



# La Lettre de l'IGNA

N° 4 – Janvier 2019

## EDITORIAL DE LA PRESIDENTE VŒUX GOUTEUX POUR 2019...

Chères Amies et chers Amis de l'IGNA,  
Que 2019 fortifie en vous l'art de conjuguer les goûts ! À tous les temps, dans tous les sens et à tous les modes...avec la délectation qui convient et la modération qui sied. Car l'une ne va pas sans l'autre. La première résulte de la dégustation, qu'elle soit une invitation à la découverte ou un retour désiré à des denrées de prédilection, bien choisies, bien cuisinées, élégamment présentées. La seconde est une condition qui permet d'aller plus loin dans la progression des plats qui constituent un repas et dans l'art d'une conversation ponctuée de points de suspension à l'apparition de nouveaux mets. Soit toute une cérémonie du partage qu'il convient de vivre de bout en bout pour en garder souvenance et profiter des desserts sans jamais succomber à la somnolence...

Belle et bonne année,

Anne Marie COCULA

### ANIMATIONS ET MANIFESTATIONS JANVIER 2019

- 12 **Chapitre de la Confrérie du Docte Collège de la Truffe et du Foie Gras du Périgord à Thiviers 24 Informations : [Claude.brun24000@wanadoo.fr](mailto:Claude.brun24000@wanadoo.fr)**
- 15 **Soirée Dégustation Huiles : dégustation et santé quelles huiles choisir pour sa santé ? Inscriptions : <https://laverrieregourmande.com/>**
- 19 **Chapitre de la Confrérie des Vignerons de Montagne et de Saint-Georges-Saint-Emilion**
- 19 et 20 **Fête de la Truffe à Sarlat (24) Renseignements : <http://www.sarlat-tourisme.com/fetes-et-manifestations>**
- 20 **Chapitre de la Confrérie Rochelaise de la Tête de Veau Casino de Châtelailon-Plage Informations : [confrochelaisedelatetedeveau@gmail.com](mailto:confrochelaisedelatetedeveau@gmail.com)**

### N'HÉSITÉZ PAS A NOUS INFORMER DE VOS ANIMATIONS ET EVENEMENTS

#### TÊTE DE VEAU PLAT RÉPUBLICAIN

Le 21 janvier 1793, quatre mois, jour pour jour après la proclamation de la 1ère République, Louis XVI était guillotiné, faisant disparaître le symbole vivant de la royauté.

Très vite, le pamphlétaire Romeau dans son opuscule « La Tête et l'Oreille » (de cochon bien sûr) projeta, dès le 21 janvier 1794, l'organisation de banquets républicains pour commémorer la fin de la monarchie de droit divin, génératrice d'injustices et d'oppressions en tous genres. Il suggéra que le plat principal du menu soit concocté à base d'oreilles et de têtes de cochons.

Des banquets commémoratifs se déroulèrent désormais chaque année, dès le 21 janvier 1794 et tout au long de la première partie du XIXème siècle, avec au menu comme plat de résistance : la tête de cochon farci.

Ces banquets républicains annuels rencontrèrent un vif succès. Ils devinrent le motif et le support de rassemblements commémoratifs, mais aussi ceux de réunions fraternelles, amicales, conviviales, publiques et politiques. La Campagne des Banquets de 1847 mobilisa plus de 20 000 convives à Paris, dans les villes du Nord et de l'Est. Elle fut, en 1848, à l'origine de la chute de la Monarchie de Juillet du roi Louis-Philippe qui venait de les interdire.

La proclamation de la Seconde République, à la suite de cet événement, permit au banquet républicain d'être reconnu et de devenir un moyen de mobilisation politique. La tête de cochon farci fut alors abandonnée au menu des banquets et remplacée par la tête de veau.

Ainsi, pour commémorer la Révolution de 1789, nous sommes passés comme plat de résistance de la tête de cochon farci à la tête de veau... Ce plat emblématique nous sert pour vivre et partager entre nous les valeurs républicaines et mener le combat contre la malbouffe.

