



LES CARNETS GOURMANDS

*Guide des producteurs
du Pays Lauragais*



A TABLE !

Tour d'horizon des produits du terroir Lauragais

Le Lauragais est une terre rurale tournée vers l'agriculture et l'élevage depuis toujours. Cette agriculture a permis à travers les siècles de dessiner une identité paysagère qui fait le charme de notre territoire. Même si les techniques ont évolué, les acteurs ont toujours voulu garder l'identité forte de ce terroir, qui se traduit par une volonté de proposer des produits variés et de grande qualité. Nous vous proposons de faire ici un tour d'horizon de cette richesse.



EDITO DES PRESIDENTS

Au cœur de la Région Occitanie, entre Toulouse, Carcassonne et Albi, du pied de la Montagne Noire aux contreforts de la Piège, avec le canal du Midi pour trait d'union, le Pays Lauragais offre une grande diversité de productions de qualité telles que céréales, légumes, viandes, fromages ou encore vignobles, sans oublier l'emblématique cassoulet.

Conscients des atouts et richesses de notre territoire, nous travaillons depuis bientôt 10 ans à faire du tourisme le deuxième pilier de notre économie locale. Pour cela, un véritable réseau des acteurs locaux publics et privés a été créé, regroupé autour du Pôle d'Equilibre Territorial et Rural (PETR) du Pays Lauragais et accompagné par le Groupe d'Action Locale (GAL) des Terroirs du Lauragais et ses fonds européens LEADER.

Les "Carnets Gourmands du Pays Lauragais" s'inscrivent dans cette dynamique de structuration, développement et promotion du tourisme à l'échelle du Lauragais. Ce guide des producteurs locaux vient compléter une palette déjà fournie de documents et outils promotionnels visant à mieux faire découvrir notre territoire à nos touristes et habitants.

Vous y trouverez les coordonnées de plus de 100 producteurs du Lauragais, classés par type de produits, disponibles en vente directe à la ferme, ainsi qu'un aperçu de notre gastronomie à travers quelques recettes locales.

Nous vous invitons également à découvrir les marchés, boutiques et l'artisanat liés à la culture gastronomique du Lauragais ainsi que les bistrotts de Pays qui mettent à l'honneur ces produits locaux. Enfin, en consommant nos produits locaux dans les circuits de commercialisation directe, vous contribuez à réduire l'impact environnemental du transport des produits alimentaires, tout en dégustant des produits de grande qualité.

Ainsi, au-delà du plaisir gustatif et de la garantie de fraîcheur, savourer les produits du Pays Lauragais, c'est soutenir l'économie locale et le développement durable du territoire.

Bonne(s) dégustation(s) !

Gilbert Hebrard
Président du PETR
du Pays Lauragais

Philippe Greffier
Président du GAL des
Terroirs du Lauragais



©Aspheres

SOMMAIRE

→	Une production de qualité : les labels nationaux et locaux _____	6-7
→	Le PETR du Pays Lauragais en action auprès des producteurs _____	8-11
1-	Fruits & légumes - La culture maraîchère et les fruits de saison _____	12-25
	Producteur Made in Lauragais : Ô Potager du P'tit Paul _____	20-21
	Recette : Salade de haricots de Castelnaudary _____	22-23
	Les fruits & légumes de saison _____	24-25
2-	Produits laitiers - Le vrai goût du produit fermier _____	26-35
	Producteur made in Lauragais : Fromagerie Marzac _____	32-33
	Recette : Samossas aux légumes grillés & bûche de chèvre du Lauragais _____	34-35
3-	Viandes & charcuteries - et autres élevages _____	36-47
	Producteur made in Lauragais : Ferme de la Bouriette _____	44-45
	Recette : Frésinat (ragout de viande) & Melsat _____	46-47
4-	Canards gras, volailles & œufs - un élevage traditionnel _____	48-61
	Producteur made in Lauragais : GAEC de Bérengou _____	56-57
	Recette : Brochette de canards marinées, foie gras & asperges vertes _____	58-59
	Les foires au gras en Lauragais _____	60-61
5-	Vins, bières & spiritueux - les produits du terroir _____	62-71
	Productrice made in Lauragais : Les Cèdres de Robert _____	68-69
	Recette : Oeufs pochés sauce meurette _____	70-71
6-	Epicerie - Légumes secs, farines, huiles, pâtes, pains, miels, chocolats & confiseries _____	72-83
	Producteur made in Lauragais : L'Epi Nup Bio _____	80-81
	Recette : Millas du Lauragais et Pompét _____	82-83
7-	Boutiques de produits locaux - produits du Lauragais _____	84-97
	Boutique made in Lauragais : Le Comptoir du Lauragais _____	94-95
	Recette : Cassoulet de Castelnaudary _____	96-97
→	Les marchés & événements gourmands _____	98-99
→	Les offices de tourisme intercommunaux du Pays Lauragais _____	100-101
→	Le mot de la faim _____	102-103

Une PRODUCTION DE QUALITÉ

Au-delà de la diversité étonnante de notre région, de très nombreux produits bénéficient d'une certification de qualité avérée : bio, signes officiels de la qualité et d'origine protégée.

On peut rappeler ici les différents signes officiels de qualité et marques présents sur le territoire



Les LABELS NATIONAUX

Le LABEL Rouge

Le label Rouge est un signe national qui désigne des produits qui, par leurs conditions de production ou de fabrication, ont un niveau de qualité supérieur aux autres produits similaires habituellement commercialisés



Le LABEL AGRICULTURE BIOLOGIQUE



Le label AB garantit que le producteur a suivi la méthode de l'Agriculture Biologique, un mode de production qui allie les pratiques environnementales optimales, le respect de la biodiversité, la préservation des ressources naturelles et l'assurance d'un niveau élevé du bien-être animal



L'APPELLATION D'ORIGINE PROTÉGÉE (AOP)

L'AOP est un signe officiel de qualité créé en 1992. Il désigne un produit dont les principales étapes de production sont réalisées selon un savoir-faire reconnu dans une même aire géographique, qui donne ses caractéristiques au produit.



L'INDICATION GÉOGRAPHIQUE PROTÉGÉE (IGP)

L'IGP identifie un produit agricole, brut ou transformé, dont la qualité, la réputation ou d'autres caractéristiques sont liées à son origine géographique et à un savoir-faire. Elle ne se crée pas, elle consacre une production existante et lui confère dès lors une protection à l'échelle nationale mais aussi internationale.



Les LABELS LOCAUX

Marque "Bienvenue à la Ferme"

Portée par le réseau des Chambres d'Agriculture, la marque "Bienvenue à la ferme" est créée en 1988 par et pour les agriculteurs. Depuis, elle a su évoluer pour répondre à leurs attentes ainsi qu'à celles des consommateurs. Aujourd'hui, près de 9 000 agriculteurs, professionnels de la vente directe et de l'accueil à la ferme adhèrent à "Bienvenue à la Ferme" pour diversifier leur activité agricole. Ils bénéficient de l'accompagnement des Chambres d'Agriculture et d'actions de communication nationale et locale www.bienvenue-a-la-ferme.com



Les marchés des producteurs de Pays garantissent des produits en direct du producteur au consommateur, avec en prime, la convivialité et l'échange. Réservés exclusivement aux producteurs fermiers ou artisans, les marchés de producteurs de Pays suivent une charte qualité qui garantit transparence et authenticité aux consommateurs.

Marque "Pays Cathare"

La marque de qualité "Pays Cathare®" est attribuée aux producteurs, artisans de bouche, vigneron et commerçants audois qui respectent les cahiers des charges stricts et contrôlés, définis pour chaque produit ou activité. Choisir la marque Pays Cathare®, c'est soutenir une ambition locale, privilégier le goût de l'authenticité et défendre ensemble les savoir-faire et les patrimoines du territoire de l'Aude. Pays Cathare, une marque fière d'être audoise !



Marque "Saveurs du Tarn"

Saveurs du Tarn, c'est la marque des produits locaux, elle permet d'identifier que le produit a été transformé et/ou produit (au sens agricole) dans le Tarn. Elle favorise les circuits courts et soutient les hommes et les femmes passionnés sur leur territoire. Depuis 2012, elle regroupe 140 entreprises, 30 points de vente et 1500 produits.



DIRECT FERMERS 31

Le premier annuaire qui recense les producteurs en vente directe de Haute-Garonne et tous leurs points de vente. Ici pas de denrées produites hors du département, tout est fait en Haute-Garonne et vous trouverez toutes les adresses pour vous les procurer. Vous permettre de consommer local et de saison, en solidarité avec les producteurs proches de chez vous.

Rendez-vous sur www.directfermiers31.fr





Le PETR du Pays Lauragais en action

AUPRÈS DES PRODUCTEURS

La démarche "APÉRO DE PAYS"

L'apéro de Pays est une démarche portée par le PETR et son conseil de développement (conseil de citoyens du territoire), à partir d'une idée originale du Pays Portes de Gascogne.

Apéro de Pays : apéros réalisés à partir de produits locaux, en direct avec les producteurs locaux ou avec les traiteurs affiliés qui se fournissent chez les producteurs locaux.

Les objectifs de cette démarche sont les suivants :

1

Permettre aux producteurs du territoire de trouver de nouveaux débouchés pour leurs produits et mettre à l'honneur leurs productions auprès des institutions territoriales et du grand public.

2

Donner la possibilité aux traiteurs de valoriser leur activité en travaillant des produits du terroir de qualité et d'être un lien indispensable entre les collectivités territoriales et les producteurs.

