

SAVEURS DE VIE

OCCITANIE

JUILLET 2026

PRÉSENTATION DE LA RÉGION

P.1



**LES RECETTES DU CHEF
DÉVOILÉES**

EN PAGE 4-6

**VOUS ALLEZ LES
ADORER !**

FÊTE MÉDIÉVALE DU GRAND FAUCONNIER

ÉVÈNEMENT À NE PAS LOUPER À CORDES-SUR-CIEL

LES 11 ET 12 JUILLET 2026

EN PAGE 2-3

JEUX P.7

PRÉSENTATION DE LA RÉGION OCCITANIE

L'Occitanie est une région administrative du sud de la France, résultant de la fusion des précédentes régions Languedoc-Roussillon et Midi-Pyrénées. Créée par la réforme territoriale de 2014, elle comporte treize départements. Son chef-lieu est Toulouse. Cette grande région située dans le Midi de la France partage les influences culturelles et culinaires du Sud-Ouest, présentes en son flanc ouest, avec celles, méditerranéennes, du Sud-Est, dominantes dans ses départements côtiers.

Ile s'étend sur 72 724 km² ce qui en fait la troisième plus vaste région de France derrière la Nouvelle-Aquitaine et la Guyane,

Le nom d'Occitanie est apparu au Moyen Âge sur la base de critères géographiques, linguistiques et culturels, pour désigner la partie du domaine royal français parlant la langue d'oc.

L'Occitanie s'étend sur quatre États :

- En France : l'Occitanie correspond à peu près à l'appellation vague de « Midi », tel que les parisiens et les français du nord appellent couramment cette région
- En Italie : les Vallées Occitanes, dans les Alpes (rattachées aux régions Piémont et Ligurie)
- En Espagne : le Val d'Aran
- À Monaco : qui est un cas particulier puisque le ligure y est aussi largement présent



La croix occitane ou croix du Languedoc est une croix servant d'emblème à l'Occitanie.

Elle figure sur de nombreux blasons ou logos de régions, villes, organismes et associations des pays occitans, entre Italie et Espagne.

Ses origines sont incertaines et ses significations diverses, solaires, zodiacales, voire ésotériques. La croix occitane, caractérisée par ses douze perles ou pommettes, apparaît dès la deuxième moitié du XII^e siècle sur les blasons des comtes de Toulouse, puis sera depuis abondamment reprise.

LA LANGUE

L'**occitan** est une langue romane appartenant au groupe gallo-roman. Née autour de l'an mil, la langue se singularise par rapport au français par des traits plus conservateurs : en clair, la langue occitane est restée plus proche du latin, et, de fait, plus proche des autres langues romanes (italien, espagnol, etc.).

On compte trois variantes. Le **gascon** à l'ouest, le **languedocien-provençal** au centre et au sud-est et le **limousin-auvergnat-haut-provençal** au nord.

On estime généralement le nombre de locuteurs entre 500 000 et 7 millions, soit près de 20 % de la population totale.

La Région encourage les quelques 80 000 élèves qui l'apprennent ou y sont initiés.

FÊTE MÉDIÉVALE DU GRAND FAUCONNIER

À CORDES-SUR-CIEL

Depuis 1971, les Fêtes Médiévales du Grand Fauconnier animent chaque été la cité médiévale de Cordes-sur-Ciel, perchée sur le Puech de Mordagne, à quelques lieues d'Albi. Créées à l'occasion du 750e anniversaire de la fondation de la bastide par le comte Raymond VII de Toulouse en 1222, ces fêtes sont devenues au fil des décennies l'un des rendez-vous médiévaux les plus réputés du sud de la France.

UN VOYAGE AU CŒUR DU MOYEN ÂGE

Pendant trois jours, la cité haute se transforme en un vaste campement médiéval. Les visiteurs sont invités à déambuler en costume médiéval ou fantastique dans les ruelles pavées, parmi les maisons gothiques sculptées et les échoppes d'artisans. Forgerons, vanniers, tourneurs sur bois, tanneurs et enlumineurs installent leurs ateliers et partagent leur savoir-faire ancestral, tandis que les Compagnons du Gras Jambon veillent à l'authenticité des festivités.



SPECTACLES ET ANIMATIONS

Le programme mêle spectacles vivants et animations participatives : combats de chevaliers, démonstrations de fauconnerie, tir à l'arc, musique et danses médiévales, contes et jongleries. Le banquet médiéval du vendredi soir, servi à la lueur des torches avec un menu d'inspiration médiévale, constitue un moment fort et convivial qui ouvre les festivités. Des troupes de reconstitution historique venues de toute la France animent les deux journées suivantes.