Alain DEGORCEIX

Grand Maître de la Confrérie Rochelaise de la Tête de Veau



## LE TTORO DU PLAT DU PAUVRE AU METS RECHERCHÉ



Le ttoro (prononcer tioro) est la soupe des pêcheurs du pays basque. Un plat simple et peu onéreux au départ. Les marins rentraient de campagne avec 2 types de poissons, ceux qui pouvaient être vendus et...les autres. Ce sont ceux-ci qui, avec tomates, oignons, ail, vin blanc, pommes de terre et bien entendu piment d'Espelette vont constituer un ragoût de poissons dont les morceaux restent entiers. Tous les éléments du plat doivent être préparés séparément et sont réunis en fin de cuisson. La base du Ttoro est composée de moules, congres, merlu, langoustines et lotte.



Selon la légende, un marin pêcheur rentrant à Ciboure s'arrêta chez un ami lui laissant du poisson pour qu'il le prépare. Le curé passant par-là fut convié au partage. Le plat excellent, bien relevé et bien arrosé avait régalé nos commensaux. Le curé pour expliciter son ravissement choisit une image : celle du taureau qui bondit dans l'arène ... le Ttoro était né !

Pour déguster le Ttoro : Restaurant chez MATTIN à Ciboure  
Téléphone [05 59 47 19 52](tel:0559471952)

## LE LANCEMENT DE GRANDES MARQUES DE TRUFFES DU PERIGORD !



Emblématique produit du Périgord, fruit par excellence du Causse, des amis trufficulteurs lancent à l'aube de la nouvelle saison de récolte le principe de marque de domaines truffiers.

S'inspirant du principe des châteaux et des domaines viticoles, il s'agit de promouvoir l'excellence de la truffe du Périgord tout en certifiant la provenance exclusive du Périgord des truffes (*tuber mélanosporum*) commercialisées et de permettre aux divers clients de se fidéliser à des domaines, comme pour le vin.

Sous la même charte graphique, deux premières marques (déposées à l'INPI) sont ainsi lancées depuis quelques jours :

- Truffles de la Maison Blanche en Périgord
- Truffles du Grand Merlihot en Périgord-



L'enjeu est de promouvoir, y compris à l'international l'excellence du Périgord !  
Henri PARENT et Jean-Philippe SAUTONIE

**Date : mardi 15 janvier 2019**

**Horaire : 18h30 à 21h**

Institut des Sciences de la Nature  
et de l'Agroalimentaire de  
Bordeaux (ISNAB)  
2 impasse Charles Tellier 33140  
Villenave d'Ornon.  
Parking gratuit devant l'école.

**Participation : 10 €**

Inscription obligatoire sur

<https://laverrieregourmande.com>

Ou par SMS à Eric Mennier  
au **06 24 81 73 97**



## LE GRAS NE FAIT PAS GROSSIR !!!

Pourquoi avons-nous besoin de matières grasses ? Quel est le rôle des **acides gras** dans notre corps ? Notion d'acides gras essentiels, famille des oméga 6 et oméga 3.

Intérêt des corps gras pour notre organisme : au niveau membranaire, pour le **cerveau** (vieillesse cellulaire) pour la **vision**, en protection des MCV, dans le métabolisme général. Acides gras polyinsaturés et **activité neuronale**, phospholipides membranaires. Comment sont-ils digérés dans l'estomac et l'intestin grêle (la lipolyse).

Quels sont les apports nutritionnels recommandés en lipides ?

Quelle est la composition des huiles en acides gras saturés, mono-insaturés, polyinsaturés.

**Huiles dégustées** : Lin, cameline, noix, colza, tournesol oléique, chanvres produits par des agriculteurs du Lot-et-Garonne, Gironde, Landes, Dordogne.

Comment choisir son huile, comment la conserver. Défauts de saveur des huiles. Auto-oxydation et photo-oxydation des acides gras poly insaturés.

Choix des huiles d'assaisonnement, de friture. Le point de fumée. Le fractionnement des acides gras par la chaleur : l'acrylamide, acroléine.

Eric MENNIER