3

Permettre aux collectivités territoriales et locales de valoriser les productions locales et d'être ambassadrices des "apéro de Pays" sur le territoire.



Rendez-vous sur le site internet www.payslauragais.com pour retrouver la liste des producteurs affiliés

Une marque déposée à L'INPI

La marque et le logo apéro de Pays ont été déposés par le PETR du Pays Lauragais à l'Institut National de la Propriété Intellectuelle.



Les BISTROTS DE PAYS

Créé en 1993, le label Bistrot de Pays fonde sa mission sur des valeurs d'entraide et de solidarité au profit des bistrotiers indépendants - cafés, restaurants, commerces multiservices - situés dans des territoires ruraux. Son objectif est de valoriser **l'esprit du lieu** que porte chaque bistrot, de participer à sa sauvegarde, à son développement et à sa transmission. À travers des actions de communication, de formation et de mise en relation, Bistrot de Pays soutient activement les bistrots, porteurs de tradition et d'avenir, acteurs engagés au service du lien social. 3 établissements sont aujourd'hui labélisés sur le Pays Lauragais :



Mont Relais Gaillard

Gérard Gulli

1 rue des Pyrénées

31290 MONTGAILLARD-

LAURAGAIS

☎ 05 81 97 85 33

✉ monrelaisgaillard@gmail.com

Bienvenue à Mont Relais Gaillard dans le Lauragais. La brique rouge de Toulouse réchauffe les murs de la taverne alors que la terrasse vous accueille aux beaux jours. Gérard a repris les rênes de cet établissement en 2020 pour le régal de vos papilles ! Côté cuisine, légumes bio, produits et spécialités locales maison sont sur le devant de la scène. Le soir, ce bistrot multiservice atypique prend des allures de pub. Le week-end, la taverne vous propose des animations musicales et des soirées karaoké enflammées !



Le Relais de Riquet

Pascal & Hélène CALVEL

12 esplanade du canal

Le Ségala

11320 LABASTIDE D'ANJOU

☎ 04 68 60 16 87

✉ relaisderiquet@gmail.com

Pierre-Paul Riquet aurait certainement apprécié se délecter d'un p'tit ballon sélectionné par Pascal - fin connaisseur et sommelier de métier - en admirant son œuvre. À la table du Relais de Riquet, sur la jolie terrasse avec vue sur les péniches du canal ou en salle, Hélène et Pascal mijotent les plats emblématiques de la région depuis 2010. Les spécialités à la carte varient en fonction des saisons et de l'arrivage des produits frais. Ici, locaux et cyclistes de passage se sentent "comme à la maison". À vous d'en juger !



La Source

Lucie FERNANDES &

Sylvain MEFFRE

38 rue de la Fontaine

81540 LES CAMMAZES

☎ 05 63 98 32 48

✉ lasourceauxcammazes@orange.fr

Tel le ruissellement du canal, La Source est toujours en mouvement pour tisser des liens. Le lien social, la convivialité, c'est la rengaine de Lucie & Sylvain qui débordent d'idées pour faire bouillonner ce café-restaurant-épicerie. Avec une cuisine simple et généreuse de grand-mère, authentique et de qualité. La formule 100% maison change quotidiennement au gré des produits de saison issus de producteurs locaux chez qui ils puisent l'inspiration. Concerts de tous styles musicaux, tous les vendredis soirs de l'année.



Pour plus d'informations sur les Bistrots de Pays, rendez-vous sur le site



www.bistrotdepays.com

Rando Bistrot



Amateur de terroir ? La Rando Bistrot est fait pour vous !

La recette du bonheur en 3 ingrédients :

- ➔ Des guides passionnés pour vous emmener sur leurs pas. De fins connaisseurs et amoureux de leur territoire ! Partez en confiance pour une balade facile à la découverte de la nature.
- ➔ Un produit local et de terroir et les hommes et femmes qui le font vivre : pendant votre Rando Bistrot, votre guide vous emmène à la rencontre des producteurs. Ils vous accueillent sur leur exploitation, vous expliquent leur métier passion, vous dévoilent leurs secrets de fabrication et parfois même vous font déguster le fruit de leur travail.
- ➔ Un menu savoureux et authentique décliné autour de ces nobles et précieux ingrédients que vous dégustez pour une halte chaleureuse dans un Bistrot de Pays. Qui de mieux pour goûter le terroir ?

Toutes les dates des Rando Bistrot à venir sur le site www.bistrotdepays.com



Venez DÉGUSTER LE VIN DU BISTROT

Pour accompagner vos bons petits plats, les bistrotiers du Pays Lauragais vous proposent leur vin "Bistrot de Pays". A goûter sur place ou à emporter découvrez ce vin local du Domaine des Jeanneterres. Rouge, blanc ou rosé, il y en a pour tous les goûts. Retrouvez le Domaine des Jeanneterres en page 71 producteur n°4

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Sachez le consommer avec modération.







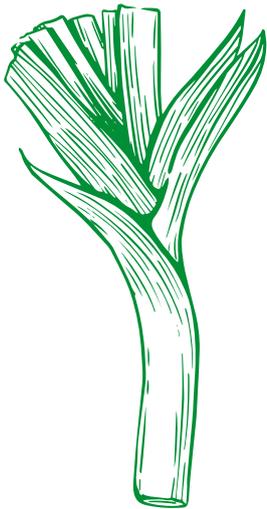
FRUITS & LEGUMES

La culture maraîchère et les fruits de saison



FRUITS & LÉGUMES

La culture maraîchère et les fruits de saison



La CULTURE maraîchère & LES FRUITS DE SAISON

Le climat particulièrement clément et les hivers doux du Lauragais sont propices à la culture maraîchère qui se pratique sur de petites exploitations. On y trouve ainsi des tomates, courgettes, poivrons, aubergines, oignons, choux-fleurs, haricots, fèves, poireaux, lentilles etc... Les haricots lingots, partie intégrante de notre plat phare "le Cassoulet", peuvent venir du côté d'Avignonet-Lauragais ou de Castelnaudary mais la nouvelle IGP "Haricot de Castelnaudary" précise la zone de production audoise et reconnaît ses grandes qualités gustatives. Notre terre ensoleillée est également propice à la production fruitière telle que pommes, poires, cerises, figes, prunes. Cependant, le célèbre vent d'Antan peut nuire à la pollinisation au moment de la floraison, c'est pourquoi les vergers sont généralement bien protégés derrière des haies.

Autour de Nailloux,
Villefranche-de-Lauragais & Caraman

1 ESAT LE RAZES

Chantal MASINI

En randail

31560 NAILLOUX

☎ 05 34 66 10 66

✉ contact@apres.asso.fr

////////////////////////////////////
Légumes de saison

Vente directe



2 FIGARO

Antoine MONSAINGEON

151 route de Sainte Apollonie

31570 AURIN

☎ 06 86 43 82 66

✉ antoinemonsaingeon@gmail.com

////////////////////////////////////
Des figes de variété Bourjassotte Noire,
variété tardive (fin août à mi-octobre)

Vente directe - Accueil sur l'exploitation



3 LE JARDIN DU PARC

Nolwenn LEURENT

Rue du calvaire

31190 MAUVAISIN

☎ 07 70 24 97 77

✉ lejardinduparc@proton.me

////////////////////////////////////
Légumes de saison, fleurs fraîches et
sèches, et des plants potagers

Vente directe



4 LES SAVEURS DE LA TERRE

Doris FREMOLLE

Lagrange

31290 LAGARDE

☎ 05 61 81 72 11

✉ lessaveursdelaterre@orange.fr

////////////////////////////////////
Fruits et légumes de saison

Vente directe - Accueil sur l'exploitation



5 LE JARDIN DES MOINEAUX

Peyroustel Le Neuf

31560 CALMONT

☎ 07 77 88 93 47

✉ lejardin_des_moineaux@gmail.com

////////////////////////////////////
Légumes de saison

Vente directe



6 LA FERME D'EN ROUSSE

Sébastien DÉRAMOND

En Rousse

31460 MAUREVILLE

☎ 06 75 08 34 18

✉ sebastien.deramond@outlook.fr

Maraichage transformé à la ferme (sauces et coulis de tomates, Gaspachos, Cornichons, ...)

