JE MANGE LOCAL !

La Vie Quercynoise

OH MY LOT !

JE SOUTIENS NOS PRODUCTEURS

J'ACHÈTE LOCAL

OH-MY-LOT.FR

L'AGRICULTURE DANS LE LOT

5 000 EXPLOITATIONS AGRICOLES

8500 EMPLOIS
(dont 4000 chefs d'exploitations)

3 EXPLOITATIONS POUR 100 HABITANTS

30% DES EXPLOITATIONS TRAVAILLENT EN CIRCUIT COURT

50%
PRODUISENT SOUS UN SIGNE OFFICIEL DE QUALITÉ

LES PRODUCTIONS ANIMALES

BOVINS ALLAITANTS
1 500 éleveurs dont 900 ont plus de 10 vaches. Cheptel moyen : 50 vaches. Cheptel total 45 000 vaches [53% limousines, 13% blondes d'aquitaine, 13% salers, 6% Aubrac, 15% croisées]

BOVINS LAITIERS
350 éleveurs. Cheptel moyen 50 vaches. Cheptel total 17 000 vaches. Référence départementale : 110 millions de litres.

OVINS
1 400 éleveurs dont 700 ont plus de 50 brebis. Cheptel total : 220 000 brebis [48% causse du Lot, 22% blanche du Massif Central, 9% Lacaune…]

CAPRINS
230 éleveurs dont 130 éleveurs ont plus de 20 chèvres. Cheptel total : 20 000 chèvres, principales races : Alpine et Saanen. Producteurs de fromage : 80. Production de Rocamadour AOC : 1 200 tonnes (2e appellation caprine française). Producteurs de lait et de caillé : 50. Trois entreprises de transformation : l'Etoile du Quercy, les Fermiers du Rocamadour, les Fromageries du Quercy.

PORCS
50 éleveurs détenant 5 000 truies.

CHEVAUX
280 éleveurs possédant 500 poulinières dont les deux tiers n'ont qu'une seule jument. Cheptel fortement orienté vers les races de chevaux de selle française et étrangère à destination des loisirs ou du sport. On compte aussi 40% de chevaux de trait.

PALMIPEDES GRAS
150 éleveurs gaveurs dont :
90 éleveurs gaveurs adhérents au groupement coopératif « La Quercynoise » (5e opérateur français) abattoir et conserverie à Gramat. 60 éleveurs gaveurs transformant à la ferme.

VOLAILLES MAIGRES
120 éleveurs travaillant en groupement ou de façon indépendante. Production de volailles labellisées : poulets, pintades, dindes…

LES PRODUCTIONS VÉGÉTALES

CEREALES
34 000 ha dont 35% blé, 25% mais, 23% orge.

OLEAGINEUX
5 500 ha dont : 67% tournesol, 24% colza.

SEMENCES
Céréales, maïs, fourrages, cultures spécialisées.

SURFACE FOURRAGERE
175 000 ha dont : 120 000 ha prairies permanentes,
50 000 ha prairies temporaires

ARBORICULTURE FRUITIERE
3 400 ha dont : 2 800 ha de noyers (3e département producteur français) et 380 ha de pruniers. Cultures légumières : 800 ha dont : 380 ha de melons, 160 ha d'asperges, 50 ha de fraises.

TABAC
112 planteurs pour 200 ha de tabac dont : 190 ha de Burley, 10 ha de virginie. Coopérative à vocation régionale : Midi-Tabac.

VIGNE
5 520 ha dont : AOP : 360 ha (Vin de Cahors et Vins des Coteaux du Quercy)
IGP : 1 000 ha (Vins des côtes du Lot, Vins de Glanes, Vins du Comté Tolosan).
Un nouveau vignoble à Rocamadour. 3 caves coopératives : Vinovalie (Parnac), Glanes et Rocamadour

BOIS ET FORETS
223 100 ha avec environ 44 000 propriétaires privés et 1 600 ha gérés par l'O.N.F

3 QUESTIONS À...

Mobilisation autour des producteurs locaux

Oh My Lot ! Une démarche globale pour soutenir les éleveurs et producteurs lotois.

