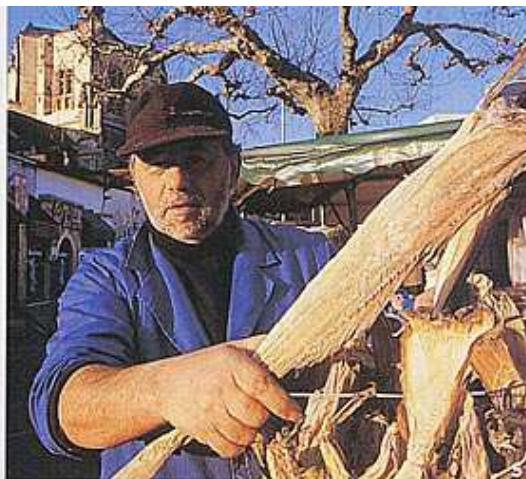


Le panais est un légume récolté en hiver et qui se cuisine comme le navet - mais il est bien plus savoureux - et la carotte.

Préparation : 30 mn.
Cuisson : 55 mn environ.
Pour 6 personnes :
 800 g de ris d'agneaux (dégorgés et nettoyés, prêt à cuire).
 2 dl de jus d'agneau ou de fond de veau en tablette.
 20 g de beurre.
 1 tranche de poitrine fumée.
 1 gousse d'ail.
 1 carotte.
 1 oignon.
 400 g de cépes.
 50 g de beurre.
 Huile. 1 truffe.
 1 kg de panais. 1 litre de lait.
 1 échalote.
 1/2 boîte de persil.
 1/4 de boîte d'estragon.
 1/4 de boîte de cerfeuil.
 Sel et poivre.

1. Épluchez et découpez la carotte et l'oignon. Taillez la poitrine en lardons. Hachez la gousse d'ail et l'échalote. Lavez et taillez les cépes en plusieurs morceaux. Épluchez et faites cuire les panais dans le lait salé et poivré 15 à 20 mn. Hachez les herbes fraîches et mélangez-les dans un bol.
2. Saisissez les ris d'agneau dans un peu d'huile fumante, laissez-les colorer en les remuant de temps en temps délicatement. Baissez le feu, ajoutez les légumes, les lardons, versez le jus d'agneau et laissez mijoter l'ensemble environ 30 mn.
3. Posez les panais au moulin à légumes, avec un peu de jus de cuisson, rectifiez l'assaisonnement et gardez la purée au chaud.
4. Dans une autre poêle, faites fondre 50 g de beurre, saisissez les morceaux de cépes, ajoutez dans la poêle l'ail et l'échalote hachés. Laissez cuire 5 mn, ajoutez les herbes hachées, du sel, du poivre et mélangez-les avec les ris d'agneau.
5. Servez la fricassée de ris parsemée de truffes fraîches, avec la purée de panais à part.

Y Accompagnez d'un chinon rouge 1996 du Château de la Grille, à 18°C de température.



Le Rouergue

Terroir

vert, serpolet, spaghetti végétal et thym citron, ce que démontrent les frères Roualdès, c'est la capacité de l'Aveyronnais, bosseur et malin, innovateur et soucieux du bien, de s'adapter, d'évoluer, sans perdre de vue la ligne bleue du bon goût.

Sur les gabarres du Lot, jadis, se ramenait le stockfish venu de Norvège. Le poisson séché sentait fort, cognait dur (certains s'en servent comme d'un nerf de bœuf), mais bien traité, il devenait un délice. Le stockfish n'est bon que longuement lavé, à l'eau claire, avant d'être cuit dans l'eau, additionné d'ail et de persil, de pommes de terre aussi, arrosé d'huile d'arachide bouillante et d'œufs. Marie-Thérèse Druilhe, qui tient le restaurant qui porte le nom de sa belle-famille depuis trois générations, dans le bourg de Livinhac-le-Haut, lui ajoute une bonne louche de crème fraîche pour adoucir le goût. Le Lot coule près de la demeure. Les habitants viennent en fin de semaine manger le stockfish comme on se rend à la messe, après la soupe paysanne, le jambon, la terrine au foie gras, après le canard rôti (délicieux et craquant avec salade). Le rituel du stockfish est un grand moment.