Vente directe - Accueil sur l'exploitation



FRUITS & Légumes

La culture maraîchère et les fruits de saison



7 LES JARDINS DE SAINT SERVIN

Sébastien RAYNAUD

14 Hameau de Saint Servin

31290 VILLENNOUVELLE

☎ 05 61 81 27 13

✉ oxalis.br@wanadoo.fr



Fruits et légumes de saison

Production de plats préparés végétaliens (crudités, salades, plats cuisinés)

Vente directe - Libre cueillette

Accueil sur l'exploitation

8 TERRE DE VIES

Sylvain COLLET

Les Bastiès

31560 SAINT LEON

☎ 06 32 52 99 44

✉ sylvain-collet@orange.fr

Endives, champignons de paris, pleurotes, shiitakes, asperges vertes, légumes divers d'été

Vente directe - Accueil sur l'exploitation



9 VENT DE RECOLTES

Laetitia JACQUES

En mercier bas

31460 LE FAGET

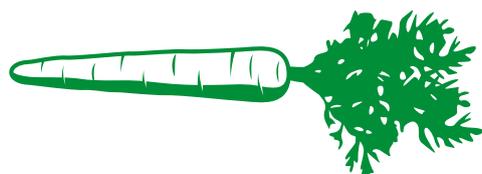
☎ 06 78 86 27 34

✉ laetitia.031@hotmail.fr

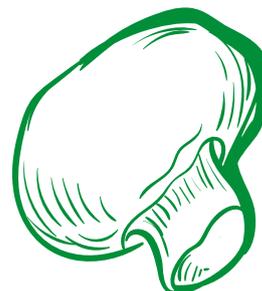


Légumes de saison

Vente directe



Autour de Revel



10 LA CHARRUE TORDUE

Olivier JANICHON

700 Belmas

81540 SOREZE

✉ verger.belmas@gmail.com

Pommes, poires, myrtilles

Vente directe - Accueil sur l'exploitation



11 VALADE

Bernard VALADE

Cadenac

31540 SAINT-FELIX-LAURAGAIS

☎ 06 51 98 76 90

✉ bernard.valade@free.fr

Paniers de légumes

Vente directe - Accueil sur l'exploitation





FRUITS & LÉGUMES

La culture maraîchère et les fruits de saison

Autour de Castelnaudary

12 DOMAINE DES CHEMINIERES

Antoine FONT

59 Chemin du Chalet Vert
11400 CASTELNAUDARY

☎ 04 68 94 00 22

✉ antoinefont11@gmail.com



////////////////////////////////////
Pommes et jus de pommes
Vente directe - Accueil sur l'exploitation

14 GAEC DE NARQUES

Sylvie MARTY

Narques
11320 MONTMAUR

☎ 06 19 26 03 63

✉ christophe.marty03@orange.fr

////////////////////////////////////
Asperges Vente directe - Accueil sur
l'exploitation

16 LE PRES DE LA RIGOLE

Gaétan FRIDEL

11400 PUGINIER

☎ 06 16 66 98 30

✉ fridel-gaetan@hotmail.fr



////////////////////////////////////
Légumes de saison
Livraison de paniers (selon secteur)
ou une fois par semaine Espace Tilia à Revel

Autour de Fanjeaux

18 ELEBATGE LUNA

Gaétan & Carina KARNAS

Magalassou

11420 LAFAGE

☎ 06 03 41 38 96

✉ elebatge.luna@orange.fr



////////////////////////////////////
Transformation des fruits en confitures,
nectars et pâtes de fruit.
Vente directe - Visite de la ferme sur demande

13 EARL LA FOUNT DEL PRAT

Bastien BONDOUY

La fount del prat

11400 SAINT MARTIN LALANDE

☎ 06 45 22 03 39

✉ bastien.bondouy@gmail.com

////////////////////////////////////
Melons
Vente directe

15 JARDIN DU RENDEZ-VOUS VIVANT

Benjamin Chauvin

Chemin Saint Joseph

11400 CASTELNAUDARY

☎ 06 82 35 30 47

✉ jardindurendezvousvivant@gmail.com



////////////////////////////////////
Légumes de saison
Vente directe - Accueil sur l'exploitation

17 Ô POTAGER DU P'TIT PAUL

Paul BASTIEN AUGÉ & Marina PFISTER

627 Route de villeneuve

11400 MAS SAINTES PUELLES

☎ 07 81 51 67 96

✉ opotagerduptitpaul@gmail.com

////////////////////////////////////
Légumes de saison aromatiques et fleurs comestibles
Paniers de légumes à récupérer une fois par semaine
au Relais de Riquet à Labastide d'Anjou

19 EARL DOMAINE DE LA COURBE

Mathilde BACH

La Courbe

11420 PLAIGNE

☎ 06 24 05 68 43

✉ jc@legoutdubonheur-lc.fr

////////////////////////////////////
Petits fruits, légumes de saison de plein champs,
aromates, fruits originaux et fruits classiques, fruits à
coques, produits transformés
Vente directe - Accueil sur l'exploitation

20 JARDIN DU MOULIN

Julie ALBERTI

Le Moulin de l'eau

11150 Bram

☎ 06 81 49 85 78

✉ jardindumoulin11@gmail.com

Légumes de saison

Vente directe à la ferme le mardi de 10h à 12h et de 16h à 18h et le vendredi de 10h à 12h et de 14h à 18h

22 LES CEDRES DE ROBERT

Delphine SERRES

Chemin de Robert

11150 VILLESISCLE

☎ 04 68 78 43 63

✉ delphine.sdelaroussiere@gmail.com

Asperges, noix, kiwis rouges

Vente directe - Accueil sur l'exploitation



24 VIOLA HERVE

Hervé VIOLA

Domaine le pujal

11420 PLAIGNE

☎ 06 82 33 37 73

✉ viola.herve@orange.fr

Légumes de saison

Vente directe sur l'exploitation



FRUITS & Légumes

La culture maraîchère et les fruits de saison



21 LE POTAGER DE PROUILHE

Thomas RONNE

Monastère Sainte Marie de Prouilhe

11270 FANJEAUX

☎ 06 76 36 05 50

✉ lepotagerdeprouilhe@gmail.com

Légumes, melons, pastèques, fraises

Vente directe - Accueil au Monastère



23 TARDIEU REMI

Rémi TARDIEU

Le Flisquet

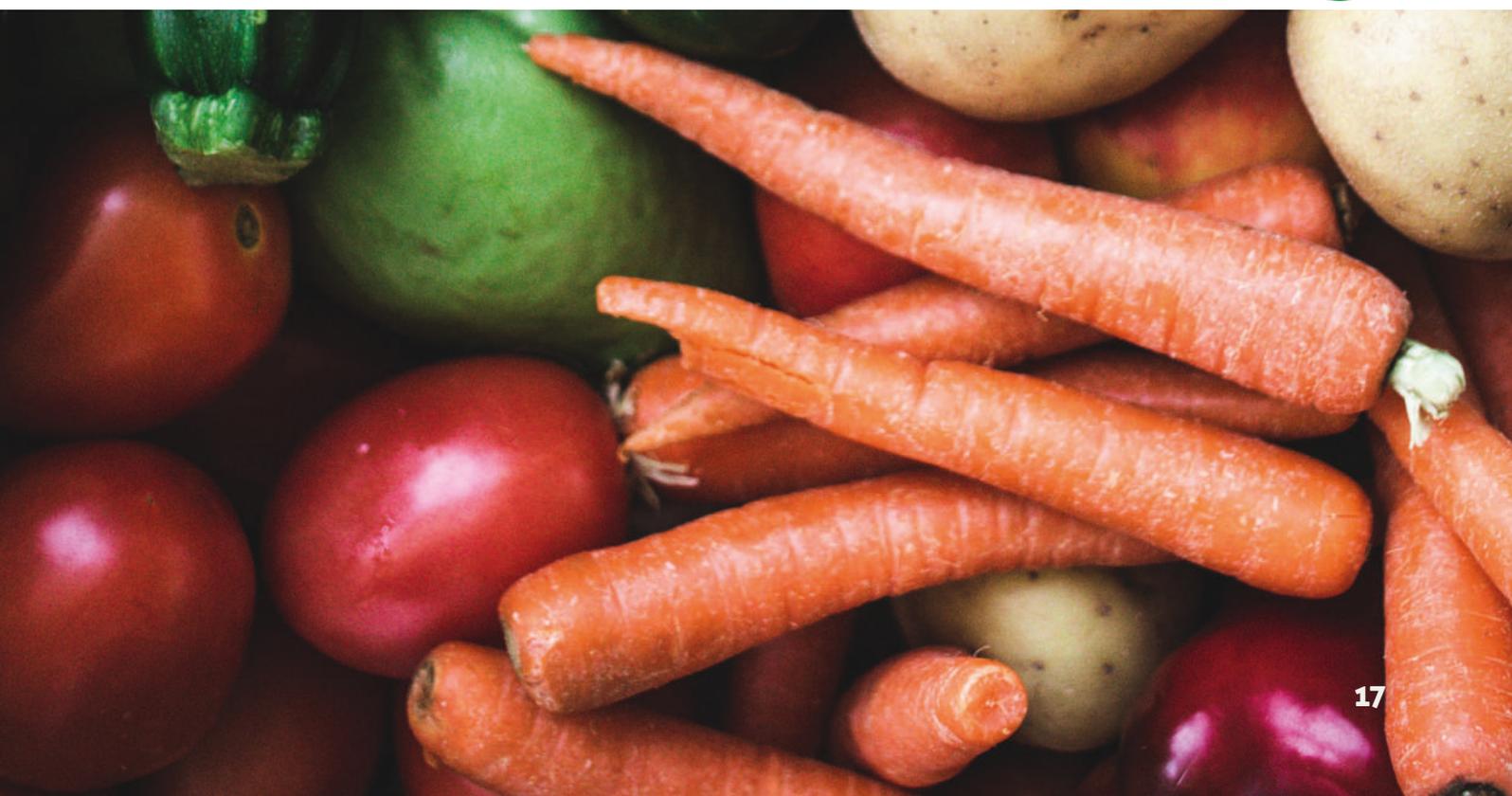
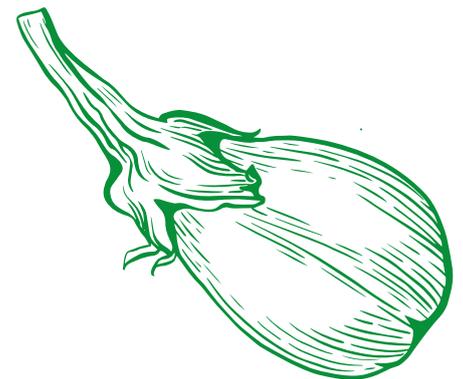
11150 VILLASAVARY

☎ 06 84 12 55 88

✉ remi.tardieu@gmail.com

Asperges vertes bio

Vente directe à la ferme et livraisons - Accueil sur l'exploitation





TOULOUSE

A

B

C

D

E

Lanta

Caraman

Villefranche-de-Lauragais

Nailloux

Salles-sur-l'Hers

Belpech

Pamiers

A61

canal du Midi

Lac de la Thésauque

Lac de la Ganguise

A66

-  **Fruits & Légumes**
-  **Aéroport**
-  **Train**
-  **Autoroute**
-  **UNESCO**



0 5 km

FRUITS & LÉGUMES

La culture maraîchère et les fruits de saison



i
La carte touristique du Pays Lauragais est disponible dans les Offices de Tourisme et sur le site www.payslauragais.com

Producteur made in Lauragais

Ô Potager du P'tit Paul



Une micro-ferme aux milles couleurs où légumes, aromatiques et fleurs comestibles poussent dans un havre de paix

Bienvenue chez Paul et Marina qui ont monté un potager sur la commune de Mas-Saintes-Puelles pour cette deuxième saison. Sur une surface de 1 hectare, ils travaillent main dans la main sur un système de production en planche permanente et cultivent la diversité aux travers de leurs cultures dans le plus grand respect de la saisonnalité.

