

AUX RACINES DU GOÛT



L'escargot catalan

Aussi simple à cueillir qu'un champignon, toujours fidèle au rendez-vous de la pluie, je me prête à toutes les préparations et je n'ai pas mon pareil pour inspirer de grandes réunions festives. Qui suis-je ? L'escargot bien-sûr ou plutôt sous nos latitudes, le célèbre cargol !

Textes : Marie Costa



Photos : Hugues Argence, Archives



À Palau-del-Vidre, Jérémy Henrique veille sur ses parcs d'élevage en plein air. Son exploitation, L'Escargot du Tech, défend une héliciculture artisanale et respectueuse de l'environnement.

BONA NIT CARGOL

On me consomme depuis la Préhistoire, puisqu'on a retrouvé mes coquilles vides sur de nombreux sites paléolithiques. J'ai également séduit les gourmets de la plus haute Antiquité et, très vite, ma présence n'a plus été uniquement due au hasard ou à la pluie. Les hommes ont compris que je pouvais me reproduire en captivité et faire l'objet d'un élevage. Pourtant, quelques précautions s'imposent avant de me préparer au sacrifice ! Déjà, les Romains m'élevaient avec soin dans de véritables parcs à escargots et me faisaient jeûner longuement avant de me déguster avec toute la sophistication que je mérite. C'est du moins ce que racontent Pline l'Ancien et Varron dans leurs écrits. C'est ainsi que je me suis fait connaître dans toute la Méditerranée, transporté d'une colonie à l'autre à bord des navires, afin d'approvisionner de nouveaux élevages et les tables des notables. Cela ne m'a pas empêché, au fil des siècles, de m'offrir aux plus humbles pour améliorer leur ordinaire, caché sous les feuilles ou accroché aux murailles. Partout en Europe, des enfants pauvres, munis de seaux ou de paniers, ont adoré me chercher et me ramasser, à la fois fiers de m'avoir capturé et déjà désolés du sort qui m'était réservé. J'ai sauvé bien des familles de la disette, moi, le petit gastéropode timide, lorsque les récoltes étaient maigres ou que la viande faisait défaut. Facile à récolter après la pluie, j'étais une ressource précieuse pour ceux qui n'avaient guère



© Julià Escudé

d'autre choix. J'ai également servi à la fabrication de baumes, de pommades et de remèdes préparés par les cueilleuses de simples comme par les sorcières. On m'a même prêté des vertus aphrodisiaques ! Pourtant, ma véritable gloire, je la dois aux moines des monastères, qui ont perfectionné mon élevage, ainsi qu'au paradoxe du Carême. L'Église a bien voulu considérer que je n'étais pas de la viande et a même vu en moi, quelle audace, un... poisson ! Un manque de respect manifeste pour mon modeste statut d'invertébré, mais un formidable coup de pouce à ma consommation, sur les tables des plus riches comme des plus modestes, dès le Moyen-Âge. Les cuisines monastiques ont largement contribué à diffuser mes préparations, avant que les grands cuisiniers des cours princières ne rivalisent d'imagination pour me mettre en valeur. En quelque sorte, c'est la bénédiction divine qui a assuré ma promotion. Il n'est donc pas étonnant que les chefs de tout poil aient rivalisé d'inventivité pour sublimer ma texture unique et ma saveur inimitable. De la table des princes aux repas des paysans, j'ai traversé les siècles sans jamais quitter les assiettes de ceux qui savent apprécier les bonnes choses.

