n'a d'égal que la richesse du patrimoine et le sens de l'accueil.

Pour une escapade romantique en amoureux, un week-end festif entre amis ou un séjour sportif en famille, laissez-vous séduire par la Haute-Garonne et son inimitable art de vivre !

#tourismeHG

HG
CONSEIL DÉPARTEMENTAL
HAUTE-GARONNE.FR

À 10h,
on cuisine
ensemble !

france bleu toulouse

Ecoutez, **on est bien ensemble**

francebleu.fr

Fronton
le vin des Toulousains

MAISON DES VINS ET DU TOURISME
CHÂTEAU DE CAPDEVILLE (DIRECTION VILLAUDRIC)
À FRONTON - T. 05 61 82 46 33
WWW.VINS-DE-FRONTON.COM
(40 MIN DE TOULOUSE, 20 MIN DE MONTAUBAN)

tables & auberges DE FRANCE

CONSEIL DÉPARTEMENTAL HAUTE-GARONNE.FR

WWW.TABLES-AUBERGES.COM
WWW.HAUTEGARONNETOURISME.COM

COORDINATION BENJAMIN PICCOLI
PHOTOS RECETTES ET PORTRAITS : PIERRE SOISSONS ;
BOUTEILLES : ÉRIC MARTIN
GRAPHISME CLAIREMONARD.COM

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.