D'un côté, Paul a suivi des études agricoles notamment en céréales. On lui a appris à produire de grandes cultures et quand il a voulu monter son potager, s'auto-former était nécessaire puisque ce système est différent, le métier aussi. Il s'est ainsi lancé dans la culture des légumes depuis 2015. De l'autre, Marina qui a fait des études dans le social, a rejoint le potager en 2017 et a initié la culture des plantes aromatiques et des fleurs comestibles. C'est à ce moment précis qu'ils ont commencé à démarcher et à travailler avec les restaurateurs de proximité, notamment sur Toulouse, en adaptant leurs cultures pour les chefs du secteur.

« Notre but, c'est de travailler des choses qui sortent de l'ordinaire pour les restaurateurs, comme les mini-légumes, qui mettent en valeur le produit dans l'assiette et ainsi notre travail »

Inspiré du modèle de Jean-Martin Fortier, un maraîcher québécois, ils misent sur la micro-ferme, avec un système de production en planche permanente, du maintien du sol, d'une densité au m2 mesurée des légumes pour atteindre une rentabilité et pouvoir en vivre de manière raisonnée.

Ils sont guidés et puisent leur inspiration dans le petit réseau de restaurateurs avec lesquels ils travaillent. « On doit suivre la mode des restaurateurs et on fait

des tests de culture. C'est une remise en question perpétuelle et ça nous oblige à observer, voir ce qu'il se passe autour et nous donne de l'inspiration »

Ils n'hésitent pas à arrêter certaines productions ponctuellement face au manque d'eau et aux quotas imposés pour se concentrer sur des cultures moins gourmandes en eau, qui fonctionnent en goutte-à-goutte.

« C'est plus agréable de récolter plein de couleurs que de faire que de la tomate rouge, de récolter toujours la même chose ».

Même s'ils travaillent essentiellement avec les restaurateurs, il est possible de se procurer leurs légumes via leur boutique en ligne avec un dépôt de paniers (de 10, 15 ou 20€) à récupérer au Relais de Riquet à Port Ségala, à Labastide d'Anjou.

La micro-ferme est actuellement en conversion biologique et est membre du collectif indépendant « Collège Culinaire de France » initié par 15 chefs renommés dont Alain Ducasse, Alain Dutournier ou encore Laurent Petit. Son but : mettre en valeur la gastronomie française et « lutter contre l'industrialisation du goût, la standardisation des comportements et l'uniformisation des esprits ». Le ton est donné !



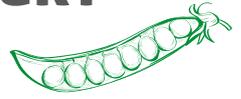


« Le but c'est d'avoir de la diversité dans les paniers pour que les gens s'éclatent à cuisiner »





SALADE DE HARICOTS DE CASTELNAUDARY



INGRÉDIENTS



4 PERSONNES

Pour la salade

400g de haricots lingots de Castelnaudary PAYS CATHARE

1 oignon doux de Citou

Huile d'olive olivière Pays Cathare

1 gousse d'ail

1 branche de thym, 1 feuille de laurier

Fleur de sel de Gruissan Pays Cathare et poivre du moulin

Recette
d'ici

Vinaigrette au lard fumé

100 g de lard fumé

1 échalote

1 c. à c. de moutarde forte Pays Cathare

1 c. à s. de vinaigre de cidre

4 cl d'huile d'olive Pays Cathare

1 cl d'huile de noix

Fleur de sel Pays Cathare de Gruissan

Poivre du moulin

Finitions

1 pomme

100g de salade de mâche

50g de magrets séchés

1 cebette

1 poignée de cerneaux de noix



PRÉPARATION

Faire tremper les haricots lingots la veille dans l'eau froide. Vider, couvrir les lingots d'eau chaude et porter à ébullition. Écumer et laisser cuire 45 min.

Peler et ciseler finement l'oignon doux. Faites-le revenir dans un filet d'huile d'olive, puis ajouter les lingots. Écraser la gousse d'ail et ajouter-la également. Faites revenir quelques minutes. Versez de l'eau à hauteur, ajouter les herbes, poivrer. Laisser cuire à frémissement 20 min environ, puis laissez refroidir les lingots dans leur jus de cuisson.

Vinaigrette au lard fumé

Poêlez le lard fumé jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Pelez et ciselez l'échalote. Émulsionnez tous les ingrédients de la vinaigrette en fouettant, puis mélangez avec le lard fumé. Dressez et y ajoutez 2-3 tranches de magret séché dessus.

Finitions

Coupez la pomme en dés. Mettez les lingots froids égouttés, la salade de mâche et les dés de pomme dans un saladier. Salez et poivrez. Versez la vinaigrette au lard fumé et mélangez bien. Pelez et émincez l'oignon nouveau, concassez les cerneaux de noix et ajoutez le tout à la salade.

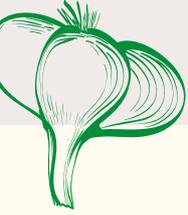


Recette originale de salade de haricots de Castelnaudary proposée en août 2021 à l'occasion de la fête du haricot par le chef Paraire et le jeune chef Pierre Poggioli du restaurant La belle époque à Castelnaudary.



Bon appétit !





Les fruits et légumes

Janvier

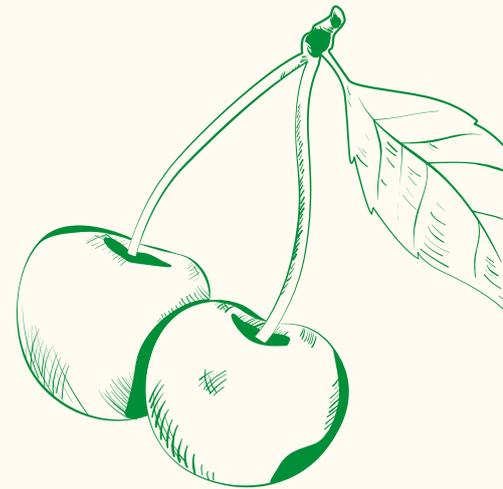
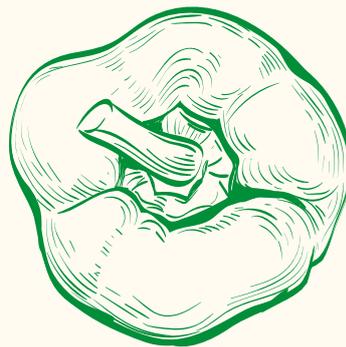
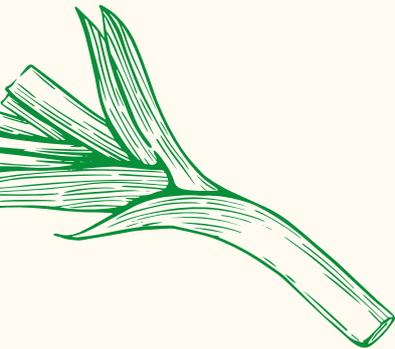
Kaki, kiwi, pomme, ail violet, betterave, brocoli, carotte, chou, chou-fleur, courge, épinard, fenouil, haricot lingot, navet, oignon, panais, poireau, poirée, pomme de terre, radis, radis noir, salade, salsifis, truffe, persil

Février

Kiwi, pomme, ail violet, betterave, carotte, céleri branche, chou-fleur, chou, courge, épinard, fenouil, haricot lingot, navet, panais, poireau, poirée, radis, radis noir, salade, salsifis, truffe, persil

Mars

Pomme, artichaut, asperge, carotte, céleri branche, chou-fleur, chou, betterave épinard, fenouil, haricot lingot, navet, panais, poireau, poirée, radis, salade, salsifis, persil



Avril

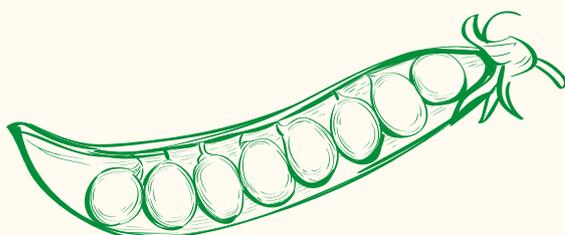
Fraise, pomme, artichaut, asperge, betterave, carotte, céleri branche, chou, courge, fenouil, haricot lingot, navet, radis, salade, pois, ciboulette, persil