PRINCE DE CATALOGNE

Si j'ai des admirateurs en France et en Allemagne, c'est la gastronomie catalane qui m'a consacré ses plus belles pages, peut-être les plus originales de son histoire. Il faut dire que je suis foncièrement sociable et que j'ai gardé la mémoire de mes modestes origines. J'aime le contact, les nouvelles rencontres, les alliances inattendues. Ma saveur sait se rendre à la fois discrète et indispensable, de quoi stimuler l'imagination des cuisiniers lorsqu'il s'agit d'exploiter les richesses des potagers et des basses-cours. Avec moi, rien n'est figé : je me glisse aussi bien dans les recettes populaires que sur les

tables les plus raffinées. Évidemment, j'ai bénéficié du génie d'une cuisine unique, virtuose. De l'invention du sofregit, cette compote d'oignons et d'ail qui peut intégrer presque toutes les herbes et les épices, mais aussi du miracle de la picada, cette liaison aux fruits secs qui sublime toutes les sauces en les rendant odorantes et onctueuses. C'est un honneur et un plaisir que de m'en draper. Et cela dure depuis presque dix siècles, car rien ne ressemble davantage à la cuisine catalane actuelle que la cuisine catalane médiévale. Au passage, j'ai accueilli les merveilles du Nouveau Monde - les tomates, le chocolat et les piments -, que





j'ai invitées à me rejoindre et à me napper de sauces parfumées, piquantes et relevées à l'ailoli. Parallèlement, j'ai prêté mes saveurs à des riz de toutes sortes et j'ai entretenu une belle amitié avec les pieds de porc, le lard, le lapin ou encore les volailles de basse-cour. J'ai donné naissance à des recettes incroyables et même à des restaurants spécialisés dans ma préparation. À la brutesca, j'allie une sauce tomate à un aioli « noyé ». À la cassola, sur une base de sofregit aux poivrons verts et rouges, j'épouse le lard, les côtelettes ou les travers de porc. J'adore la sobressada, surtout la plus épicée, qui me relève et me remplit d'énergie. À la llauna, je cuis sur une plaque, au four ou sur la braise, en chantant les mérites du sain-



doux délicatement déposé dans ma coquille. Guisat, je suis accompagné d'une sauce relevée de lardons et de dés de jambon de montagne. Je n'ai pas froid aux yeux et je supporte très bien les pointes brûlantes du piment. Les variations sont innombrables, y compris dans les associations « mar i muntanya », avec toutes sortes de viandes, des moules, des calmars ou des crevettes, sans oublier un bon verre de rancio bien sec pour accompagner le tout. Je fais également merveille dans les plats de riz, auxquels j'apporte une saveur incomparable. Bref, je suis le transformiste le plus doué de la cuisine catalane, le joker que les chefs ne perdent jamais de vue et l'invité surprise qui sait toujours trouver sa place à table !

LA CARGOLADA, VRAIMENT CATALAN

Mon meilleur rôle, je le tiens pourtant dans la simplicité la plus absolue, juste avec un lardon, puis baigné d'un mélange de saindoux, de sel, de poivre et de piment. Les cuisiniers qui s'occupent de moi comme de véritables officiants tiennent en main un entonnoir, le flambador (prononcez flambadou), qui permet de me napper délicatement. C'est ainsi paré que j'arrive sur les grabilles posées sur les braises incandescentes, avant de régaler les convives, accompagné de belles tranches de pain ointes d'un aioli bien relevé. Ma modeste personne est prétexte à de grandes tablées, à de grillades familiales et à des fêtes traditionnelles, surtout en Roussillon, où j'ai donné mon nom à ces repas aussi particuliers que rassembleurs. La bonne ville de Bompas me consacre même une fête estivale qui réunit chaque année davantage de monde, tout comme Oms ou

MAISON LAMBERT
—boucherie charcuterie artisanale—

Grâce à son savoir-faire hors-pair et notamment sa parfaite maîtrise de la découpe « à la parisienne », Fabien Lambert extrait la quintessence des qualités gustatives naturelles de l'ensemble de l'offre bouchère de la Maison.

Découvrez le marbré à l'escargot, le fouet à l'escargot la saucisse catalane à l'escargot, la boutifarre à l'escargot, le boudin blanc à l'escargot...