Le Préfet du Lot, Michel Prosic

Comment et pourquoi l'Etat s'engage auprès des éleveurs, producteurs du Lot ? Après l'annonce de la fermeture des marchés, le 23 mars, j'ai dès le lendemain réuni tous les acteurs, parlementaires, collectivités, chambres consulaires et représentants des producteurs du Lot afin de trouver des solutions pragmatiques et immédiates. Un travail de mise en relation a notamment été engagé entre les producteurs lotois et le réseau des grandes et moyennes surfaces. La configuration des marchés autorisés par dérogation a été repensée. 29 marchés sont aujourd'hui autorisés au lieu de 12 initialement.

Qu'est-ce qui fait la force du Lot ? Ses atouts ? Sans hésiter, je dirais la cohésion de son tissu humain, la qualité de ses produits, et la volonté d'aller de l'avant.

La rencontre que j'ai initiée a permis à chacun des acteurs de faire preuve d'une grande réactivité et d'une cohésion remarquable. Tous se sont investis immédiatement dans le dispositif de promotion de nos produits, de sauvegarde de nos savoir-faire, de protection de nos emplois. Les partenariats entre le réseau des grandes et moyennes surfaces, engagées avec volontarisme dans les circuits courts, et les producteurs lotois ont été renforcés.

Quel est le message que vous pourriez faire passer aux éleveurs, producteurs ? Aux consommateurs ? Les mesures mises en place pour favoriser l'achat de produits locaux et peu importe le mode de distribution (directe ou indirecte), et l'engagement des Lotois dans les circuits courts sont la clé de la consommation de demain, dont les nouveaux modes émergent ou s'affirment avec la crise sanitaire. « Je soutiens la production locale » est un message d'avenir, porteur de sens et de valeurs.

Le président de la Chambre d'Agriculture, Christophe Canal

Quelles difficultés rencontrent les productions agricoles lotoises ? Je voudrais d'abord souligner qu'au cœur de cette crise sanitaire, les agriculteurs, même s'ils respectent le confinement, poursuivent leur travail malgré les difficultés dans un seul objectif, assurer l'alimentation de nos concitoyens ! Au niveau des difficultés, les circuits traditionnels de logistique et de distribution sont devenus compliqués. C'est d'abord le profond changement des habitudes d'achat des consommateurs qu'il faut souligner. Traumatisés par la crise et confinés chez eux, ils se détournent des produits de qualité comme le fromage Rocamadour, le foie gras ou les vins d'appellation et autres produits festifs. C'est aussi la fermeture des établissements de restauration, des cavistes et de nombreux marchés de plein vent.

Quelles initiatives avez-vous prises pour y faire face ? Concernant nos produits locaux de saison, nous avons lancé une initiative de mise en relation des producteurs avec les distributeurs Lotois afin de les faire entrer dans les magasins. Nous nous sommes investis également pour la réouverture d'un maximum de marchés de plein air en liaison avec les Municipalités. Nous soutenons aussi les différentes initiatives de livraison à domicile. Pour suppléer au déficit de main d'œuvre, nous avons relayé l'initiative de la plate-forme nationale « des bras pour ton assiette » afin de faire appel à tous les Lotois volontaires.

Comment s'articulent toutes ces initiatives ? Grâce au financement du Département et à l'appui de la préfecture, nous nous sommes associés à une grande campagne de promotion des produits lotois sous la bannière Oh My Lot. Elle porte déjà ses fruits dans les magasins. Nous devons amener les Lotois à comprendre qu'il faut être plus que jamais solidaires en achetant local. Cette démarche est également complétée par les campagnes nationales des filières comme celle de l'agneau de Pâques qui a eu un vrai impact sur la consommation. La prochaine concernera le veau, une viande dont nous sommes producteurs. En ces temps de crise, nous restons donc très mobilisés pour défendre nos productions et préserver l'avenir de notre territoire, tout en contribuant à l'autonomie alimentaire nationale... »

Le président du Département du Lot, Serge Rigal

Que représente l'agriculture lotoise pour vous ? L'agriculture a fait partie de ma vie professionnelle, j'ai fait le choix de m'investir dans le monde agricole. Et puis j'aime les bons produits, et davantage encore quand ils sont lotois !