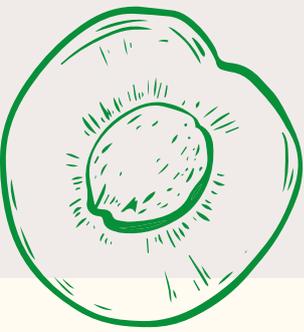
Mai

Cerise, fraise, pomme, asperge, betterave, carotte, céleri branche, chou, épinard, fenouil, fève, haricot lingot, navet, pois, radis, salade, basilic, ciboulette, coriandre, persil

Juin

Abricot, amande, cerise, fraise, melon, nectarine, pêche, betterave, carotte, chou, concombre, fève, haricot lingot, navet, pois, poivron, salade, tomate, truffe, basilic, ciboulette, coriandre

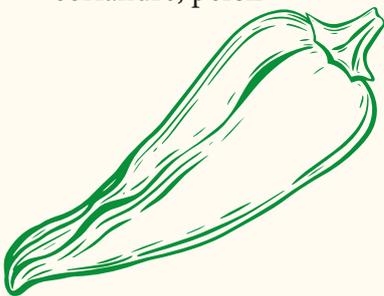




...de saison

Juillet

Abricot, amande, cerise, fraise, framboise, melon, mûre, nectarine, pêche, ail, ail violet, aubergine, betterave, carotte, concombre, courgette, chou blanc, échalote, fenouil, haricot lingot, navet, oignon, pâtisson, poirée, poivron, pomme de terre, salade, tomate, truffe, basilic, ciboulette, coriandre, persil



Août

Amande, cassis, figue, fraise, framboise, groseille, melon, nectarine, pêche, poire, pomme, prune, pruneau, mûre, ail, ail violet, aubergine, betterave, carotte, concombre, courgette, chou blanc, échalote, fenouil, haricot lingot, navet, oignon, pâtisson, poireau, poirée, pois chiche, poivron, pomme de terre, salade, tomate, truffe, basilic, ciboulette, coriandre, persil



Septembre

Figue, fraise, framboise, melon, nectarine, pêche, poire, pomme, prune, pruneau, noix, raisin, ail violet, aubergine, betterave, carotte, céleri branche, chou blanc, concombre, échalote, fenouil, haricot lingot, navet, oignon, panais, pâtisson, poirée, poireau, pois chiche, poivron, pomme de terre, potimarron, salade, tomate, ciboulette, basilic, coriandre



Octobre

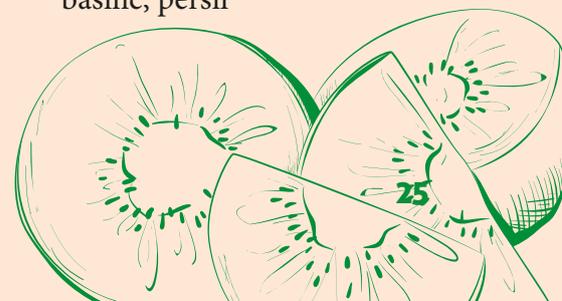
Châtaigne, coing, kaki, olive, noix, figue, poire, raisin, pomme, pruneau, noix, raisin, ail violet, artichaut, betterave, carotte, céleri branche, champignon, chou de Bruxelles, chou-fleur, épinard, fenouil, haricot lingot, navet, oignon, panais, poireau, poirée, poivron, potimarron, pomme de terre, radis, radis noir, salade, salsifis, basilic, ciboulette, coriandre, safran

Novembre

Châtaigne, kaki, kiwi, olive, noix, pomme, raisin, ail violet, artichaut, betterave, carotte, céleri branche, champignon, chou-fleur, chou, épinard, fenouil, haricot lingot, navet, oignon, panais, poireau, poirée, potimarron, pomme de terre, radis, radis noir, salade, salsifis, basilic, persil

Décembre

Châtaigne, kaki, kiwi, olive, pomme, raisin, ail violet, betterave, carotte, chou-fleur, chou, épinard, haricot lingot, navet, oignon, panais, poireau, poirée, pomme de terre, radis, radis noir, salade, salsifis, truffe, basilic, persil







PRODUITS LAITIERS

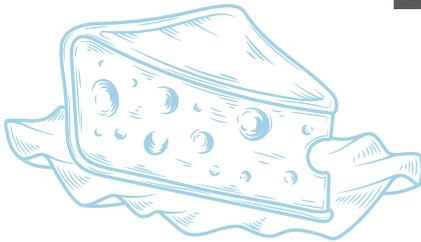
Le vrai goût du produit fermier



PRODUITS LAITIERS

Le vrai goût du produit fermier

Le VRAI GOÛT DU PRODUIT FERMIER



Qui dit élevage dit également production de divers produits laitiers. Le Lauragais se distingue particulièrement avec des fromages typiques du terroir comme la Tomme du Lauragais, le Cathare et sa fameuse croix ou bien le Six pans du Lauragais. On trouve également des glaces au lait de brebis tout à fait savoureuses. Laissez-vous tenter par ces saveurs uniques ...

Autour de Nailloux,
Villefranche-de-Lauragais & Caraman

1 CHÈVRERIE DE BONIFÉ

Emmanuelle DOURNES

Lieu dit Bonifé

31290 AVIGNONET-LAURAGAIS

☎ 06 76 90 22 15

✉ chevriere.bonife@orange.fr



Fromages de chèvre Bio au lait cru
Yaourts & Fromages blancs
Vente directe - Accueil sur l'exploitation

2 LA FERME AUX BREBIS

Emilie & Julien FAURE

Les Orphelines

31570 ST PIERRE DE LAGES

☎ 06 82 39 59 42

✉ lafermeauxbrebis@gmail.com



Yaourts, crèmes desserts et fromages au
lait de brebis
Vente directe à la ferme les mercredis et
vendredis de 15h à 19h

3 LA CHEVRERIE DU BOURG

Céline LANNES

Le général

31570 BOURG ST BERNARD

☎ 06 08 88 63 26

✉ chevrebourog@gmail.com



Fromages lactiques au lait cru de chèvre
Dessert au lait pasteurisé
Vente directe - La chevrerie est ouverte
le samedi de 10h à 12h - Accueil sur
l'exploitation

4 LA FERME D'EN TRUNC

Alain & Franck GALACHE

Lieu dit En trunc

31290 LAGARDE

☎ 06 10 62 18 59

✉ catherine.galache@wanadoo.fr



Produits laitiers & fromages
Vente directe - Accueil sur l'exploitation





5 FERME ET FROMAGERIE DE CABRIOLE

Cornelia FRICKER

Lieu-dit Roubignol, Route des Crêtes
31540 SAINT-FÉLIX-LAURAGAIS

☎ 05 61 83 10 97

✉ info@ferme-de-cabriole.com



Fromages et produits laitiers de chèvre
et de vache

Vente directe - Accueil sur l'exploitation

6 LAITERIE MARZAC

Marie MASSE

58 rue de Dreuilhe
31250 REVEL

☎ 05 34 43 44 01

✉ marzac@marzac.eu

Fromages

Vente directe

7 AUDELINE

Félix & Carine BOSSUT

La Ferme du Bosc
11420 MAYREVILLE

☎ 04 68 60 67 07

✉ info@audeline.com



Crèmes glacées au lait de brebis et sorbets

Vente directe

8 GAEC LA MARG'AUDE

Famille L'HOMEL

La Jasse
11410 PAYRA SUR LHERS

☎ 04 68 60 54 31

✉ lamargaude@orange.fr



Lait, yaourts, desserts

Vente directe - Accueil sur l'exploitation

9 DE RIDDER KATRIN

Katrin DE RIDDER

Ferme de Lalosse
11420 MOLANDIER

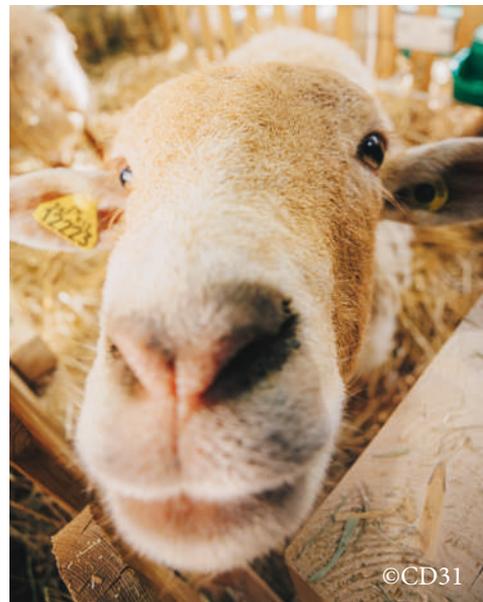
☎ 06 78 77 47 27

✉ katrin.deridder@yahoo.fr



Yaourts, petits caillés et brousse de Brebis,
fromages de Brebis au lait cru entier

Vente directe - Accueil sur l'exploitation



©CD31

10 FERME DE BRIOLA

Loïc ALBERT

Fresquel
11270 SAINT JULIEN DE BRIOLA

☎ 06 73 51 42 42

✉ fermedebriola@hotmail.fr



Fromages et produits laitiers de vache

Vente directe - Accueil sur l'exploitation

11 L'ODYSSÉE DES BERGERS

Ulysse ROBIN

Les Cazazils
11420 LAFAGE

☎ 06 60 18 05 14

✉ lodysseedesbergers@gmail.com



Fromages au lait entier cru de brebis & produits des
laitier

Vente directe à la ferme tous les samedis de début
avril à mi-août de 16h30 à 18h30.



