

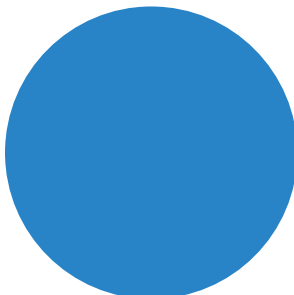


Surprenez vos papilles !



DU
11 AU 17
OCTOBRE

LA
SEMAINE
DU
GOÛT®
2021



L'Office de Tourisme du Muretain

vous propose dans le cadre de la semaine du goût, de titiller vos papilles...

Dans le Muretain, producteurs et belles tables vous permettent, en effet, de manger sain, tout en respectant l'environnement et les paysages. Que ce soit à la ferme, sur les étals des marchés de plein vent ou au restaurant, de nombreux producteurs ou cuisiniers passionnés œuvrent afin de valoriser une production locale de qualité.

2 chefs de restaurants du Muretain labellisés « Tables et Auberges de France », vous proposent leur recette gourmande, à réaliser en famille.

Vous trouverez également une liste des producteurs locaux, pour remplir vos paniers de produits de saison, en circuits courts.

Également, vous découvrirez, dans ce fascicule le calendrier des marchés de plein vent du Muretain.

Enfin, par ce que la sensibilisation des plus jeunes est essentielle ; l'Office de Tourisme recevra 6 classes durant un atelier de cuisine buissonnière.

Surprenez-vous à découvrir quelques idées, pour déguster les essences qui poussent chez nous et qui sont bonnes à croquer...



La brasserie Midi 5. C'est au cœur de la galerie commerciale de Roques que le Midi 5 vous accueille afin de vous faire découvrir une cuisine traditionnelle mettant en avant les produits frais et de saison.

Le Chef Jérémie Cros

« *La cuisine c'est voir le client partir avec le sourire et revenir avec plaisir.* »

L'œuf meurette façon Midi 5.

Pour
4
personnes



8 œufs
2 oignons
2 verres de vin rouge
½ verre de Porto
2 verres de jus de veau
(20 gr de jus de veau déshydraté)
60 gr de beurre
100 gr de lardon
60 gr de croûtons



Faites cuire les œufs dans l'eau bouillante 6 minutes (œuf mollet). Ensuite plongez les œufs dans de l'eau glacée pour stopper la cuisson. Une fois bien frais, avec une petite cuillère, tapotez sur la coquille et enlevez l'ensemble délicatement, en vous aidant de la cuillère pour passer entre la coquille et l'œuf (afin de conserver l'œuf entier). Conservez les œufs sur un sopalin dans une assiette.

Pour la sauce : faites revenir vos oignons émincés au beurre jusqu'à qu'ils soient bien caramélisés et ajoutez le vin rouge. Laissez réduire quasiment jusqu'à l'évaporation totale du vin, puis ajoutez le porto et reproduisez l'étape précédente. On finira par le jus de veau et le beurre. Il faut laisser réduire jusqu'à que la sauce soit nappante. Faites revenir vos lardons et versez les dans la sauce. Pour réchauffer vos œufs : faites couler de l'eau très chaude au robinet dans un récipient et plongez-les 3 minutes dedans.

Dans une assiette, déposez vos œufs et nappez-les avec la sauce. Il ne faut pas hésiter à en mettre !

Le petit plus

vous pouvez y rajouter quelques croûtons et quelques oignons frits.



Le Gentiane. Dans un écrin de verdure, Le Gentiane, comme la plante qui a pour vertu d'ouvrir l'appétit, propose une cuisine tout en équilibre entre créativité, traditions, produits locaux et plats de mémoire de la maison.