Dans un département rural comme le nôtre, agir en soutien à l'agriculture signifie impulser une vraie dynamique de territoire. En tant que président du Département, je m'y emploie.

Le Département y consacre plus d'un million d'euros par an, avec une attention particulière portée au développement du bio et des circuits courts. Nous venons de lancer un appel à projets pour aller plus loin en ce sens et favoriser les initiatives de nos producteurs.

Des produits Oh my Lot ? Oh my Lot ! c'est un état d'esprit. Cette bannière, bien connue des Lotois, a été créée fin 2018 pour promouvoir notre territoire et inciter des actifs à venir s'y installer.

Le Lot, c'est le bien vivre, la gastronomie, un environnement protégé, mais c'est aussi un département où les opportunités sont nombreuses pour s'épanouir professionnellement, autant que personnellement.

L'après crise ne sera pas comme le monde d'avant. Il faut nous réinventer. Oh My Lot ! c'est également agir pour demain, pour l'avenir du territoire et son développement équilibré.

Aujourd'hui, les Lotois se sont appropriés cette démarche collective et ils en sont tous des ambassadeurs. En préservant notre environnement, en consommant local, en participant à la promotion des richesses de notre territoire, nous le défendons, chacun à notre place, avec énergie. Il apparaissait donc naturel d'inscrire Oh My Lot ! au cœur de cette initiative collective et solidaire pour, ensemble, soutenir nos producteurs lotois.

Une recette fétiche ? J'aurais bien mon avis sur la question, avec un panier campagnard, mais je laisserai les professionnels vous conseiller.

Les producteurs lotois nous dévoilent ici d'excellentes recettes, je m'en tiendrai à leur expertise.

Régalez-vous !

JE SOUTIENS NOS PRODUCTEURS

J'ACHÈTE LOCAL

OH-MY-LOT.FR

Tellement fiers de notre agneau du Quercy !

Jean-Claude Goudoubert est éleveur de brebis depuis 1983, homme engagé, il est aussi président de l'Association de l'Agneau fermier du Quercy Label Rouge. Avec sa femme et son fils, il veille sur ses 900 brebis. *« Mon métier, c'est ma passion. On aime nos bêtes et elles nous le rendent bien. On prend soin d'elles, en hiver, elles sont bien au chaud, en été on les emmène dans les pâturages, on s'assure qu'elles soient bien hydratées. »*

Jean-Claude ne changerait de vie pour rien au monde. Imaginez quand il sort de chez lui, là-haut sur son plateau, à Floirac, c'est un panorama exceptionnel qui s'offre à lui : une vue incroyable sur la vallée de la Dordogne.

Des brebis solides, des agneaux de qualité

Avec leurs longues pattes, les brebis caussenardes sont adaptées aux terrains escarpés des Causses, elles sont aussi résistantes aux maladies telles que la piroplasmose transmise par les tiques.