TOULOUSE

A

B

C

D

E

1

2

3

2

3

4

5

6

7

8

Villefranche-de-Lauragais

Nailloux

4

Lac de la Thésauque

Salles-sur-l'Hers

8

7

Belpech

9

11

Pamiers

A63

A66

Lac de la Ganguise



-  **Produits Laitiers**
-  **Aéroport**
-  **Train**
-  **Autoroute**
-  **UNESCO**

0 5 km



CARCASSONNE



La carte touristique du Pays Lauragais est disponible dans les Offices de Tourisme et sur le site www.payslauragais.com

Producteur made in Lauragais

Fromagerie Marzac

Une exploitation familiale qui collecte et transforme le lait ultra local pour confectionner des fromages artisanaux de caractère

Tout commence depuis la laiterie de Revel où le lait collecté chaque matin essentiellement dans la Montagne Noire est acheminé par camion pour ensuite y être transformé, affiné et séché sur place. Zacharie, à l'origine du projet, se lance en 2008 et a bien parcouru du chemin depuis, avec Marie qui le rejoint quelques années plus tard dans l'entreprise.

« Nous confectionnons 25 fromages différents avec les 3 laits, sauf le bleu ». Ainsi, les fromages lactiques, pâtes molles et les pâtes pressées sortent de la laiterie pour être vendus dans leur boutique du centre-ville de Revel, sur les marchés ou à des clients professionnels (crèmeries, épicerie fines, restaurants, grossistes...).

« Nous avons 2 producteurs de vaches et 2 producteurs de chèvre à qui on prend 100% de la production ». Pour le fromage de brebis, la production est moins conséquente puisqu'il y a moins d'élevage dans le secteur.

L'une de leur spécialité est la Tome de Revel qui est fabriquée avec le lait de vache de la montagne et qu'ils déclinent sous différents goûts et couleurs avec du marc de raisin, du cidre ou encore de l'ail des ours.

« Le lait vient majoritairement de la Montagne Noire à 20 km d'ici et tous les fromages passent dans les caves de Sémalens, aussi à une vingtaine de km donc on est sur du très local »

Quand on rentre dans le bar à fromages du centre-ville, on découvre une belle boutique avec toute leur gamme de fromages aux noms originaux comme le « Rigole nature », un chèvre crémeux, clin d'œil à la rigole créée par Pierre-Paul-Riquet ou « La Montagne Noire », la Tome de vache de Revel à la cendre végétale qui lui confère sa couleur noire.

La fromagerie est valorisée par Eco-défi qui récompense les entreprises menant des actions concrètes autour de l'environnement. Elle a notamment participé aux défis autour des emballages et du recyclage du petit lait.

Retrouvez leurs délicieux fromages dans leur charmante boutique de Revel ou dans l'un des 9 marchés de la région où ils s'installent chaque semaine, dont celui de Revel, Castelnaudary, Limoux ou à proximité de la ville rose. C'est l'occasion de tester les nouveautés qu'ils créent régulièrement comme le Reblochon de chèvre pour le moins original !





La Fromagerie Marzac a obtenu la médaille d'or au salon de l'agriculture pour la deuxième année en 2023.







SAMOSSAS AUX LÉGUMES GRILLÉS & BÛCHE DE CHÈVRE DU LAURAGAIS



INGRÉDIENTS

- 1 bûche de bon chèvre du Lauragais
- 1 courgette
- 1 poivron rouge et 1 poivron vert
- 1 oignon blanc entier
- 1 cuillère à café de cumin & de cannelle
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 30 g de beurre fondu
- Feuilles de brick
- Sel & poivre



8 PERSONNES



PRÉPARATION

Lavez puis coupez en petits dés vos poivrons et votre courgette. Emincez finement l'oignon blanc après l'avoir épluché. Faites le revenir dans une poêle avec l'huile d'olive pendant 5 minutes à feu doux puis ajoutez les petits légumes. Ajoutez le cumin et la cannelle, salez, poivrez et laissez cuire durant 20 minutes en venant remuer le tout de temps en temps.

Mettez votre four en préchauffage à 180°C puis préparez des tranches de bûche de chèvre d'1/2 cm d'épaisseur environ.

Munissez vous d'une feuille de brick puis coupez-la en deux. Recouvrez une des moitiées d'un torchon humide. L'autre demi-feuille sera posée à plat sur votre plan de travail, côté arrondi vers la droite. Avec un pinceau, badigeonnez la de beurre fondu.

Repliez la feuille de façon à former un long rectangle. Disposez un peu de garniture à environ 2 cm du bord inférieur. Ajoutez la demi-tranche de chèvre. Rabattez le bord inférieur gauche de la feuille vers le bord opposé afin d'obtenir un triangle. Rabattez ce triangle vers le haut et faites ainsi jusqu'à l'extrémité de la feuille.

Utilisez la même méthode pour tous les samossas. Badigeonnez les de beurre fondu puis placez les sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé.

Mettez au four environ 10 minutes pour obtenir une couleur dorée.

Régalez vous !



VIANDES & CHARCUTERIES

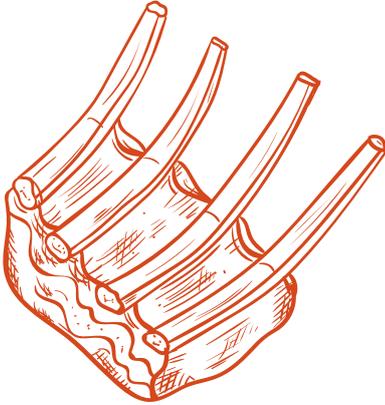
et autres élevages





Une TERRE D'ÉLEVAGE

Dans ces "cuestas" au profil plus escarpé, le Lauragais est également une terre d'élevage de qualité. Ainsi, dans le secteur de la Montagne Noire Lauragais, l'élevage de vaches, porcs, volailles, moutons et chèvres est encore très présent.



On peut citer ici la brebis de la race montagne Noire, originaire de ce massif, race ovine menacée qui bénéficie d'un plan de sauvegarde depuis 2016. Elle fait partie de la famille historique des brebis élevées pour la production du fromage de Roquefort. A ce titre, c'est une cousine de la Lacaune. Elle est aujourd'hui également destinée à la production de viande.

Par ailleurs, le Lauragais conserve une production traditionnelle de veaux fermiers bénéficiant du label Rouge "veau fermier élevé sous la mère" et d'agneaux élevés en bergerie de manière ancestrale distingués depuis 25 ans par la marque "Pays Cathare".

Autour de Nailloux,
Villefranche-de-Lauragais & Caraman

1 CONSERVERIE DU LAURAGAIS

Guillaume EVESQUE
RD 813
31290 MONTAILLARD LAURAGAIS
☎ 05 61 81 64 84
✉ laconserveriedulauragais@gmail.com

Conserves de viandes et de légumes,
viandes de volailles, porc noir fermier
du Lauragais & charcuteries

2 EARL DE GALINIER

Marine MATHIEU
631 Chemin de Galinier
31560 GIBEL
☎ 06 58 96 15 82
✉ lafermedegalinier@gmail.com

Viande d'agneau
Vente directe - Accueil sur l'exploitation

3 FERME DE SAINT JEAN DE LA SELVE

Emmanuelle MONATTE
Lieu dit Saint Jean de la Selve
31570 LANTA
☎ 06 76 12 64 87
✉ emmanuelle.monatte@orange.fr

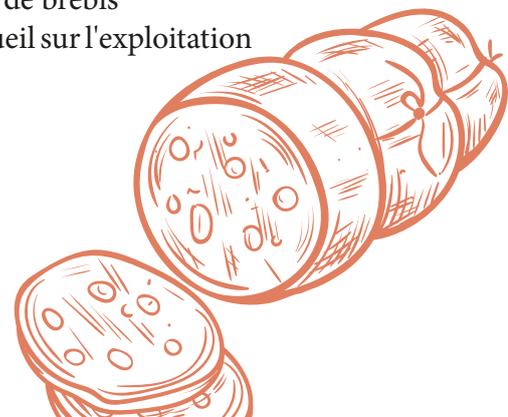


Viande bovine charolaise
Vente directe

4 LA FERME D'EN TRUNC

Alain & Franck GALACHE
Lieu dit En trunc
31290 LAGARDE
☎ 06 10 62 18 59
✉ catherine.galache@wanadoo.fr

Viande d'agneau et de brebis
Vente directe - Accueil sur l'exploitation





5 FERME DU COUFFIN

Jeremy LAMOUREUX

Lieu dit Couffin

31290 LAGARDE

☎ 06 15 07 55 99

✉ jeremylamouroux@hotmail.fr

Viande de bœuf et de veau

Vente directe

Autour de Revel

6 FERME DE LA BOURIETTE

Ludovic MARTY

chemin de Belloc " La Bouriette"

31250 REVEL

☎ 06 27 77 74 07

✉ fermedelabouriette@gmail.com

Veau sous la mère, Viande bovine

Vente directe - Accueil sur l'exploitation



7 FERME DE GRANGE BASSE

Sandra RABAT

Grange Basse

81540 SORÈZE

☎ 06 24 64 35 20

✉ sandramaurel@sfr.fr

Veau, bœuf, agneau, plats cuisinés de viande

Vente directe et livraison sur Revel et Caraman



8 FERME DE LAS CASES

Thibault & Marianne MALINGE

Las Cases

81700 BLAN

☎ 05 63 75 48 25

✉ contact@lascases.fr

Charcuterie

Vente directe



9 MAISON ESCUDIER

Gérard SEMAT

11 rue de Dunkerque

11400 CASTELNAUDARY

☎ 04 68 23 12 79

✉ contact@maison-escudier.fr

Cassoulets frais, cassoulets en conserves, charcuteries, viandes fraîches, confits, gésiers, pâtés, jambonneaux...