Chefs : Messieurs Bachon
Jean Michel et Nicolas

« On se reconnaît dans ce que l'on transmet »

Saumon en douce cuisson betterave crème d'aneth relevée au raifort

Pour

4

personnes



300 gr de Saumon en filet

4 Betteraves

10cl de Crème à monter

4 brins Aneth

5 gr de Raifort

Huile de Noisettes

Fleur de sel

Laver les betteraves, en mettre trois à cuire à la vapeur 20 minutes suivant la grosseur.
Laisser refroidir, éplucher et tailler en quartiers puis réserver.
Tailler le saumon en carré puis déposer dans un plat allant au four légèrement huilé.
Cuire au four à 100°C pendant 10 minutes.
Sortir et laisser reposer.
Monter la crème, assaisonner sel, Raifort et trois brins d'aneth hachés.

Dresser harmonieusement à votre goût.

Déposer des brins d'aneth, copeaux de betterave crue. Ajouter quelques gouttes d'huile de noisettes et assaisonner à la fleur de sel

Messieurs Bachon Jean Michel et Nicolas sont les chefs du restaurant le Gentiane
7 rue du Cagire - Z.A Pyrénées - 31120 PINSAGUEL - 05 62 20 55 00 - svp@legentiane.fr
www.legentiane.fr

Les autres **Tables labellisées** du Muretain Agglo



Catégorie **Table Gastronomique**

L'Opaline

Menu du Marché, menu Inspiration, menu surprise, une cuisine gourmande et raffinée qui met en lumière les meilleurs produits d'Occitanie et les meilleurs producteurs de la région.

Chef Philippe Nogier

« De retour aux sources, je vous convie dans mon domaine à une cuisine généreuse, raffinée et sincère, enrichie par les voyages, les rencontres avec des producteurs passionnés, et les collaborations.

Une cuisine de cœur, faite d'intuition du moment, et avec les produits d'excellence du terroir Occitan, que j'espère vous faire découvrir au fil des saisons...»

350 route de Rieumes / 31600 MURET

Téléphone : 05 34 64 59 19 / Mail : restaurant.opaline31@outlook.fr

www.restaurant-opaline.fr



Catégorie **Table de Terroir**

Le Trèfle Hôtel Restaurant

« Le Trèfle » est également labellisé « Maître Restaurateur ». Ce restaurant cosu et design propose une cuisine pleine de créativité, innovante et gourmande.

Chef Philippe Durade

Maître Restaurateur



Le Trèfle Hôtel Restaurant

38-40 route d'Espagne / 31120 Portet Sur Garonne

Téléphone : 05 62 20 02 60 / Mail : contact@hotel-le-trefle.com

www.hotel-le-trefle.com



Les producteurs locaux

AJ R Huiles – Jacques Roca



Huiles et légumes
Vente sur rendez-vous
103 rue François Puertolas

31600 Muret

Mail : jacquesroca@free.fr

Téléphone : 06 08 58 16 10

Biovercité



Production agricoles, blé, petit épeautre (farines), tournesol, pois

Vente directe / vente internet

25 rue de Bellefontaine 31600 Muret

Mail : contact@biovercite.com

Téléphone : 06 80 33 33 35

www.biovercite.com

Dufour Horticulture

Légumes

Vente sur rendez-vous

148 boulevard de Lamasquère

31600 Muret

Téléphone : 06 16 25 29 89

Ferme de l'Escapade



Fruits et légumes
Vente directe à la ferme

Alexandre Simonin

1555 route de Saint-Thomas

31470 Saiguède

Mail : alafermedelescapade@yahoo.fr

Téléphone : 06 64 99 16 97

La ferme de Pancoussé

Élevage de volailles. Découverte de la ferme.

Venez à la découverte de cette ferme familiale, explorer le quotidien et les traditions fermières de l'élevage de volailles (poules, poulets, pintades, chapons...).

Cathy et Thierry Bertrand

Chemin Lesbroues

31470 SAINT-LYS

Mail : exploitation.bertrand@wanadoo.fr

Téléphone : 06 87 21 99 96

www.facebook.com/Ferme-Pan-cousse-107823287530853/

Ferme des 2 Rivières



Produits frais de la ferme et loisirs en famille. Découverte de la vie à la ferme. Trente animaux venant de dix espèces différentes cohabitent à la Ferme des 2 Rivières. Du plus petit au plus grand : poules, chèvres, ânes, veaux, vaches, ... vous accueille pour un moment en famille à la découverte de la vie à la ferme.