Qualité, traçabilité, transparence sont des mots qui reviennent souvent dans le discours de Jean-Claude. *« Quand vous achetez de l'agneau du Quercy, vous faites travailler des éleveurs, vous faites vivre des familles, vous perpétuez un savoir-faire. »*

On s'y voit déjà devant ces côtelettes d'agneau grillées aux herbes, tout simplement. *« Rosée, tendre, persillée, la viande d'agneau est bonne pour la santé,* ajoute Jean-Claude. *Mieux vaut manger moins de viande mais choisir la qualité, la viande sous label. »*

Pour joindre Jean-Claude : gaec.uffande@hotmail.fr

Les brebis façonnent notre territoire

De vallées en villages, entre les falaises et la rivière, de pigeonniers en granges aux pierres blondes, le Parc Naturel des Causses doit toute sa beauté aux brebis. *« C'est l'homme, le berger et ses brebis qui ont fait notre territoire des causses,* explique Éric Lagarde, responsable qualité pour Agneau Fermier du Quercy, *On ne peut pas y mettre de vaches, c'est la brebis qui entretient nos territoires ».* Si la brebis n'était pas là, ce serait un milieu fermé, embroussaillé. Avec nos étés de plus en plus secs, on ferait face à de nombreux feux de forêts.

« Il faut redonner toute sa place à l'agropastoralisme, explique Éric Lagarde. *Quand vous achetez un gigot, c'est comme si vous aidiez à entretenir 100 m² de terres. »*

Quercy rime avec vacances et authenticité

La tendance est aux retours aux sources, au local : *« le Quercy a une bonne oreille auprès de nos touristes, ça fait penser au soleil, aux produits du terroir... »*, s'amuse Éric Lagarde.

Le Label Rouge Agneau du Quercy fête cette année ses 30 ans, c'est un des plus importants de France. Il rassure les consommateurs et les professionnels. Seules 170 boucheries en France peuvent vendre le véritable agneau sous label. N'est pas Agneau du Quercy qui veut : *« le cahier des charges est très strict,* explique Éric Lagarde. *Il nous contraint à élever des agneaux qui tètent le plus longtemps possible leur mère, avec un minimum de 70 jours et un maximum de 150 jours. »*

Médaille d'or au concours général agricole 2019, médaille d'argent en 2020, l'Agneau du Quercy espère remporter une autre médaille, ce qui lui permettrait d'entrer dans le cercle très fermé des produits d'excellence.

www.agneau-quercy.fr

LA RECETTE

Recette proposée par Agneau du Quercy.

Brochettes d'agneau Tandoori entre amis

Ingrédients pour 8 personnes

1,5 kg de gigot d'agneau du Quercy désossé • 3 cl d'huile d'olive • 150 g de Tandoori Thiercelin • 8 yaourts nature.

Préparation

• Détailler des cubes de gigot de 2 cm de côté et monter les brochettes avec trois morceaux par brochette.

• Faire la préparation Tandoori en mélangeant les yaourts, le Tandoori et l'huile d'olive.

• Mettre les cubes d'agneau à mariner dans la préparation Tandoori pendant trois à quatre heures au réfrigérateur.

• Cuire les brochettes à la plancha 3-4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Servir de suite à l'apéritif.

Il n'y a pas de saison pour déguster les canards du Lot

Foie gras mi-cuit ou en escalope... magrets, cuisses, manchons, rillettes... tout se mange dans le canard.
Qualité, goût et proximité sont inscrits dans les gênes des éleveurs, producteurs et transformateurs de canard du département.
Les précieux palmipèdes bénéficient de l'IGP « foie gras du Sud-ouest » obtenu en l'an 2000. Le label Identification Géographique Protégée garantit l'origine des produits.

180 producteurs sont regroupés au sein de La Quercynoise, une union de coopératives installée à Gramat. Avec la crise liée au virus, la part de la production qui allait vers la restauration a été stoppée mais la grande distribution a pris le relai sur les viandes, les confits... *« Dans le Lot, on aime beaucoup le canard, on en mange toute l'année. Nous sommes dans une logique d'optimisme,* explique Gilles Lemoine, le directeur commercial, *on va reprendre dans les jours qui viennent notre rythme normal d'abattage. »*

