

Et en Occitanie



Vaches, brebis et chèvres : tous les animaux sont élevés en Occitanie.

Des races rustiques et locales.

Des paysages valorisés et préservés.

Du lait transformé ici, dans des entreprises à taille humaine.

Des fromages bio de caractère : Pélardon, Rocamadour, Pérail, Roquefort, Laguiole, Tome, Bethmale ... et bien d'autres.

Yaourts et fromages blanc tout en douceur au lait de vache, de chèvre et de brebis.

Une juste rémunération pour nos producteurs.

Et un goût inimitable pour de bons produits régionaux !

Pour trouver plus de lait bio d'Occitanie :



Flaune au Roquefort AOP et Bio



Recette proposée par Cécille Cammas, Cheffe du Restaurant Les 3 Causses à Millau

© Sandra Fantes

Liste des ingrédients

Pour 4 pers.



- 4 œufs
- 90 g de Roquefort
- 400 g de brousse de brebis
- Poivre (un ou deux tours de moulin)
- 2 cuil à soupe de farine ou maïzena
- Pâte Brisée salée

Pâte brisée

- 200 g de farine
- 1 pincée de sel
- 90 g de beurre
- 1 œuf battu
- 20 ml d'eau fraîche



Préparation

55min.

Ajouter la pincée de sel, le beurre coupé en morceaux à votre farine. Mélanger de manière à obtenir une sorte de semoule.

Ajouter l'œuf battu et l'eau. Mélanger quelques instants. Réserver la pâte.

Faire précuire la pâte au four (160 °C) pendant 5 à 10 minutes.

Dans un plat, mélanger la recuite de brebis avec le Roquefort, les œufs, la farine, le poivre.

Etaler la préparation sur le fond de pâte précuite.

Faire cuire au four à 70 °C pendant 25 minutes. Planter le couteau pour vérifier la cuisson.

C'EST BIO LES 3 LAITS D'OCCITANIE!

EN OCCITANIE, NOS FROMAGES NOUS RESSEMBENT : ILS ONT DU CARACTÈRE.

Nos brebis, vaches et chèvres broutent en liberté... et mangent bio.



#AVONSLEBIOREFLEXE

Le LAIT BIO c'est quoi ?



Des animaux nés et élevés dans des exploitations bio.



Une alimentation bio majoritairement au foin et à l'herbe et sans OGM.

Une meilleure prise en compte du bien-être animal :

- Plus de place dans les bâtiments,
- Obligation de pâturage et d'accès à l'extérieur,
- Moins d'animaux par hectare pour prévenir le surpâturage et l'érosion des sols.



Une approche préventive de leur santé plutôt que curative : aucun traitement antibiotique ni antiparasitaire systématique.

Des fermes et des entreprises contrôlées chaque année pour le respect du cahier des charges bio.

Le lait bio est plus riche en Omega 3 grâce à une alimentation des animaux riche en herbe et pâturage.



© Coline Hibert

Croc' Laguiole AOP et Bio



© Chloé Mouliade

Liste des ingrédients

Pour 10 Crocs'

- 100 g de Laguiole AOP
- 125 g de farine
- 2 œufs
- 1 sachet de levure
- 15 cl de lait
- Sel, poivre
- 2 tranches de jambon blanc



© Studio End

Préparation

🕒 20min.

Préparez la pâte en mélangeant la farine, la levure, les deux œufs, le lait, le sel et le poivre.

Préchauffez votre poêle à feu moyen avec une goutte d'huile pour qu'elle ne colle pas.

Coupez les tranches de jambon en quatre et des tranches de Laguiole de la même taille.

Une fois votre poêle bien chaude, versez une cuillère à soupe de pâte, mettez le jambon, le Laguiole puis une autre cuillère à soupe de pâte.

Laissez cuire d'un côté et retournez lorsque la pâte commence à faire des petits trous.

Continuez ainsi pour chaque Croc' Laguiole AOP.

Coupez-les en quatre pour avoir des amuse-bouches et servez chaud ou tiède.

Ajoutez des herbes aromatiques dans la pâte pour varier les goûts.

Pastillas de Rocamadour Bio au miel et à l'huile safranée



© Arsандаux

Liste des ingrédients

Pour 6 bouchées

- 6 Rocamadour AOP frais
- 2 feuilles de pâte à brick
- De l'huile de Safran du Quercy
- 12 gouttes de miel des causses du Lot

Recette proposée par Michel Carrendier du restaurant La Garenne à Cahors



© Denis Grudet

Préparation

Pour faire l'huile safranée : la veille, mettre à infuser 6 stigmates de safran du Quercy dans environ 10 cl d'huile (olive ou tournesol).

Prenez les Rocamadour et enveloppez les dans une feuille de brick pliée.

Mettez les à cuire dans un four très chaud (250°C) durant trois minutes.

A la sortie du four, ajoutez une à deux gouttes de miel sur chaque pastilla.

Servez accompagné d'une salade assaisonnée à l'huile de Noix du Périgord.

Variante : optez pour un miel au safran du Quercy afin d'amplifier la saveur du plat.