



15 fruits et légumes d'Occitanie

D'où viennent ces fruits et légumes du terroir ? Quelle est leur histoire ? Leur saveur ? Découvrez quelques-unes de leurs particularités dans ce poster.

Des fruits et légumes bio à côté de chez toi !

Les fruits et légumes bio sont issus d'un mode de production agricole naturel respectant la biodiversité et sans utilisation de produits chimiques de synthèse. Cultivés dans toute la région Occitanie par les producteurs bio, tu peux trouver une grande variété et diversité de fruits et légumes bio en toutes saisons à côté de chez toi. Alors n'hésite pas à en consommer sans modération !



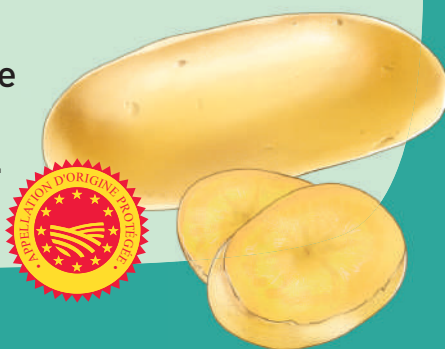
Olive et huile d'olives de Nîmes

La variété de l'olive cultivée autour de Nîmes s'appelle la Picholine. Elle porte le nom d'une recette inventée au 19^e siècle par les frères Picholini. C'est une olive verte très craquante et excellente pour faire de l'huile d'olive aux arômes d'herbes fraîches et de fruits jaunes.



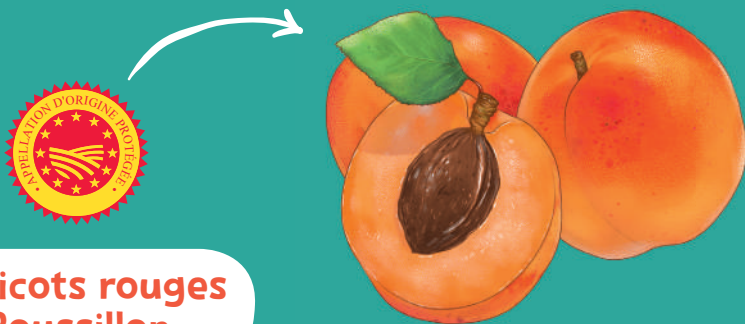
Béa du Roussillon

Cette pomme de terre primeur se reconnaît par sa forme lisse et allongée, sa couleur jaune pâle et sa peau très fine. Sa texture est fondante et son goût légèrement sucré. C'est un légume frais qui ne se conserve que quelques jours. Elle est cultivée dans la plaine du Roussillon et dans les Pyrénées-Orientales.



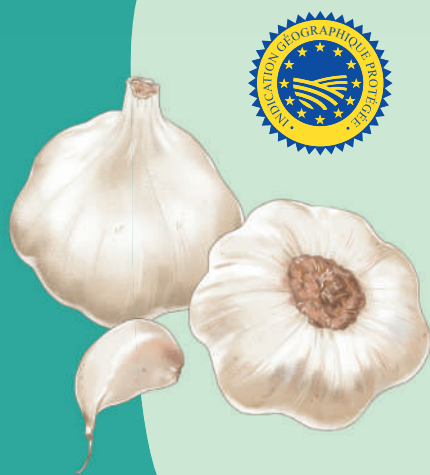
Abricots rouges du Roussillon

On le reconnaît à ses jolies taches rouges. De petite taille, il est sucré, souple, aromatique et onctueux. Il pousse dans la plaine du Roussillon, entre les bordures de la Méditerranée et les contreforts du pic du Canigou.



Ail blanc de Lomagne

Son bulbe est blanc et rond. Il doit mesurer au moins 45 millimètres de diamètre pour prétendre à l'IGP. C'est parce qu'il pousse dans un terroir particulier, celui de Lomagne qui s'étend entre le Gers et le Tarn-et-Garonne, que son goût est corsé et parfumé.



Chasselas de Moissac

L'origine de ce raisin remonte à la fin du 18^e siècle où il était cultivé sur les coteaux de la ville de Moissac, dans le Tarn-et-Garonne. Ses grains sont dorés, fermes et craquants. Ils sont gorgés d'un jus frais et délicieusement sucré.