En parallèle cette ferme familiale vous propose de découvrir de délicieux produits frais.

Aleksandra RYABENKO-ALGAYRES

82 route de Seysses

31470, FONSORBES

Mail : fermedesdeuxrivieres@gmail.com

Téléphone : 06 76 04 89 97

www.fermedesdeuxrivieres.com/a-propos-de-nous

La ferme des Nauzes



Vente directe à la ferme de produits bio et locaux.

Productions de la ferme : Légumes de saison, quelques fruits, œufs et produits locaux (miel...)

Romain KERBOURC'H

30 chemin le loup

31410 LE FAUGA

Téléphone : 06 30 95 87 23

Mail : romainkerb@gmail.com

www.bienvenue-a-la-ferme.com/occitanie/haute-garonne/le-fauga/ferme/la-ferme-des-nauzes/

La ferme du Fariol



Produits de la ferme et petits fruits en libre cueillette (myrtille, groseille, cassis, mûre). Confitures, gelées, chutney, pop-corn.

Denis Sicard

2392 route de Lamasquère Fariol

31470 ST LYS

Téléphone :

05 61 91 68 50 / 06 86 90 42 20

Mail : fermedufariol@wanadoo.fr

www.fermedufariol.fr

Le poisson maraîcher

Vente de poissons et de légumes de saison. Produits de la ferme. Visite de l'exploitation

Benoît et William vous accueillent sur leur exploitation à taille humaine. Petite exploitation qui a tout d'une grande : maraîchage en pleine terre, vergers, ruches mais aussi un atelier de transformation permettant de proposer à la vente des truites en portions et des filets de truites fumées.

Cette exploitation insolite possède également une serre « aquaponie ». Un procédé que nos deux agriculteurs seront ravis de vous faire découvrir.

Benoît Guénolé et William Raux

4 rue de la République

31120 PINSAGUEL

Benoît : 06 17 22 32 24

Mail : benoit.guenole@lepoissonmaraicher.fr

William : 06 11 41 08 44

Mail : william.raux@lepoissonmaraicher.fr

www.lepoissonmaraicher.fr

Le rucher de « Las-Martres »

Miel

Achat en ligne et retrait dans les ruches

Francis Filhos
64 au village
31470 Saint-Thomas
Téléphone : 06 46 41 24 38
www.laruchequiditoui.fr

Le rucher de la Louge

Miel

Vente sur rendez-vous
Francis Boudes
6 passage des jardins
31600 Muret
Mail : francis.boudes@orange.fr
Téléphone : 06 32 56 03 25
www.laruchequiditoui.fr

Le veilleur de bières



Brasserie artisanale de bières bio « La Muretaine » et cave à bières

Deux adresses :
La brasserie fabrique
230 Avenue des Pyrénées 31600 Muret
06 09 88 38 18
La boutique
16 place Mercadieu 31600 Muret
06 52 83 98 08
www.leveilleurdebieres.com

Les collines de l'Autan



Canards.

Produits de la ferme : foies gras, cassoulets toulousains, fêvoulets, confits à l'ail violet de Cadours, chiquetailles, cous farcis, magrets séchés, civets de canard au vin de Fronton. Dégustation possible.

Bastien MOULARD, Alain MOULARD,
Annie MOULARD
Le Cros, Route de Saint-Thomas
31470 BRAGAYRAC
Téléphone : 05 61 91 65 52

Mail : lescollinesdelautan@orange.fr
www.lescollinesdelautan.com

Les Gascons des Demoiselles

Élevage de porcs noirs gascons. Ateliers de cuisine.