Boutiques : Zone Meric, 1400 Avenue des Pyrénées, 11400 Castelnaudary &

11 Rue de Dunkerque, 11400 Castelnaudary

10 FERME DE LA BRACADELLE

Marion NAJAC

La Bracardelle Haute 1

11400 LABÈCÈDE-LAURAGAIS

☎ 07 88 85 90 04

✉ ferme.labracardelle@gmail.com

Porcs Noirs Gascons, charcuterie, verrine Biscuit sucré et salé à base du saindoux de nos porcs noirs gascon

Vente directe - Visite de la ferme le vendredi après-midi de 14h à 19h





Viandes, charcuteries & autres élevages

11 LA FERME LE VILLEMAGNOL

Corine GUINEBAULT

L'Espérance

111310 VILLEMAGNE

☎ 06 20 61 70 65

✉ charcuterievillemagnol@wanadoo.fr



Porcs nourris aux grains et agneaux issus et élevés en plein air. Viande fraîche, sèche et cuite. Vente directe

12 LES AGNEAUX DE NINA

Rémi GACQUIÈRE

Domaine de villemagnol

11400 LABÈCÈDE LAURAGAIS

☎ 06 21 16 40 15

✉ remi.imer@gmail.com

Agneaux élevés en plein air

Vente directe - Accueil sur l'exploitation

13 RAUZI CHRISTIAN

Christian RAUZI

1 rue 'Gentesta dé darré'

11420 MAYREVILLE

☎ 06 89 83 27 19 - 06 47 17 47 35

✉ christian.rauzi@orange.fr

Bovin allaitant (Veau sous la mère)

Vente directe

Autour de Fanjeaux

14 ELEBATGE LUNA

Gaétan & Carina KARNAS

Magalassou

11420 LAFAGE

☎ 06 03 41 38 96

✉ elebatge.luna@orange.fr



Viande fraîche et charcuterie de porc et brebis

Vente directe - Visite de la ferme sur demande

15 FLEUROUX MANON

Manon FLEUROUX

La tuilerie haute

11290 MONTRÉAL

☎ 06 35 58 51 39

✉ mfleuroux@gmail.com

Viande d'agneau - Vente directe

16 GAEC DES BALANCES

Evelyne MAJOREL

Les balances

11270 GENERVILLE

☎ 06 84 46 21 97

✉ gaecdesbalances@gmail.com



Agneau & veau - Vente directe

17 GAEC LA FERME DES FEDA GALINA

Solenn GUILLAUME

Le perdu haut

11270 FANJEAUX

☎ 06 64 39 36 42

✉ guillaumevetois@gmail.com

Viande d'agneau et de volailles

Vente directe



18 LA FERME DE LAETITIA

Laetitia FIOLE

Bordé neuve

11270 LAURAC

☎ 06 10 46 92 43

✉ lafermedelaetitia@gmail.com

Viandes de bœuf et de veau

Colis de 5 kilos - Vente directe - Accueil sur l'exploitation





19 LA FERME DU POUZET

Yvan TEYSSANDIER

Le pouzet

11270 CAZALRENOUX

☎ 06 37 95 04 00

✉ yvan@lafermedupouzet.com



Porc & Agneau

Charcuterie bio, pâté bio et rillettes bio

Vente directe - Accueil sur l'exploitation

20 L'ODYSSÉE DES BERGERS

Ulysse ROBIN

Les Cazazils

11420 LAFAGE

☎ 06 60 18 05 14

✉ lodysseedesbergers@gmail.com



Saucisse fraîche et merguez de brebis. Saucisse sèche de porc, pâté de campagne et rillettes de porc. Vente directe à la ferme tous les samedis de début avril à mi-août de 16h30 à 18h30.

21 SCEA GUINET

Alain & Sophie MANIAGO

Ferme Guinet

11400 FONTERS DU RAZÉS

☎ 06 30 91 34 33

✉ lafermedacote.guinet@gmail.com

Viande bovine

Vente directe - Accueil sur l'exploitation

Possibilité de voir les animaux sur demande

22 TRAC DE LA CROIX DE PIERRE

Baudouin RIQUET

1 chemin de St Jean

11270 LAURAC

☎ 06 56 69 36 47

✉ lesvolaillesderiquet@gmail.com



Agneau & veau

Vente directe - Accueil sur l'exploitation





TOULOUSE

A

B

C

D

1

3

Lanta

2

Caraman

A61

3

canal du Midi

1

Villefranche-de-Lauragais

4

Nailloux

4

5

Lac de la Thésauque

Lac de la Ganguise

5

2

Salles-sur-l'Hers



6

Belpech

13

7

A66

2014

8

Pamiers

-  **Viande, charcuterie & autres élevages**
-  **Aéroport**
-  **Train**
-  **Autoroute**
-  **UNESCO**

0 5 km



i
La carte touristique du Pays
Lauragais est disponible dans
les Offices de Tourisme et sur le
site www.payslauragais.com

Producteur made in Lauragais

Ferme de la Bouriette

Un élevage traditionnel de vaches allaitantes dans une petite exploitation familiale 2.0

Ludovic rachète l'exploitation de ses grands-parents en 2014 et prend le relais de son père en réanimant l'exploitation familiale sur Revel. Il repart de zéro et modernise l'exploitation dans une version 2.0 du métier.

« L'idée était de tout moderniser et de faire au plus simple. Aujourd'hui, tout est connecté avec des caméras et capteurs, j'interviens au dernier moment notamment lors du vêlage ». Ludovic a adapté ses idées au travail de sa famille afin de rendre le travail moins pénible. Issu du milieu de la mécanique agricole, le jeune agriculteur a appris des techniques familiales mais s'est aussi auto-formé au fur et à mesure, avec l'appui de son père prêt à le seconder en cas de besoin.

Le troupeau compte une centaine de bêtes entre les veaux, les vaches et les génisses de renouvellement. Il récrée l'atelier de son père et de ses grands-parents, avec des veaux élevés sous la mère, un savoir-faire du Sud-Ouest qu'il se doit de faire perdurer. L'exploitation s'étend aujourd'hui sur 95 hectares, prenant en compte les céréales produites sur place et distribuées pour ses bovins. « J'ai remonté le troupeau car l'élevage avait disparu de l'exploitation, mon père avait une toute petite surface agricole ». Grâce à la modernisation de l'exploitation, il gère l'entreprise quasiment seul, de l'élevage jusqu'à la commercialisation et privilégie le circuit-court. Tout le processus est contrôlé dans un périmètre très réduit : « Je récupère la viande à Puylaurens, je

la ramène à la ferme et ensuite les clients viennent ici donc il n'y a pas plus proche. Le barrage des Cammazes nous alimente en eau pour l'irrigation des champs, c'est pour ça que j'ai décidé de reprendre l'élevage ».

Actuellement, il vend la viande de ses bovins en direct à la ferme mais aussi à une coopérative de Revel, « Le veau fermier du Lauragais ». Avec une viande de qualité labellisée Label Rouge et Haute Valeur Environnementale, il accueille différents publics notamment les collèges et lycées agricoles pour faire découvrir son métier. Grâce à son gîte à la ferme, il bénéficie des labels « Bienvenue à la Ferme » et « Gîte de France » et peut ainsi accueillir des familles en proposant des rencontres pédagogiques au contact de ses animaux.

C'est l'occasion de repartir avec un de ses produits de la ferme qu'il propose comme la blanquette de veau, le veau Marengo ou Colombo. A noter qu'il propose également des terrines et des caissettes à la vente, à découvrir sur place au cœur de la campagne lauragaise !

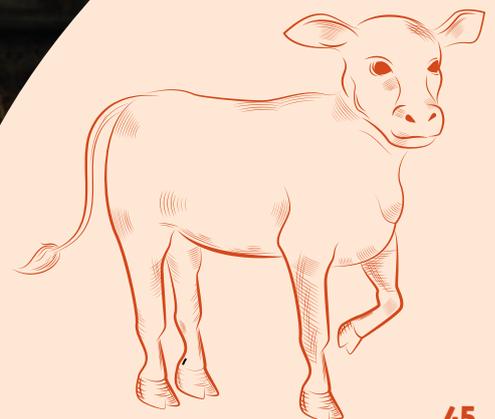


déploiement
de l'AGRICULTURE
du futur

Knutz



Tout est bon dans le veau : une chair savoureuse et un goût subtil, la viande de veau bénéficie d'une grande variété de morceaux.





FRÉSINAT (RAGOUT DE VIANDE)



INGRÉDIENTS

1,5 kg d'échine de porc désossée coupée en cubes de 1 cm
1 kg de pommes de terre coupées en dés
Sel, poivre
Persil et ail hachés



4 PERSONNES

Recette
d'ici



PRÉPARATION

Faire cuire la viande dans une sauteuse 30 min avec couvercle sans matière grasse et à feux moyen. Au bout des 30 min, mettre le feu à vif pour faire dorer la viande. Saler, poivrer et laisser cuire à feu doux 1 heure.

Pendant ce temps, éplucher et couper les pommes de terre. Lorsque la viande est cuite, la sortir de la sauteuse et réserver au chaud.

Faire cuire les pommes de terre dans le jus de la viande et, aux 3/4 de la cuisson des pommes de terre, rajouter la viande, le persil et l'ail pour finir la cuisson. Servir chaud.

Le saviez-vous ?

Le fresinat est une spécialité française du sud du Tarn servie le lendemain de la tuaille du cochon pour nourrir les amis et voisins venus donner un coup de main.