Les éleveurs s'adaptent

Une soixantaine de producteurs indépendants transforment et vendent à la ferme, à l'image de Bruno Gayral de la Ferme des Cazalous. Il est aussi le président de l'Association des Producteurs du Lot et de Bienvenue à la Ferme. *« Magrets frais, cuisses confites... J'ai développé la vente à la ferme et la livraison à domicile. »* Bruno participe également au Drive Mangez Lotois, vous pouvez le retrouver sur les différents points de retrait.
Les consommateurs ne s'y trompent pas, ils veulent et demandent du local, Bruno a bien pris le virage en choisissant de développer les plats cuisinés. Il travaille également avec les restaurants, c'est 30 % de son chiffre d'affaires. Il pourrait bien leur proposer ses dernières créations, la saucisse fraiche au foie gras et la figue au foie gras. Bon appétit !

La Ferme des Cazalous à Puyjourdes :
www.lafermedescazalous.fr
La Quercinoise :
www.capel.fr

Le Rocamadour, il faudrait en manger tous les jours

Ce petit fromage tout rond est bien connu des Lotois, il a toujours été considéré comme une richesse locale. Ce fromage de chèvre au lait cru n'est produit que sur les Causses du Quercy, au nord du département.
Deuxième appellation caprine française, 78 producteurs de lait et 3 laiteries fabriquent 38 millions de Rocamadour chaque année.
La crise est arrivée au moment où les chèvres produisent beaucoup de lait. *« On a constaté une chute des ventes au début du confinement,* explique Benoît Bonizzoni, le président de l'AOP Rocamadour. *Mais le Rocamadour reprend des forces ces derniers jours, c'est bon signe. On a également noté une augmentation des ventes en grande distribution »*

La profession s'est adaptée très vite en surgelant le caillé ou en fabriquant des tomes de chèvre qui nécessitent plus d'affinage et qui seront disponibles cet été
Drive fermier, marchés... Rapidement, les consommateurs ont réappris à vivre autrement avec les nouvelles règles de vie liées au confinement. *« L'opération Oh My Lot ! a porté ses fruits,* ajoute Benoît Bonizzoni, *on attend l'arrivée des touristes cet été, on anticipe la reprise. »*
Pour les producteurs fermiers, le tourisme représente 30 % de leur activité.
Du 100 % local, du naturel, du fermier... Impossible de résister au Rocamadour, si tendre et si crémeux, c'est l'aliment santé par excellence.

www.aop-rocamadour.com

LA RECETTE

Recette proposée par l'AOP Rocamadour.

Assortiment de Rocamadour aux épices

Ingrédients :
4 Rocamadour
Épices au choix : poivre, cannelle, cumin, miel, paprika, sirop d'érable.

Mettez un Rocamadour dans un ramequin, ajoutez-y l'épice de votre choix.
Vous pouvez préparer plusieurs variétés.
Passez les Rocamadour au four 3 minutes à 180 degrés.
Pendant ce temps, faites griller les tranches de pain.
Il ne vous reste plus qu'à sortir du four et à déguster.

Les asperges de Sylvie Rauffet : « On se concentre sur la vente directe »

Pourquoi choisir les asperges blanches du Lot ? *« Tout simplement parce qu'elles sont meilleures que les autres »*, répond Sylvie Rauffet, productrice à Montbrun.
« On a commencé à planter dans les années 90 lorsque la coopérative Capel cherchait des producteurs. Les asperges venaient en complément de la culture du tabac, c'était une production à forte valeur ajoutée. »

90 % de la production en circuits-courts

C'est la pleine saison de l'asperge et la demande est forte, les asperges espagnoles n'ont pas franchi les frontières en raison de la crise sanitaire et les consommateurs se sont tournés vers les produits français.
Les asperges, bien protégées dans leur paillage ne subissent pas les intempéries mais sont en revanche gourmandes en main d 'œuvre. *« J'ai recruté 4 personnes dont un couple de jeunes retraités et des étudiants pour venir nous donner un coup de main, on va en ramasser un maximum. »*
Les prix sont très raisonnables, l'asperge blanche se vend aux alentours de 8 euros le kilo, 9 euros pour la verte.
La saison des asperges se termine au début du mois de juin. *« Nous avons déjà beaucoup de demandes pour les conserves,* ajoute Sylvie. *Je mets en place un service de livraison si les clients veulent se regrouper pour passer commande. »*