UN CADRE EXCEPTIONNEL

Cordes-sur-Ciel, classée parmi les Plus Beaux Villages de France, offre un décor naturel incomparable pour cette plongée dans l'histoire. Les cinq enceintes fortifiées successives, les maisons gothiques des XIII^e et XIV^e siècles aux façades sculptées, la Halle et les portes monumentales forment un théâtre à ciel ouvert où le passé reprend vie avec une authenticité saisissante.



ÉDITION 2026 — LES 11 ET 12 JUILLET

Les Fêtes Médiévales du Grand Fauconnier reviennent **les 11 et 12 juillet 2026** dans la cité médiévale de Cordes-sur-Ciel. Le programme proposera les incontournables de la fête : banquet médiéval, campements de reconstitution, artisans d'art, spectacles de rue, musiques et danses médiévales.

Les visiteurs sont comme toujours invités à revêtir leur plus beau costume médiéval ou fantastique pour déambuler dans les ruelles de la bastide du XIII^e siècle et vivre pleinement cette immersion dans le passé.

TIELLE À LA SÉTOISE

INGRÉDIENTS

Pâte :

- 500 g de farine
- 1 c.c de levure de boulanger
- 1 c.s d'huile d'olive
- 25 cl d'eau
- 10 g de sel fin

Garniture :

- 1 kg de petits poulpes
- 30 cl de court-bouillon
- Thym, laurier
- 1 oignon
- 1 bouquet de persil
- 2 gousses d'ail
- 150 g de pulpe de tomate
- 1 CS de concentré de tomate
- 1 dizaines d'olives noires dénoyautées
- ½ verre de vin blanc
- ½ verre d'huile d'olive
- 1 dose de safran en poudre
- Sel et poivre

RECETTE

Préparez la pâte :

Diluez la levure dans un peu d'eau, incorporez la à la farine, ajoutez le reste d'eau et l'huile. Pétrissez la pâte quelques instants puis incorporez le sel. Pétrissez encore 5 à 10 minutes et laissez gonfler 2 à 3 heures sous un linge dans un endroit tiède et à l'abri des courants d'air.

Préparez la garniture :

Portez le court-bouillon à frémissement dans une casserole. Ajoutez les poulpes nettoyés, trois brins de thym et deux feuilles de laurier. Laissez cuire 1 heure.

Pendant ce temps, pelez et ciselez les oignons et l'ail. Faites les fondre dans une poêle avec de l'huile d'olive, ajoutez ensuite la pulpe et le concentré de tomate, les olives concassées, le vin blanc et la moitié du safran. Salez, poivrez et laissez mijoter 10 minutes. Préchauffez le four à 200°C.

Egouttez les poulpes, pelez les et coupez les en dés. Mélangez les à la sauce. Coupez la pâte en deux. Étalez une moitié très finement au rouleau et déposez la dans un moule à tarte en laissant la pâte déborder. Étalez la farce sur la pâte, étalez la seconde moitié et déposez la sur la farce. Coupez les bords assez larges et repliez la pâte sur elle-même pour sceller la tielle. Mélangez un peu d'huile d'olive avec le reste de safran et badigeonnez la pâte de cette huile colorée. Enfournez et laissez cuire 35 minutes.



LE SAVIEZ-VOUS ?

L'histoire de la tielle commence avec la famille Virduci, arrivé à Sète après la 1ère guerre mondiale, en provenance de Calabre, avec dans ses bagages la recette de la tielle.

A cette époque, l'infatigable Adrienne Virduci fabrique chez elle ces tourtes à l'italienne dans sa cuisinière puis rachète un magasin de pêcheur où elle commencera à vendre ce qui deviendra le succès de la famille : la tielle à la sétoise.



LE CASSOULET DE CASTELNAUDARY

INGRÉDIENTS (4 PERS.)