Melon du Quercy

Son écorce est lisse et ornée de sillons verts plus ou moins marqués. Sa chair est ferme, juteuse et fondante, son goût est fruité. Les melons sont cueillis quand ils sont bien mûrs. Ils sont cultivés dans le Quercy blanc, le Pays de Serre et le Bas Quercy.



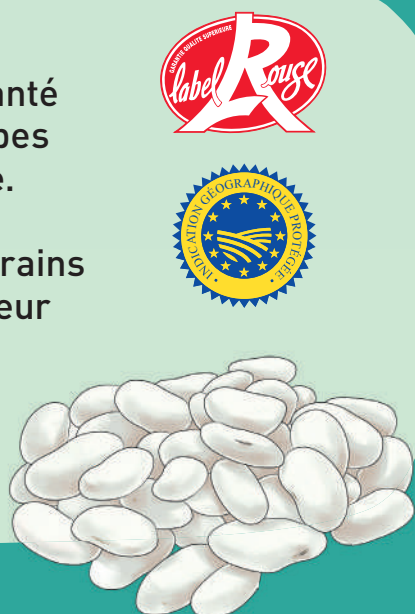
Ail rose de Lautrec

Ses gousses sont toutes roses, ce qui donne à son bulbe cet aspect rosé. Il est cultivé et récolté autour du village de Lautrec, dans le Tarn. Il est vendu entre autres sous la forme de grappes appelées « manouilles » et peut se conserver longtemps.



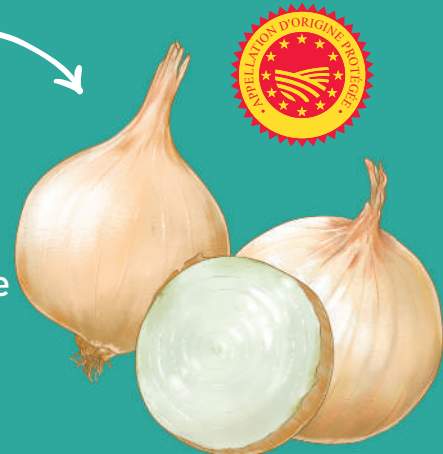
Haricot tarbais

Le haricot a été implanté dans la plaine de Tarbes au début du 18^e siècle. Frais, il est vendu en gousse. Sec, ses grains sont lisses et de couleur blanche. Sa texture est fondante et sa chair moelleuse.



Oignon doux des Cévennes

Il est utilisé dans de nombreuses recettes pour sa texture fondante et son goût sucré. Cru, sa chair est craquante et ne pique pas. Cuit, il est onctueux avec des arômes de châtaigne. Il est cultivé dans les Cévennes sur de petites parcelles aménagées en terrasses.



Ail violet de Cadours

On le reconnaît à ses rayures violettes, à sa forme ronde, et à son odeur car il pique un peu le nez, ce qui lui donne du goût et une saveur légèrement sucrée. Il tient son nom du village de Cadours en Haute-Garonne.



Noix du Périgord et Huile de noix du Périgord

Dans le Sud-Ouest on consomme la noix depuis des millénaires, on en retrouve la trace il y a 17000 ans dans des abris aménagés par l'homme de Cro-Magnon.

En pressant les cerneaux, on obtient une huile délicieuse aux reflets dorés et aux arômes intenses.



Prune Reine-Claude

Découverte au milieu du 16^e siècle, elle est baptisée « Reine-Claude » en hommage à l'épouse du roi François I^{er}. Sa forme est arrondie et de couleur verte. Sa chair est à la fois ferme et juteuse. Son goût est sucré et légèrement acidulé. Elle est surtout cultivée dans le Tarn-et-Garonne.



Artichaut du Roussillon

Il est apprécié pour sa douceur et tendreté. On le reconnaît aussi à ses feuilles bien serrées. Il est produit dans la plaine du Roussillon et dans les Pyrénées-Orientales. C'est le premier artichaut de la saison ! On en trouve au printemps et en automne.



Lucques du Languedoc

C'est une belle olive verte entière en forme de croissant de lune. Elle se mange à l'apéritif, en salade ou dans les plats cuisinés. On la cultive sur des terres de Montpellier jusqu'à Carcassonne.



Pruneau d'Agen

Ce pruneau est issu du séchage de la prune d'Ente, une variété ancienne à la chair juteuse, sucrée, de couleur violette. Il faut en moyenne 3 kilos de prunes d'Ente pour faire 1 kilo de pruneaux d'Agen. En séchant, il conserve toutes les qualités nutritionnelles et les saveurs de la prune dont il est issu.