Chez les Gascons des Demoiselles, on s'attache à remettre le goût et le bien-être animal au cœur de nos préoccupations.

Cela passe par la simplicité du produit, la qualité des ingrédients et le savoir-faire authentique de nos grands-parents.

Les Gascons des Demoiselles vous proposent des ateliers cuisine où vous transformerez le porc noir selon des méthodes traditionnelles et rurales.

20 route de Plaisance
31270 FROUZINS
Mail : contact@lesgasconsdesdemoiselles.fr
Téléphone : 06 07 61 19 59
www.lesgasconsdesdemoiselles.fr/

Mayacouloume

Miel

Gilles Duret
1600 chemin de Couloume
31600 Seysses
Mail : gilles.duret31@gmail.com
Téléphone : 06 07 43 80 79

Midi Cueillette



Légumes et fraises
Vente directe à la ferme

Chemin des sables
31120 PORTET-SUR-GARONNE
Téléphone : 05 61 76 91 81
www.midicueillette.fr

Nature Cueillette

Fruits et légumes
Vente directe à la ferme

1785 lieux-dits Claverie d'en bas
31470 SAIGUÈDE

Mail : sceadebellegarde25@yahoo.fr
Téléphone
06 98 77 69 21 / 06 62 83 80 15
facebook.com/naturecueillette

Pignolo arboriculteur

Cueillette de kiwis, figues et sapins de Noël

Vente directe à la ferme
548 chemin de Frouzins
31600 Seysses
Mail : t.pignolo@orange.fr
Téléphone : 06 07 59 64 35

Terradoc



Ferme en libre cueillette d'asperges vertes, de fraises, de fèves, de petits pois et de fleurs.

Thibaut et Dominique DE VULPILIERES, Thierry DE PUYMAURIN, Cyril BERNARD
Domaine de Commenian
31410 LAVERNOSE LACASSE
Téléphone : 06 03 12 25 89
Mail : tdepuymaurin@yahoo.fr
www.cueillette-lavernose.fr/ ou
<https://www.facebook.com/cueillette.lavernose/>

Yvette Palas

Bœufs, veaux, volailles...

Lieu-dit Horgo-Paillo
31470 Saint-Thomas
Mail : yvette.robert31@orange.fr
Téléphone : 06 72 80 57 72





Les marchés de plein vent

Bonrepos-Sur-Aussonnelle

Vendredi de 16h30 à 20h00,
place buissonnière.

Eaunes

Mardi après-midi de 16h à 19h30,
place du Bicentenaire

Fonsorbes

Samedi matin, de 8h à 13h30,
avenue du 19 mars 1962

Frouzins

Dimanche matin, de 8h à 13h,
centre-ville

Labarthe-sur-Lèze

Mercredi matin, de 8h à 12h30,
place François Fournil

Lamasquère

Vendredi de 15h30 à 19h00,
parking face à l'école

Labastidette

Dimanche et vendredi après-midi
de 15h à 18h30

Lavernose-Lacasse

Mercredi matin, de 9h à 12h,
place de la Mairie

Muret

Le samedi matin, de 8h à 12h45
centre-ville
Le mardi matin, de 8h à 12h45,
square Maimat, avenue de l'Europe

Pinsaguel

Dimanche matin, de 7h30 à 13h,
place de la Mairie

Pins-Justaret

Vendredi après-midi, de 16h à 19h30,
place René Loubet
Dimanche matin, de 16h à 19h30,
place René Loubet

Portet-sur-Garonne

Vendredi matin, sous la halle de 16 à
20h, marché des producteurs locaux
Mercredi matin, rue Claire Fontaine

Roquettes

Mercredi après-midi, de 15h30 à 19h30,
parkings des écoles

Roques-Sur-Garonne

Vendredi après-midi, de 15h à 19h,
place Jean Jaurès

Sabonnères

Marché bio et local, tous les avant
derniers dimanche du mois

Saint-Lys

Mardi matin, de 8h à 13h, centre-ville

Saubens

Vendredi après-midi, de 16h à 20h,
parking de la Mairie

Seysses

Vendredi matin, de 8h à 13h,
place de la Libération

Villate

Jeudi après-midi, au village

Cuisine buissonnière

En partenariat avec l'association Nature en Jeux, basée à Labarthe Sur Lèze
L'Office de Tourisme accueille du 11 au 15 octobre, 6 classes de maternelle sur un atelier de cuisine buissonnière.