Comme le tripou, l'un des mets de prédilection des Aveyronnais. Autant dire une image de marque! La tradition de ces tripes de veau pliées en paquets façon paupiettes remonte à la nuit des temps. Charles Savy, artisan-boucher et charcutier, s'installe à son compte dans les années 50 et les fabrique lui-même. Avec son fils Léo, il va développer l'affaire. Les Rouergats de Paris feront connaître à leur tour le tripou (sans "x", et avec un "s" au pluriel, on y tient chez les Savy) de Naucelle. Si bien que la modeste commune, aux confins du Ségala, en lisière du Tarn, va connaître une renommée neuve.

En 1989 l'entreprise se développe, installant de vastes labos conformes aux normes CEE. Les tripous sont >



1. Les maisons de Belcastel ont été rebâties avec soin.
2. Pour la gourmandise : croquandos et échaudés.
3. Des légumes garantis sans pesticides.
4. On vient de loin déguster les confits de canard de Jacky Carlos. Le village de Monteils vit en partie grâce à lui.
5. Le stockfish n'est bon que longuement lavé.
6. Le château du Bosc qui abrita le peintre Henri de Toulouse-Lautrec on sa jeunesse.

Terroir

Le Rouergue



1. Lorsqu'elle prépare le stockfish, Marie-Thérèse Druilhe ajoute une bonne louche de crème fraîche pour adoucir le goût.
2. À Sauveterre, détail d'une sculpture médiévale.
3. M. Édouard, artisan charcutier à Villefranche, dans son séchoir.

fabriqués avec soin, selon des règles d'hygiène très strictes et les tripes ou fraises sont taillées main par des dames aux doigts de fée. On les cuit dans de vastes marmites en inox avec tomates, eau, vin blanc, aromates, carottes, sel, poivre, céleri branche, épices. Et diverses terrines de campagne, jambon, gibier qui gardent leur bon goût artisanal, sous la houlette de Charles-Pierre, fils de Léo, ex-kinésithérapeute de formation, qui a préféré plier les tripous que les muscles des sportifs. Charles-Pierre vend aussi dans sa belle boutique-ambassade les vins de son ami Hervé Lorin qui est à la fois courtier, négociant, caviste et marchand de vin itinérant. Ce Parisien, marié à une Aveyronnaise d'origine, a choisi de s'installer dans la région dans les années 80.

Gastronomie et culture font ici le plus délicieux des ménages.

Tout le pays se résume ainsi : calme, gourmand, paisible. Dans un coin du paysage, entre collines et champs clôturés avec des moutons pour figurants et le ciel pour témoin, on se croirait en Écosse. La vaste demeure qui vous accueille abrita le peintre Henri de Toulouse-Lautrec en sa jeunesse. Sa petite-nièce, Nicole Tapié de Célestan fait aujourd'hui visiter quelques-unes des soixante pièces aménagées en musée avec dessins de l'artiste, photos d'autrefois et aussi, bien sûr, puisqu'il s'agit là d'un pays de cocagne, menus affichés et souvenirs de bouche.

Certains soirs en ce château du Bosc, tout proche de la jolie bastide de Sauveterre, s'organisent des conférences et autres soirées musicales pour lesquelles on a songé au solide (tourte de volaille, feuilleté de canard au foie gras) comme au liquide (vin de Gaillac, cuvée... Toulouse-Lautrec). Signe encore que gourmandise et culture font ici le plus délicieux des ménages.

Et l'on se dit qu'un pays, fier de son histoire, de ses traditions et de sa gastronomie ne peut être que le plus savoureux des territoires. □

Préparation : 40 mn.

Cuisson : 10 mn.

Repos : 12 heures.

Pour 4 personnes :

400 g de chair de potimarron.

300 g de crème liquide.

1 gousse de vanille.

1 orange, 4 cuillères à soupe d'eau de fleur d'orange.

100 g de sucre en morceaux.

50 g de graines de citrouille.

1. Faites un caramel avec le sucre et 50 g d'eau. Râpez le zeste de l'orange et ajoutez-le dans le caramel chaud. Lorsqu'il prend une belle couleur blonde, retirez le zeste d'orange. Versez le caramel au fond de quatre ramequins en porcelaine et laissez refroidir à température ambiante.
2. Découpez la chair du potimarron en gros dés. Cuissez-la à la vapeur et mixez-la dans un robot. Ajoutez dans la purée la fleur d'orange et l'intérieur de la gousse de vanille. Remuez et laissez refroidir au réfrigérateur.
3. Fouettez la crème liquide en chantilly, incorporez-la délicatement à la purée de potimarron, puis moulez la mousse dans les ramequins et laissez prendre une journée au réfrigérateur.
4. Découpez délicatement le tour des ramequins avec la pointe d'un couteau et trempez le fond dans un récipient d'eau chaude. Démoulez les flans sur des assiettes, arrosez-les avec le reste du caramel à l'orange et décorez-les avec des graines de citrouille séchées à la poêle.

