



## 2<sup>ème</sup> édition - Cuisine-moi le Comminges !

### RÈGLEMENT DU CONCOURS

### CATEGORIE PROFESSIONNELS

#### Un concours 100% terroir ouvert à tous

Fort d'un premier succès en 2023, le concours « Cuisine-Moi le Comminges ! » revient pour une deuxième édition. Le 24 mai dernier, 12 candidats finalistes ont en effet mis en lumière la diversité des produits commingeois lors d'une grande finale qui s'est déroulée au lycée professionnel hôtelier de Sainte-Thérèse à Saint-Gaudens. Les créations culinaires proposées ont fait l'unanimité auprès du jury co-présidé par Carole Delga (présidente de la région Occitanie) et le chef Florent Cluzel (Maison Castet à Martres-Tolosane).

Le concours « Cuisine-Moi le Comminges ! » est ouvert à tous selon 3 catégories : professionnels, amateurs et jeunes. Il a pour vocation de mettre en lumière la gastronomie de tout un territoire, à travers des propositions culinaires inédites, et avec lui, toutes les filières et les acteurs qui s'y rattachent : chefs, professionnels de la restauration commerciale et collective, artisans des métiers de bouche, agriculteurs, producteurs, maraîchers, éleveurs etc.

Au-delà de la richesse de son patrimoine naturel et historique, le Comminges offre en effet de délicieuses découvertes. Du sud du Pays Toulousain à la frontière espagnole, en passant par la vallée de la Garonne et le massif pyrénéen, ce territoire attachant se raconte aussi dans l'assiette. De cette mosaïque de paysages dédiée principalement à l'agriculture, des hommes et des femmes passionnés ont su tirer des merveilles, et tisser un pêle-mêle gourmand que beaucoup nous envient : Bœuf Gascon, Agneau des Pyrénées, Porc Noir de Bigorre... mais aussi truites des Pyrénées, haricots tarbais, escargots, fromages de vache ou de brebis, miel, jus de pommes, bières artisanales, safran, myrtilles, kiwis, vins... autant de saveurs locales qui méritent d'être mis en valeur lors d'un évènement gastronomique dédié.

#### Article 1 – Organisation

La 2<sup>ème</sup> édition du concours « Cuisine-Moi le Comminges ! » est organisée par l'association Bons Matins – Faims d'Aprem, présidée par Annie Mitault. Cette association a pour vocation d'organiser d'évènements grand public et professionnels autour de l'agriculture et de la gastronomie ; également des actions de communication selon des valeurs éthiques, et l'encouragement du lien social autour du bien vivre.

Les candidats sont invités à mettre en lumière les produits issus des circuits courts et les savoir-faire du Comminges, situé au sud du département de la Haute-Garonne, à travers leurs créations culinaires. Créativité, authenticité et gourmandise sont les maîtres mots de ce concours.

#### Article 2 – Modalités de participation

La sélection des candidatures se fera sur dossier, sur une période allant jusqu'au 1<sup>er</sup> mars 2024. La finale se tiendra le 29 avril 2024 au matin au lycée professionnel hôtelier Sainte-Thérèse à Saint-Gaudens (31), en présence d'un jury de personnalités de la gastronomie et de personnalités du Comminges, co-présidé par Carole Delga (Présidente de la région Occitanie) et le chef Florent Cluzel (Maison Castet à Martres-Tolosane). La participation au concours « Cuisine-



moi le Comminges ! » est entièrement gratuite et ouverte à tous selon 3 catégories : professionnels, amateurs et jeunes.

Le règlement du concours est disponible sur simple demande par mail auprès de [anniemitault.pro@gmail.com](mailto:anniemitault.pro@gmail.com), ou sur le site [www.bonsmatins-faimsdaprem.fr](http://www.bonsmatins-faimsdaprem.fr) (onglet « Concours Cuisine-Moi le Comminges ! ») ou par téléphone au 06 62 72 27 40.

### Article 3 – Catégorie professionnels

La catégorie professionnels est ouverte aux professionnels de la restauration commerciale et collective en activité, ou aux artisans des métiers de bouche. Les candidats professionnels doivent concevoir une entrée + un plat à base d'une majorité de produits du territoire (voir annexe 1).

### Article 4 – Dossier d'inscription :

Les candidats devront retourner leur dossier d'inscription avant le 1<sup>er</sup> mars 2024 minuit par voie postale à l'organisateur (Association Bons Matins – Faims d'Aprem - A l'attention de Annie Mitault – 38 rue de Bourdoue – 31220 Cazères sur Garonne) ou par mail à l'adresse [anniemitault.pro@gmail.com](mailto:anniemitault.pro@gmail.com). L'inscription au concours vaut acceptation sans réserve du présent règlement.