Fabien a remporté le Prix National du Pâté aux Escargots 2024 ainsi que le Prix d'Honneur International de la Chipolata créative aux escargots 2024

14 rue Arago
66160-Le Boulou
Tél : 04 68 83 15 80
boucheriellambert66.fr

RIVESALTES
LES GIVRÉS
HAUTE GLACERIE

Avec Les Givrés, faites de chaque instant un moment de plaisir glacé ! Pour professionnels et particuliers, que ce soit pour un mariage somptueux, un anniversaire inoubliable ou un séminaire d'entreprise, nos desserts glacés sont là pour émerveiller vos invités. Plongez dans un univers de délices rafraîchissants où chaque bouchée est une explosion de saveurs exquises et de textures délicates.

Nos créations glacées, préparées avec soin et créativité, raviront les palais les plus exigeants.

89 bd du Grau Saint Ange
66420 les Barrares
(Place du village)
Jusqu'au 31 décembre
lesgivres-xm.fr

VENTE D'ESCARGOTS
L'escargot DU TECH
CARGOLADE

En plein cœur des Pyrénées-Orientales, cette ferme vous invite à découvrir l'univers fascinant de l'élevage d'escargots petit-gris, élevés en plein air selon les principes de l'agriculture biologique. Passionné par son métier, l'héliculteur, Jérémy Henrique, partage volontiers ses secrets et son savoir-faire lors de visites à la ferme..

Et pour les gourmands ? Profitez de la vente directe et laissez-vous tenter par une authentique cargolade, conviviale et savoureuse, organisée sur place. Une belle occasion de goûter au terroir catalan dans toute sa générosité !

Chemin d'Ortaffa
66690 Palau-del Vidre
Tél : 06 21 72 28 22

CONFRERIE DE L'ESCARGOT
DU ROUSSILLON

La Confrérie de l'Escargot du Roussillon valorise les traditions gastronomiques et le patrimoine du Roussillon ayant trait à l'escargot, produit emblématique du terroir.

En 2026, la Confrérie compte 127 adhérents et a célébré son 20^e anniversaire. En vingt ans d'existence, la Confrérie a reçu de nombreuses récompenses et titres démontrant son dynamisme et son attachement à la conservation du patrimoine gastronomique.

Michel Aroulanda, Grand-Maître
confrerie-escargot-roussillon.fr
06 15 10 74 38



encore le site de Sant Vicens. Je suis l'incontournable compagnon de la charcuterie locale et des vins capiteux bus à la régala. Du côté de Lleida, j'ai donné naissance à une manifestation unique, gigantesque, aussi remarquable dans son genre que la fête de la bière de Munich. La Generalitat ne s'y est pas trompée et en a fait une fête touristique d'intérêt national : c'est un peu comme si l'on m'avait décerné la croix de Sant Jordi ! Depuis 35 ans, 200 000 personnes se réunissent au bord du Segre pendant trois jours, rassemblées en « colles » qui utilisent chacune une parcelle du grand parc des Camps Elisis (les Champs-Élysées) pour y installer leurs longues tablées. Ces festivals de la gourmandise font cuire quatorze tonnes de mes congénères, un chiffre incroyable qui montre que, décidément, nous, les escargots, sommes prêts à tous les sacrifices. Nous cuisons au son de la musique et des chansons, entourés de bandes et de xarangués. Au nord, on m'a consacré une vénérable confrérie qui vient de fêter ses vingt ans lors d'une cérémonie présidée par son Grand Maître, Michel Aroulanda, le 4 juillet. Son objectif est de réunir tous ceux qui aiment me savourer et, bien sûr, de porter haut les couleurs des traditions catalanes. La saison du cargol commence dès le lundi de Pentecôte. Elle permet de soutenir l'héliciculture départementale, notamment grâce à l'organisation de rencontres gastronomiques consacrées au « tout escargot ». Cela tombe bien : je sais tout faire. Vous pouvez me déguster au Vigatane, à Canet-en-Roussillon, au restaurant le Jean, à Perpignan, au Domaine de Rombeau, à Rivesaltes, ou encore au Mas Mon Faré, à Argeles-sur-Mer. Au sud, quelques coups de cœur, tous situés autour de Girona ou de Lleida : El Racó d'en Pep à Sant Grègori (Gironès), Can Joan d'Adri à Canet d'Adri (Gironès), Cal Farré à Vallfogona de Balaguer (Noguera), Lo Caragol, Els Trulls ou encore El Cellar del Roser, à Lleida. Vous l'avez compris, en Catalogne, je suis un véritable héros national. Les enfants me bercent en chantant « Bona nit, cargol ». Alors, dès que la pluie s'annonce, j'obéis et je sors mes cornes !