Y Servez avec un vieux rive-saltes. Le 88 du Château de l'Esparrou. Température : 12°C.

Terroir

NOS BONNES ADRESSES



dans le Rouergue



Les bastides rouergates se trouvent à l'ouest du département de l'Aveyron, avec ses recoins de charme qui font de l'œil à l'Aquitaine et au Quercy. Les quatre bastides ou villes idéales du Moyen-Âge (Najac, Villefranche-de-Rouergue, Villeneuve et Sauveterre) se sont regroupées en association, organisant des visites guidées, fières d'avoir gardé leur vertueux tracé d'avant.

Chambres : 420-470 F. Un beau village perché au-dessus de la rivière, une auberge à ses pieds, l'hôtel, juste de l'autre côté : c'est le domaine des sœurs Fagegallier. Nicole en cuisine, Michèle en salle. L'une cuisine comme foin de chanvre, l'autre choisit les vins en vogue qui accompagnent à merveille la couenne de porc à la morue et lentilles flanquée d'une grichie légère, la tête de cépes avec pieds de porc et crème de navets aux truffes, un pain de lard façon nem aux escargots et cépes hachés avec brou de noix rôti et graines de sésame grillées, du colin au lard et noix avec galette de cépes, des ris d'agneau poêlés aux châtaignes. Voici des plats de très haut niveau.

POUR Y ALLER

- **En avion.** Paris-Rodez par Air Liberté (à partir de 1279 F). Tél. : 0 803 805 805. Villefranche-de-Rouergue, Najac est accessible depuis Toulouse en deux heures de route. Aéroport avec vols Air Liberté ou Air France (0 802 802 802).
- **En train.** Gares SNCF à Najac et Villefranche-de-Rouergue, ligne Paris-Toulouse.
- **En voiture.** Paris-Villefranche-de-Rouergue par A 10, A 71 Vierzon, A 20 Limoges-Brive sortie 54 Martel puis N 140 jusqu'à Figeac et D 922.

est un conteur qui évoque sa cuisine et son pays avec amour. Au "Longcol", dans un ensemble de demeures reconstituées au-dessus d'une boucle de l'Aveyron, il a trouvé la maison du bonheur. La cour-patio, la piscine, la terrasse s'inscrivent dans le paysage. On goûte au marbré de foie de canard et pigeon confit, au croustillant de pied de porc aux champignons, au filet de veau à la broche avec purée à l'huile d'olive, au carré d'agneau avec galette d'aubergines, au pain perdu à l'ananas et coulis de kiwi, laissant simplement le temps filer, la vie se fait douce.

● **L'Oustal del Barry,** 12270 Najac. Tél. : 05.65.29.74.32. Chambres : 280-400 F. Menus : 100 (déjeuner), 130-260 F. En sentinelle face au château, Catherine Miquel est la bonne fée de cette demeure de caractère aux chambres simples, à la table soignée. La jeune équipe de cuisine joue une partition pleine de finesse. La tarte aux cépes, la persillade de pieds de porc, le feuilleté à la crème de roquefort, la pintade fermière en coque de chou, l'astet najacois (le fillet de porc fermier farci d'ail et persil) qu'escorte l'aligot, le parfait glacé à la pulpe de figues séchées racontent la saga paisible des traditions et des chemins du pays. Le menu à 130 F est un cadeau.

● **Le Sénéchal,** 12800 Sauveterre-de-Rouergue. Tél. : 05.65.71.29.00. Menus : 150-500 F. Chambres : 600-700 F. Moderne et ancien à la fois, ce vaste hôtel est le territoire



du discret Michel Truchon. Ce bel artisan pratique la cuisine locale avec goût et talent, "fait" le marché de Rodez avec Michel Bras, taquine la soupe de potiron au lard, le foie gras chaud aux truffes et bouillon de volaille, la queue de bœuf en gelée à l'orange, le cabillaud tout frais avec son caramel d'épices, le saumon à basse température. Exquis petits menus, chambres de grand confort, piscine couverte et carte des vins à donner le tournis.

● **Le Vieux Pont,** 12390 Belcastel. Tél. : 05.65.64.52.29. Menus : 130, 220, 320 F.