Les éléments du dossier d'inscription\* sont :

- **Bulletin d'inscription rempli, daté et signé**
- **Courte présentation écrite des 2 recettes proposées**
- **2 Recettes détaillées (ingrédients + étapes de préparation)**
- **Bon d'économat (liste des ingrédients, provenance et quantités)**
- **Photos des 2 recettes dressées dans une assiette ou un plat**

(\*) Voir les annexes 2, 3, 4 et 5

Tout dossier incomplet, illisible, non conforme au règlement, envoyé tardivement ou contenant des informations fausses sera automatiquement rejeté sans analyse.

### Article 5 – Présélection des finalistes

6 candidats seront sélectionnés pour la catégorie pros, et conviés à participer à la finale du concours « Cuisine-moi le Comminges ! ». Elle se tiendra lundi 29 avril 2024 au matin au lycée professionnel Sainte-Thérèse à Saint-Gaudens (31).

Les critères de sélection seront : la mise en valeur des produits commingeois, la créativité et le côté gourmand de la recette.

Suite à une réunion du jury, les candidats sélectionnés pour la finale seront informés par l'organisateur par mail ou téléphone d'ici le vendredi 15 mars 2024. Ces derniers s'engagent à se rendre disponible le lundi 29 avril 2024 pour



participer à la finale. Les décisions du jury seront sans appel. En cas d'ex aequo ce sont les voix des deux co-présidents du jury qui trancheront.

## Article 6 – Déroulé de la finale – Présentation de la recette

Les candidats finalistes seront conviés lundi 29 avril 2024 au matin au lycée professionnel Sainte-Thérèse à Saint-Gaudens (les horaires seront communiqués ultérieurement). Ils disposeront de 3h30 maximum pour réaliser leurs recettes (entrée + plat) sur place à base des matières brutes. Chaque candidat apportera toute la marchandise nécessaire à la réalisation des 6 assiettes de dégustation. Seuls les fonds de sauces sont autorisés. Pour ce faire, ils seront secondés par 1 commis de cuisine du lycée professionnel hôtelier Sainte-Thérèse.

L'organisateur s'engage à fournir aux candidats un plan de travail et à leur donner accès à du matériel pour la cuisson (piano et four). Les matières premières pourront être stockées en chambre froide depuis la veille de la finale.

Les candidats devront présenter six (6) assiettes identiques pour la dégustation des membres du jury et auront 15 minutes maximum pour échanger et commenter leurs réalisations. Pour le dressage, les candidats auront le choix entre la vaisselle mise à disposition sur place ou celle apportée par leurs soins. Chaque candidat devra remettre son poste de travail dans l'état d'origine avant la fin de l'épreuve.

Une grille d'évaluation sera établie selon les points suivants :

- La mise en valeur des produits du Comminges
- La présentation visuelle
- La créativité
- Le goût
- Le côté gourmand

Un classement final sera établi et plusieurs prix (trophées, diplômes, cadeaux, dotations, prix spéciaux etc.) seront remis aux lauréats et aux finalistes. Les décisions du jury seront sans appel. En cas d'ex aequo ce sont les voix des deux co-présidents du jury qui trancheront.

La cérémonie de proclamation des résultats est prévue à 13h00 en présence des co-présidents et des membres du jury, de l'organisation, de personnalités de la gastronomie, des métiers de bouche et de l'agriculture, de personnalités du Comminges, d'élus et de la presse. Elle sera suivie d'un cocktail.

## Article 7 – Droit à l'image et communication

Par l'acceptation du présent règlement, tous les participants autorisent gracieusement l'organisateur à utiliser leurs recettes, photos, vidéos, réalisées dans le cadre du concours « Cuisine-moi le Comminges ! », ainsi que leurs noms et âges pour qu'ils soient diffusés auprès du grand public, sous toutes les formes de communication, par des partenaires et par la presse, et ce, sans contrepartie.

Les candidats acceptent de voir leurs recettes reprises et publiées ultérieurement par l'organisateur, sur le site [www.bonsmatins-faimsdaprem.fr](http://www.bonsmatins-faimsdaprem.fr), sur les réseaux sociaux de bons matins – faims d'aprem, par la presse et via l'édition d'un recueil de recettes à destination du grand public.



## **Article 8 – Responsabilités**

L'organisateur du concours « Cuisine-moi le Comminges ! » décline toute responsabilité en cas de dommages causés par un candidat dans le cadre du concours et/ou lors de toute activité annexe directement ou indirectement liée au déroulement du concours, à lui-même, à un autre candidat, à un tiers ou à tout matériel mis à sa disposition. L'organisateur décline toute responsabilité lors des divers déplacements des candidats liés au fait de participer au concours. Chaque candidat devra être assuré personnellement en responsabilité civile.