Les fraises de Jérôme Rougié : *« On a baissé les prix de 20 % »*

Lorsque les fraises se mettent à danser sur nos tables, c'est la belle saison qui s'annonce ! A Aynac, près de Saint-Céré, Jérôme Rougié a repris l'exploitation familiale. *« La fraise a trouvé son territoire, ici dans le Lot il y a une trentaine d'années avec l'arrivée des confituriers Bouin et Andros. Ils étaient très demandeurs. Le marché a évolué et certains producteurs ont choisi de continuer en vente directe. »*

La Gariguette puis la Mara des Bois

Jérôme et son épouse Katia font pousser les fraises en plein champ : *« c'est une culture exigeante, on doit prendre des précautions pour ne pas abimer les fruits. En moyenne, on fait un plateau à l'heure soit 5 kilos de fraises. »*
Les consommateurs ne s 'y trompent pas, ils viennent directement chez Jérôme chercher leurs barquettes. *« Depuis le confinement, les clients se sont organisés pour grouper les commandes »*, se réjouit Jérôme.
Prochaine étape, récolter les Mara des bois, des remontantes qui affolent les touristes en recherche de saveurs et d'authenticité. Jérôme se veut rassurant : *« nous sommes certains d'une chose, il y a en aura tout l'été »*.
La fraise est un amour de fruit, vous allez l'aimer nature ou pourquoi pas avec un soupçon de safran du Quercy, un des autres trésors du département du Lot.

Les fraises de Jérôme Rougié à Aynac
06 80 72 12 39

LA RECETTE

Photo d'illustration.

Recette proposée par la Chambre d'Agriculture du Lot.

Risotto aux asperges vertes

Ingrédients pour 4 personnes :
1 botte de 500 g d'asperges vertes • 1 oignon • 350 gr de riz à risotto 100 gr de parmesan râpé • Un verre de vin blanc • 1 cube de bouillon de légumes • 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation
Préparer 1 litre de bouillon de légumes avec eau + cube+ sel et poivre
Tailler les asperges en petits tronçons de 5 mm sauf les pointes et les cuire 15 minutes dans un peu de bouillon de légumes.
Ciseler l'oignon et faire revenir avec une cuillère d'huile d'olive dans une grande casserole.
Ajouter le riz, chauffer et remuer jusqu'à ce que le riz devienne translucide.
Ajouter alors le vin blanc et les tronçons d'asperges puis laisser cuire jusqu'à évaporation complète.
Verser alors peu à peu le bouillon à mesure que le riz l'absorbe en remuant (30 à 40 minutes.)
En fin d'absorption, arrêter le feu et verser le parmesan râpé et les pointes d'asperges, remuer bien pour rendre le risotto homogène et crémeux.

Ça roule pour le Drive Mangez Lotois

Les commerces de proximité font leur grand retour, poussés par la vague des circuits-courts. L'association de producteurs Mangez Lotois a choisi de se différencier en proposant un service sur mesure : un drive fermier.

Le principe est simple, il suffit de commander en ligne sur le site internet drive.mangezlotois.fr avant le mercredi midi pour une livraison le vendredi ou samedi suivant. 12 points de retrait sont d'ores et déjà opérationnels : *« on va en ouvrir d'autres,* ajoute Christophe Bonnet, le responsable, pour couvrir tout le département. *On respecte les règles du confinement et de distanciation sociale. Nous faisons en sorte de ne pas prendre plus de 10 commandes sur chaque point de retrait. »*

Mangez local

Les producteurs locaux sont une valeur sûre en période de crise sanitaire : *« Les clients veulent connaître l'origine des produits, ils nous posent beaucoup de questions sur les méthodes de culture ou d'élevage. Notre rôle est aussi de les rassurer. »*