Les desserts sont de la même superbe trempe. Quelques chambres blanches, d'allure un brin monacale, ont beaucoup de charme. ● **Chez Savignac,** 12220 Peyrusse-le-Roc. Tél. : 05.65.80.43.91. Menus : 65-105 F. Un café-restaurant de village où Manou Savignac propose la soupe épaisse, le salade de magret au foie gras, le filet de canard et la truffade, l'omelette aux pommes flambée à la vieille prune. Délices peu chers et roboratifs. ● **Le Clos Gourmand,** 12200 Martels. Tél. : 05.65.29.63.15.

POUR SE RENSEIGNER

- **Maison du Tourisme,** B.P. 239, 12202 Villefranche-de-Rouergue. Tél. : 05.65.45.13.18. Visite guidée et commentée des quatre bastides de Najac, Villeneuve, Villefranche et Sauveterre. Randonnées pédestres ou vélos en liberté.
- **Maison de l'Aveyron,** 46, rue Birger, 75001 Paris. Tél. : 01.42.36.84.63.
- **Comité départemental du tourisme de l'Aveyron,** B.P. 831, 12008 Rodez cedex. Tél. : 05.65.75.65.70.

NOS BELLES ÉTAPES

- **Domaine du Longcol,** 12270 La Fouillade-Najac. Tél. : 05.65.29.63.36. Chambres : 700-900 F. Menus : 210-380 F. Francis Cardallac

Chambres : 280 F. Menus : 70-180 F. Dans sa belle maison de notaire face à l'église, la jeune Annie Lavergne propose une solide cuisine aux couleurs du pays. Avec foie gras, salade de magret fumé, magret aux morilles, glace aux pruneaux. Chambres confortables.

● **Belle Rive,**
3 km N-O par D 39, 12270 Najac.
Tél. : 05.65.29.73.90.

Chambres : 270-300 F. Menus : 88-140 F. Sympathique hôtel de vacances, avec cuisine régionale et accueil adorable à fleur d'eau.

● **Le Relais du Farrou,**
route de Figeac,
12200 Villefranche-de-Rouergue.
Tél. : 05.65.45.18.11.

Chambres : 260-470 F. Menus :

84 (dég.), 128-227 F. Adresse sérieuse, classique.

● **Restaurant Druilhe,**
12300 Lhinhac-le-Haut.
Tél. : 05.65.63.35.65.

Menu : 85 F. Un vrai restaurant de campagne. Toute la famille est au service des spécialités locales. Menu avec soupe paysanne, jambon, terrine au foie gras, stockfisch mémorable, canard rôti avec salade, fruits ou glace. Beaucoup de générosité et de professionnalisme se cachent sous une apparente simplicité.

● **Café-restaurant Montbressous,**
12350 Malville.
Tél. : 05.65.29.30.46.

Menus : 50-100 F. Thérèse

Montbressous régale ses clients de soupe maison, stockfisch, volaille ou veau rôti, tarte aux fruits.

● **Le Château du Bosc,**
Camjac, 12800 Naucelle.
Tél. : 05.65.69.20.83.

Habité par Toulouse-Lautrec dans son enfance et toujours occupé par sa famille, cette noble demeure reçoit les visiteurs pour des dîners (menu : 260 F) ou des dîners aux chandelles (300 F) à l'occasion de concerts, conférences, banquets médiévaux, fête champêtre du XVIII^e.

12270 Najac. Tél. : 05.65.29.74.11.

Fromages pur chèvre fermier, confitures de fruits, goûters à la ferme.

● **Delpech,**
12200 Montols. Tél. : 05.65.29.63.16.

Fouaces, croquantes, massépains, pastis et pain au levain.

● **Alain Mazars,**
Camboulzet, 12160 Baraqueville.
Tél. : 05.65.70.15.61.

Pérail du Ségala, fromage de vache au lait cru.

● **Les frères Roualdès,**
12300 Port-d'Agrès.
Tél. : 05.65.64.05.62.

Fruits, salades et légumes rares.

● **Jean-Luc Matha,**
Domaine du Vieux Porche,
12330 Marciillac.
Tél. : 05.65.72.63.29/71.07.

POUR LA GOURMANDISE

● **Jacky Carles,**
12200 Montols.