Tartines de fleurs et d'herbes seront réalisées pour le plaisir de l'expérimentation d'une cuisine ludique et proche de la nature qui les entoure.

Les enfants seront amenés à :

- S'initier au vocabulaire botanique pour identifier des plantes et fleurs comestibles.
- Savoir les reconnaître et apprendre à les cueillir en toute sécurité.
- Par les sensations, les enfants découvrent la cuisine buissonnière, et éveillent leur goût.

Elles poussent chez nous et sont bonnes à croquer !

Le saviez vous ?

Comment surprendre vos convives et égayez vos assiettes ?
Les fleurs comestibles poussent en quantité : pensées, soucis, ...

L'automne est la saison de l'abondance. De nombreuses plantes ou fleurs sont présentes dans nos forêts ou nos jardins et elles sont comestibles. Voici une liste pour en découvrir quelques-unes et pourquoi pas tenter l'élaboration de recettes hors du commun.

Les fruits d'Aubépine

Ils arrivent à maturité en septembre et peuvent être récoltés tout l'automne. Plutôt fades et farineux lorsqu'ils sont crus, ils révèlent leurs qualités une fois cuits : ils sont donc appréciés en sirop.

Le Souci

Appelé le « safran des pauvres » c'est la fleur de tous les mois. Considérés comme un substitut du safran bon marché, les pétales crus peuvent aromatiser les salades. Séchés, ils sont souvent employés dans la cuisson du riz ou des légumes.

Le Tilleul

Habituellement connu pour ses feuilles séchées consommables en infusion, le tilleul a d'autres vertus. Notamment les graines des fleurs : elles sont riches en lipides avec un tendre goût d'amande. Elles peuvent se consommer directement.

Le Pissenlit

Les jeunes feuilles de Pissenlit peuvent se consommer crues en salade ou cuites en soupe. Les racines aussi sont comestibles et peuvent être rôties ou frites. Les pétales sont utilisés pour réaliser le miel de Pissenlit : la cramailote. Cette gelée accompagnera fort bien tartines ou toasts de foie gras par exemple.

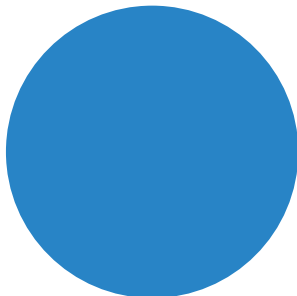
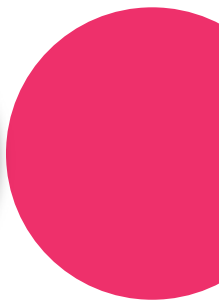
La Capucine

Facile à cultiver la Capucine fleurit de juin jusqu'au début des gelées. Au goût délicatement poivré les feuilles et les pétales des fleurs peuvent être ajoutés à une salade verte. En beignet au curry, les fleurs de Capucine sont un régal !

La Sauge Ananas

Ses longues fleurs tubulaires d'un rouge écarlate aux senteurs d'ananas apparaissent en automne. Il est possible d'utiliser les feuilles dans des salades, des salades de fruits, en sirop ou en gelée.

La cueillette sauvage comporte des risques. Il est nécessaire de bien se renseigner sur l'identité de la plante ou de la fleur avant consommation.



Pour plus de découvertes et de surprises

Votre Office de Tourisme vous accueille :

13 place de la Paix – 31600 Muret

Facebook : Office de Tourisme du Muretain

Prochainement : tourisme-agglo-muretain.fr