SOBRAQUES DISTRIBUTION



Sobraques sans cesse la bonne adresse !

SAVOUREZ LA GASTRONOMIE À LA FRANÇAISE !

Depuis 1872



UN MARCHÉ EN QUÊTE DE SENS

Aujourd'hui, les consommateurs attendent davantage de transparence, d'origine et d'engagement dans leur assiette. Labels, appellations, produits locaux, origine France ou fabrication française deviennent des repères essentiels pour rassurer les clients, valoriser les cartes et donner plus de sens à l'offre des professionnels.

SOBRAQUES DISTRIBUTION, UN ACTEUR LOCAL ENGAGÉ

Ancrée en Occitanie, Sobraques Distribution s'inscrit dans un modèle coopératif durable, aux côtés du Réseau Krill et du groupe Even. Cette dynamique collective soutient les producteurs, les fournisseurs français, l'emploi local et l'économie des territoires. Avec 178 salariés, 5 départements couverts et près de 4 000 clients actifs, Sobraques Distribution participe chaque jour au développement économique régional, en accompagnant les professionnels avec des produits fiables, tracés et adaptés à leurs exigences.

DES PRODUITS PORTEURS DE GARANTIES

Viandes françaises, huîtres de France, fromages AOP, foie gras, magret IGP Sud-Ouest, glaces artisanales françaises... Ces produits incarnent une gastronomie de confiance, où le goût, l'origine et la traçabilité deviennent des critères essentiels. Pour les professionnels, les signes de qualité comme AOP, IGP, Label Rouge, Origine France ou Fabriqué en France sont de véritables repères. Ils valorisent les cartes, rassurent les clients et mettent en lumière des filières françaises engagées, porteuses de savoir-faire reconnus. Cette exigence se retrouve aussi dans la sélection de viandes françaises, avec des races emblématiques telles que l'Aubrac, la Limousine, la Charolaise ou la Salers, choisies pour leur qualité d'origine, leur traçabilité et leur constance.

DES ENGAGEMENTS CONCRETS

Sobraques Distribution poursuit une démarche responsable avec des actions concrètes et mesurables. Depuis 2012, ses panneaux photovoltaïques couvrent 22 % de sa consommation électrique. L'entreprise a également investi 2 M€ dans une centrale frigorifique CO₂, permettant de réduire ses consommations énergétiques de 25 à 30 %. Côté transport, sa flotte est conforme à 100 % à la norme Euro 6, ses chauffeurs sont formés à l'éco-conduite et l'arrivée d'un poids lourd 16T électrique bi-température à Perpignan marque une nouvelle étape vers une logistique plus responsable.

NOTRE OFFRE

88%

Fournisseurs français

46

Camions de livraison

4100

Références produits

2600

Références origines ou élaborés en France

420

Produits locaux

59

Références "Appellation d'Origine Protégée"

25

Références Indications Géographiques Protégées

37

Références Label Rouge

67

Références Bio

340

Références glaces artisanales

440

Références glaces élaborées en France

NOTRE EXPERTISE

56

Références viandes locales

Atelier Agréé VBF BPF

480

Références viande française

1

Ateliers de découpe de viandes



POUR CONSTRUIRE
UNE OFFRE SUR MESURE
CONTACTEZ UN COMMERCIAL
 04 68 85 66 60

COMMANDEZ SUR
WWW.SOBRQUES.ES
 SUIVEZ NOS ACTUALITÉS SUR
[@sobraquesdistribution](https://www.facebook.com/sobraquesdistribution)