Sur les chemins... Petits pas et petits plats

La bastide est là, environnée de brume. Najac et son château, ses maisons en longueur, sa longue rue, son vieux puits. De là, le chemin semble facile, comme s'il suffisait de descendre vers la vallée et de mirer les eaux bleutées de l'Aveyron. On traverse le parc vaillonné de "L'Oustal del Barry", où vous a accueilli Cathorine Miquel pour la nuit. On observe la végétation, que commente avec dextérité Sylvie, le guide, avec son regard non dénué d'humour. Puis on retrouve la silhouette effilée du village. Après, ce sera la découverte des gorges de la rivière, le château de Coublières sur le causse.

● Causse pierreux ou Ségala nourri de châtaigniers : ce coin occidental du Rouergue est bien le paradis du marcheur. Des pancartes blanches doublent les signaux blancs et rouges du GR. Des circuits variés permettent la remontée sur le plateau, les va-et-vient dans la forêt, le suivi des chemins croix bordés de pierres sèches ou de "cazelles" (la ronde maison des bergers). L'accueil est amical, vite complice. On s'arrête à Montols pour visiter la ferme de Jacky Carles, goûter la soupe paysanne, le foie gras, la saucisse sèche, lorgner la vaste cuisine avec ses chaudrons de cuivre. On est fin prêt pour un repas solide et fin chez Annie Lavergne au "Clos Gourmand", puis pour une nuit réparatrice, dans sa belle maison de notaire face à l'église.

● Les chemins multiples dévoilent les facettes du pays : riche bastide de Villefranche, avec ses vieux ponts, sa baroque chapelle des Pénitents, sa place à arcades, son ancienne collégiale. Méconnue bastide de Villeneuve-d'Aveyron, son tracé en rond de venelles aux pavés lisses, ses demeures à pans de bois. Châteaux perdus dans le paysage comme Marinesque, sa belle tour crénelée du XIV^e, son parc ratissé comme un jardin anglais.

● Vous découvrirez encore le joli village de Naussac perché sur son "pusoch", la chapelle Saint-Clair et sa fontaine miraculeuse. Enfin Peyrusse-le-Roc, sa ville ramée, son vieux donjon, son auberge rurale. La jeune Manou Savignac propose là ses menus solides autant que gourmands. Vous repartirez vers Saint-Julien-d'Empare puis à Najac en empruntant l'autorail qui se faufile entre gorges sauvages et pâturages tranquilles. Ce sera la dernière nuit à "L'Oustal del Barry". Une manière sage de boucler la boucle dans une auberge qui est le relief du pays.

● Randonnées en 1000. 7 jours/6 nuits (3140 F/pers.), 6 jours/5 nuits (2500 F/pers.). Ou week-end à pied de 3 jours/2 nuits (1110 F/pers.). Renseignements au 05.65.45.13.18.

1. Un pays idéal pour randonner.
2. Le "Domaine du Longcol".
3. Chez Jean-Luc Matha, on achète les vins de Marciillac.
4. Au château du Bosc.
5. Le veau de l'Aveyron rôti à la broche de Francis Cardailiac.
6. Michel Truchon, chef du "Sénéchal".

Tél. : 05.65.29.62.39/64.26.

Foie gras, saucisses, confit, "terrine pour les amis", soupe paysanne et autres joyeux produits de la ferme. Expéditions, repas à la ferme et dégustation gratuite.

● **Pavillon du Causse,**
allée Aristide Briand,
12200 Villefranche-de-Rouergue.
Tél. : 05.65.81.25.11.

Foie gras, coillits, magrets, jambons, charcuteries rouergates.

● **Charles Savy,**
12900 Naucelle.
Tél. : 05.65.69.20.20.

Tripous, pieds paquets, jambonneau, tête en gelée, estolinade, cou de canard farci, terrines de gibier, soupe au fromage, aligot à la Naucelloise.

● **Barrière, boucher-charcutier,**
12270 Najac. Tél. : 05.65.29.72.18.

Jambon de Najac, estet et saucisse sèche.

● **Daoudou,**

Vins de Marciillac, mais aussi apéritifs (vins de pissenlit et de noix), foie gras et couteaux.

● **Hervé Lorin,**
Monrepas, 12120 Centrais.
Tél. : 05.65.72.04.87.

Crus choisis de tous les vignobles.

À LIRE

- L'excellent Daniel Crozes vous guide en Aveyron (Éditions du Rouergue). Une somme de renseignements. Chaque village est raconté et chaque région désignée.
- Guide Vert Michelin "Gorges du Tarn, Cèvennes, Languedoc".
- Guide Bleu Hachette "Midi-Pyrénées".
- Les Bastides du Rouergue de Sylvie Assas et Barthélémy Dumons, de la Société académique d'Architecture (Diagram Éditions).