- 400 à 500 g de haricots secs de type lingot
- 2 cuisses de canard ou d'oie confites, coupées en deux.
- 4 morceaux de 80g de saucisse pur porc dite "de Toulouse".
- 4 morceaux de 50g de viande de porc
- 250 g de couenne de porc
- Un peu de lard salé
- 1 carcasse de volaille, des oignons et des carottes

RECETTE

Préparation des haricots blancs :

- Faire tremper les haricots secs une nuit dans l'eau froide
- Le lendemain, vider cette eau, mettre les haricots dans une casserole avec trois litres d'eau froide et porter à ébullition pendant 5 minutes. Eteindre le feu, vider l'eau et réserver les haricots
- Procéder à la préparation du bouillon avec à nouveau 3 litres d'eau, les couennes coupées en larges lanières, une carcasse de volaille, un peu d'oignons et de carottes.
- Cuire ce bouillon pendant au moins une heure puis filtrer le bouillon et récupérer les couennes
- Dans ce bouillon filtré mettre les haricots à cuire jusqu'à ce que ceux ci soient souples

Préparation des viandes :

- Dans une grande poêle sauteuse faire dégraisser les morceaux de confit à feu doux puis les réserver
- Dans la graisse restante faire rissoler les saucisses de Toulouse puis les réserver
- Faire rissoler les morceaux de porc qui doivent être bien dorés et les réserver avec les autres viandes
- Egoutter les haricots et conserver le bouillon au chaud
- Broyer quelques gousses d'ail et environ 100g de lard salé ensemble et ajouter le mélange aux haricots

Montage du cassoulet :

- Tapisser le fond du plat avec des morceaux de couenne
- Ajouter environ un tiers des haricots
- Disposer les viandes et par dessus verser le reste des haricots
- Disposer les saucisses en les enfonçant dans les haricots
- Compléter le plat en versant le bouillon chaud et les jus de cuisson des viandes pour couvrir les haricots

Cuisson :

- Mettre au four à 150°/160° (Thermostat 5 ou 6) et laisser cuire deux à trois heures
- Quand le dessus des haricots commence à sécher, ajouter quelques cuillères de bouillon

Nos conseils :

Nous vous conseillons de préparer ce cassoulet la veille. Si vous faites ainsi, il devra être réchauffé au four à 150° pendant une heure et demie avant d'être servis. Ne pas oublier de rajouter un peu de bouillon ou, à défaut, quelques cuillerées d'eau. Très important pour ne pas avoir un cassoulet sec !



CRÈME À LA CATALANE



INGRÉDIENTS (4 PERS.)

- 500 ml de lait entier
- 2 jaunes d'œufs
- 75 g de sucre
- Zeste d'un demi citron ou d'un quart d'orange
- ¼ de bâton de cannelle
- 20 g de maïzena

RECETTE

- Diluez la maïzena dans un peu de lait froid et réservez
- Dans une casserole, versez le reste du lait, le zeste de citron et le demi bâton cannelle. Chauffez doucement jusqu'à frémissement. Retirez du feu, laissez infuser 10 min puis retirez le zeste et la cannelle.
- Pendant ce temps, fouettez les jaunes et le sucre.
- Versez un tiers du lait chaud sur les jaunes, puis tout remettre dans la casserole et cuisez le tout sur feu doux sans cesser de remuer pendant quelques minutes. Le mélange ne doit jamais bouillir.
- Dès que le mélange commence à épaissir, ajoutez la maïzena diluée dans le lait froid et remuez immédiatement très énergiquement. Si des grumeaux apparaissent, mixez au mixeur plongeant.
- Versez dans les ramequins, laissez tiédir puis réfrigérez.
- Au moment de servir, saupoudrez de sucre et caramélisez au chalumeau.
- Laissez reposer quelques instants et servez immédiatement.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Venue tout droit du pays catalan situé au nord de l'Espagne, la crème catalane, ou crema catalana, remonterait au Moyen-Âge.

En péninsule ibérique, la crème catalane aurait été spécialement créée pour la Saint-Joseph, le 19 mars, jour de célébration des pères en Espagne. C'est pourquoi on parle parfois de crema de Sant Josep.

CRÈME CATALANE ET CRÈME BRÛLÉE, QUELLES DIFFÉRENCES ?

La recette de la crème catalane est très proche de celle de la crème brûlée. Quelques distinctions sont néanmoins à souligner.

Une première différence tient à la composition des deux crèmes. Il est nécessaire d'ajouter de la fécule de maïs, introduite au XXe siècle, dans la version moderne de la crème catalane. De plus, la fine couche de caramel qui surmonte cette dernière est réalisée à partir de sucre blanc et non de cassonade comme c'est le cas pour la crème brûlée.

Enfin, ces deux crèmes ne trouvent pas leurs origines dans le même pays. S'il s'avère que la crème brûlée est bien française, la crème catalane demeure espagnole.

COLORIAGE