L'organisateur et les partenaires du concours ne sauraient engager leur responsabilité en cas de force majeure ou d'évènements indépendants de leur volonté, qu'ils soient obligés de procéder à la modification ou l'annulation du concours.

## **Article 9 – Acceptation**

Le seul fait de participer à ce concours implique l'acceptation pure et simple, sans réserve, du présent règlement. Il peut être obtenu sur simple demande auprès de l'organisateur (cf : article 1) pendant toute la durée du concours . Tout candidat est libre de rétracter sa participation audit défi.



## ANNEXE 1

### Produits du Comminges

Pour concevoir recettes, vous trouverez ci-après différents outils et annuaires, où sont référencées de nombreuses productions du territoire Commingeois :

1. Dans le cadre du concours « Cuisine-moi le Comminges ! », seront pris en compte les productions locales issus du sud du département de la Haute-Garonne. **Un territoire qui s'étend depuis les Coteaux de Gascogne (Boulogne sur Gesse), jusqu'aux frontières des Hautes-Pyrénées (Montréjeau – Gourdan-Polignan) et de l'Espagne (Bagnères de Luchon), en passant par les limites de l'Ariège (Salies du Salat – Cazères sur Garonne), et en remontant jusqu'à l'Isle en Dodon via Le Fousseret et Lavelanet de Comminges.**
  
2. Collectivités territoriales qui référencent les producteurs locaux :
  - [www.jacheteencomminges.fr](http://www.jacheteencomminges.fr)
  - Pays Comminges Pyrénées : [www.commingespyrenees.fr](http://www.commingespyrenees.fr)
  - Pays du Sud Toulousain : [www.payssudtoulousain.fr](http://www.payssudtoulousain.fr)
  - Office de Tourisme Intercommunal Cœur et Coteaux Comminges : [www.tourisme-stgaudens.com](http://www.tourisme-stgaudens.com)
  - Office de Tourisme Intercommunal Cagire-Garonne-Salat : [www.opyrenees.fr](http://www.opyrenees.fr)
  - Office de Tourisme Intercommunal Pyrénées Haut-Garonnaises : [www.pyrenees31.com](http://www.pyrenees31.com)
  - Office de Tourisme Intercommunal Cœur de Garonne : [www.tourismecoeurdegaronne.com](http://www.tourismecoeurdegaronne.com)
  
3. Annuaires de productions locales :
  - [www.directfermiers31.fr](http://www.directfermiers31.fr) (département de la Haute-Garonne)
  - [www.sud-de-france.com](http://www.sud-de-france.com) (Région Occitanie)
  - [www.irqualim.fr](http://www.irqualim.fr) (Région Occitanie)



## ANNEXE 2

### Bulletin d'inscription

#### Catégorie pros

A retourner au plus tard le 1<sup>er</sup> mars 2024 par mail à [anniemitault.pro@gmail.com](mailto:anniemitault.pro@gmail.com) ou par voie postale (Association Bons Matins – Faims d’Aprem - Annie Mitault – 38 rue de Bourdoue – 31220 Cazères sur Garonne). Pour rappel, les éléments du dossier d’inscription sont :

- **Bulletin d’inscription rempli, daté et signé**
- **Courte présentation écrite des 2 recettes proposées**
- **2 Recettes détaillées (ingrédients + étapes de préparation)**
- **Bon d’économat (liste des ingrédients, provenance et quantités)**
- **Photos des 2 recettes dressées dans une assiette ou un plat**

Nom de l’établissement : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Age : \_\_\_\_\_

Adresse postale : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ e-mail : \_\_\_\_\_

Intitulé de la recette : \_\_\_\_\_

Fait le \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_

Signature :

(Faire précéder de la mention lu et approuvé)



### ANNEXE 3

#### Présentation écrite de la recette

Merci de faire une courte présentation de vos 2 recettes, en indiquant vos motivations (choix des ingrédients, liens avec le Comminges, souvenirs, anecdotes etc.).



## ANNEXE 4

### Recette détaillée pour 6 personnes

(Utiliser autant de fiches recettes que nécessaire)

Nom de la recette N°1 (Entrée) :	
Liste des ingrédients	Etapes de préparation



## ANNEXE 4

### Recette détaillée pour 6 personnes

(Utiliser autant de fiches recettes que nécessaire)

Nom de la recette N°2 (Plat) :	
Ingrédients	Etapes de préparation