Fromages, produits laitiers, viande de bœuf, d'agneau, de porc, volailles... Les éleveurs ou producteurs du département du Lot ont bien compris l'intérêt de se regrouper : *« nous avons des demandes d'adhésion chaque semaine,* se réjouit Christophe. *Le consommateur a pris conscience qu'il devait manger local pour manger mieux en maitrisant son budget. Nous sommes certains que ce n'est que le début. »*

Du frais et du local, la recette tombe sous le sens !

drive.mangezlotois.fr

Les marchés, le goût du terroir

Confinement ou pas, nous sommes en demande de produits de terroir, naturels, frais, de saison et cultivés près de chez nous. Nous sommes devenus locavores et c'est tant mieux ! Dans le Lot, 29 marchés ont retrouvé leurs couleurs. La préfecture a autorisé, sur dérogation, l'ouverture des marchés dans 29 communes.

Filtrage à l'entrée du marché, files de circulation à sens unique, barrières, cordons de sécurité, les stands ont été espacés de 10 mètres afin de laisser de l'espace entre les clients, chacun doit respecter une distance minimale d'un mètre.

Une réorganisation réussie

Par exemple, Prayssac a reçu l'autorisation d'organiser son marché une deuxième matinée par semaine, le samedi matin. La mairie indique sur son site internet les lieux où récupérer les commandes passées chez les producteurs. De nombreuses communes ont opté pour le concept d'un marché fermier géant réparti dans toute la ville. Cahors a limité son marché à dix producteurs par jour, mais compensé en ajoutant des dates supplémentaires dans la semaine.

Pour connaître les marchés autorisés, vous pouvez consulter la page internet de votre municipalité ou le site de la préfecture www.lot.gouv.fr

LA RECETTE

Magret de canard à la Plancha

Recette proposée par la Chambre d'Agriculture du Lot.

Ingrédients pour 2 personnes

Un beau magret de canard du Quercy
Herbes de Provence : thym, romarin, origan et estragon
Huile d'olive
Sel et poivre aux cinq baies

Découper du magret façon Chef : sur une planche à découper, poser le magret à plat sur le gras et couper en deux dans le sens de la longueur. Chaque moitié correspond à une part individuelle.

Poser ensuite la moitié sur la planche sur le maigre. Recouper dans le sens de la longueur le gras et la chair, sans aller jusqu'au bout. Le procédé consiste à laisser quelques millimètres de chair afin d'ouvrir le magret à plat. Le magret va ressembler à un steak.

Mettre ensuite ces deux portions à mariner dans un plat : saler, poivrer, ajouter les herbes de Provence et tapisser d'huile d'olive. Recouvrer d'un film plastique et laisser reposer 2 heures.

Sur la plancha bien chaude, cuire les magrets : 1 minute sur chaque face. L'intérieur doit rester saignant et juteux.

Servir avec des légumes ou avec des médaillons de pêche réchauffés à la plancha dans le jus du magret.

A déguster avec un joli rouge de Cahors.

PASCAL BARDET :
CHEF ÉTOILÉ DU GINDREAU ET AMBASSADEUR DU LOT

OH MY LOT !

Natif du Lot, Pascal Bardet a brillé dans la galaxie d'Alain Ducasse avant de rentrer sur ses terres réaliser son rêve : sublimer les produits du Quercy et toute une filière.

« Quand je suis revenu dans le Lot, outre mon attachement de toujours pour cette terre, comme pour les gens d'ici, et en premier lieu les producteurs, mon objectif était de mettre en avant leur culture, leur savoir-faire, leurs produits. Que cette ambition soit déclinée et partagée par tout un réseau, par la collectivité comme par des hommes et des femmes qui travaillent au quotidien, j'en suis heureux. »

Engagez-vous pour l'avenir de notre territoire en consommant local et en devenant vous aussi un ambassadeur du Lot !

OH-MY-LOT.FR