MELSAT



INGRÉDIENTS

500 g de pain rassis
20 œufs
2 kg de chair à saucisse
1 kg de poitrine de porc
De gros boyaux de porc
1 orange ou 1 citron
Du sel fin et du poivre

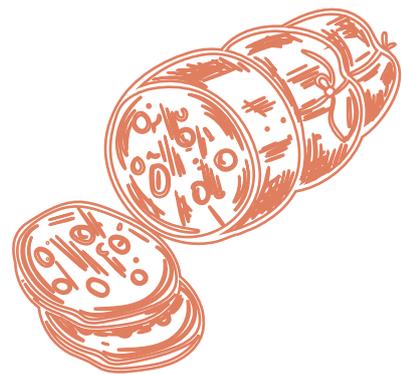


4 PERSONNES

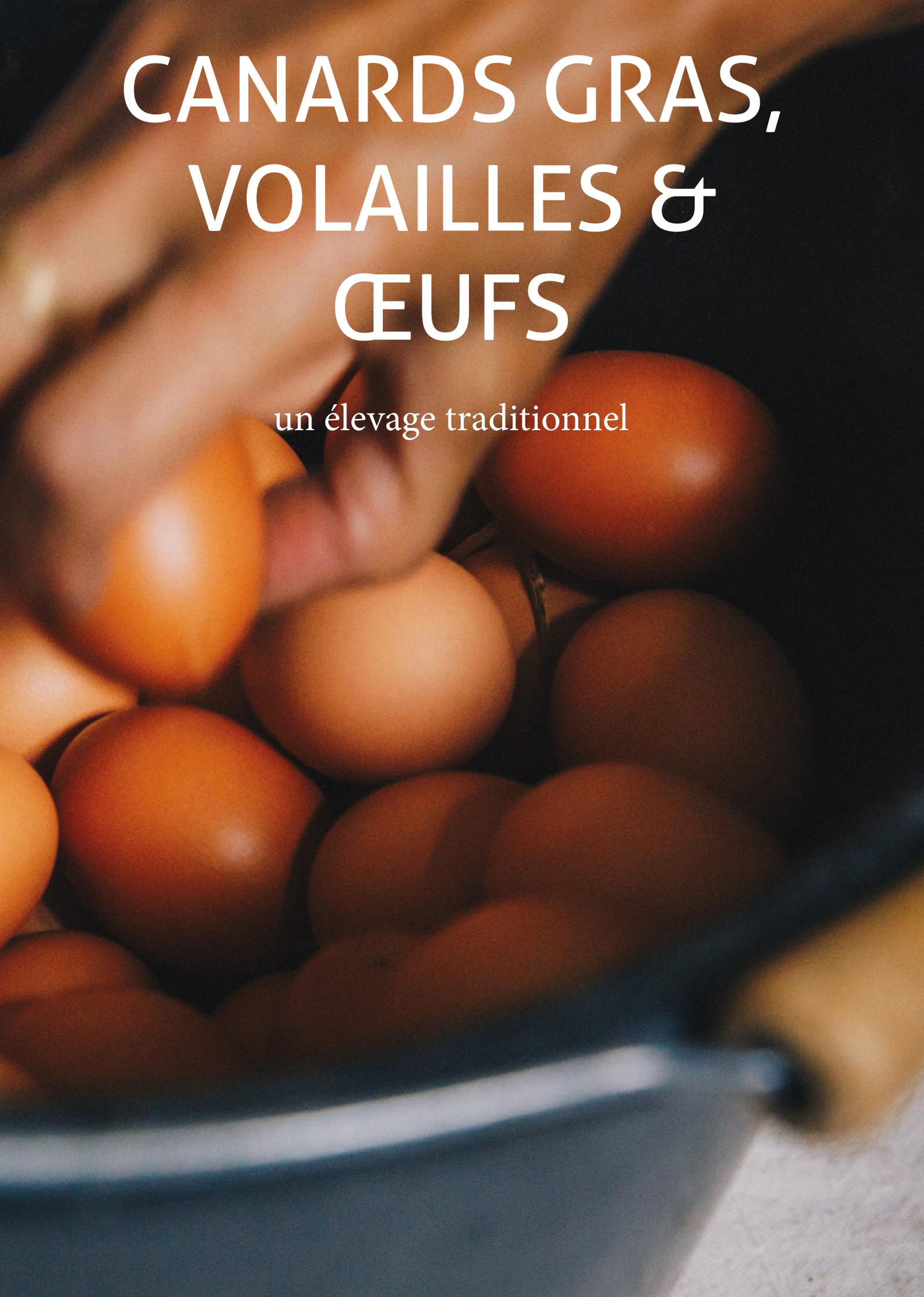


PRÉPARATION

Mélanger le pain et les œufs, puis laisser gonfler au frais pendant environ 24h.
Faire tremper les boyaux dans de l'eau avec le citron ou l'orange (ou les deux selon convenance).
Découper la viande en petits dés d'environ 1cm.
Une fois cuit, verser du vinaigre de vin sur le tout.
Mélanger la préparation du pain et des œufs avec la viande et la chair à saucisse, puis assaisonner avec le sel et le poivre.
Remplir le boudin de moitié seulement, car la préparation gonfle durant la cuisson. Faire des boudins de 15 à 30 cm et bien les ficeler au bout.
Plonger les boudins dans une marmite d'eau bouillante. Faire pocher 2h, en piquant régulièrement pour évacuer l'air. Ensuite, égoutter et laisser refroidir. Déguster froid ou chaud.







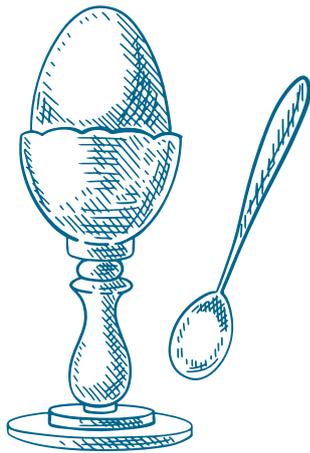
CANARDS GRAS, VOLAILLES & ŒUFS

un élevage traditionnel



Canards gras, volailles & oeufs

Un élevage traditionnel



Un élevage TRADITIONNEL

La production de volailles à rôtir (poulets, pintades...) et de canards gras est particulièrement développée dans le Lauragais.

En témoigne notamment la notoriété des Foires au Gras de Belpech (2ème week-end de décembre), de Castelnaudary (1er week-end de décembre) et de Saint-Julia-de-Gras-Capou (dimanche avant Noël). Vous pouvez également retrouver les producteurs de novembre à mars sur le marché de Revel.

La production de canards et foies gras ainsi que l'élevage de chapons en Lauragais sont en plein essor et se tournent également vers l'exportation.

Autour de Nailloux,
Villefranche-de-Lauragais & Caraman

1 COLOMBIES MICHAEL

Michael COLOMBIES

Le cazal

31290 LAGARDE

☎ 06 75 32 05 06

✉ colombiesmichael@gmail.com

Canards gras, oies grasses, volailles de fête
Vente directe

2 EARL EN FABRE

Philippe CECCALDI

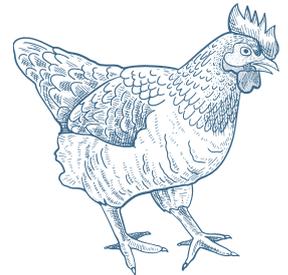
Le Faget

31460 LE FAGET

☎ 06 15 37 37 23

✉ enfabre@orange.fr

Volailles - oeufs
Vente directe



3 ESAT LE RAZES

Chantal MASINI

En randail

31560 NAILLOUX

☎ 05 34 66 10 66

✉ contact@apres.asso.fr

Conserves à base de canard et de légumes
Viande de canard sous vide
Vente directe



4 FERME DE SAINT JEAN DE LA SELVE

Emmanuelle MONATTE

Lieu dit Saint Jean de la Selve

31570 LANTA

☎ 06 76 12 64 87

✉ emmanuelle.monatte@orange.fr

Poulets de chair
Vente directe



5 GAEC BOYER

Eric BOYER

Hauquino

31570 LANTA

☎ 06 10 71 88 49

✉ boyer.eric@hotmail.fr

Poulets, pintades plein air & oeufs
Vente directe

6 LA FERME AUX PETITS BONHEURS

Valérie BOUSQUET

Langout

31570 LANTA

☎ 06 15 12 33 34

✉ lafermeauxpetitsbonheurs@outlook.fr

Volailles et Oeufs
Vente directe



7 LA FERME DU ROC
Benjamin & Xavier PAPAIX

Le roc
31460 CAMBIAC
☎ 05 61 83 26 05
✉ earl.papaix@outlook.com



Produits issus des canards gras : foies gras,
magrets, saucisses fraîches, confits, pâtés, rillettes
Vente directe

8 LE GRENIER BIO D'EMBERBAIL
Nicole SCIÉ

Chemin de Douyssats - Emberbail
31560 NAILLOUX
☎ 06 10 34 63 73
✉ legrenierbio31@gmail.com



Oeufs bio
Vente directe - Accueil sur l'exploitation

9 SCEA LA FERME DU ROMARIN
Pauline DUBERNARD & Aurélien MORIN

Montplaisir
31290 MONTGAILLARD LAURAGAIS
☎ 06 30 38 76 82 - 06 72 05 79 06
✉ lafermeduromarin@gmail.com



Poulets de chair - Poulets prêt à cuire, découpe sous
vide : cuisses, filets, aiguillettes, sauté...
Vente directe



Autour de Revel

10 LES CANARDS DE LA MONTAGNE NOIRE

Nathalie & Thomas LAMOTHE
495 Chemin de la Chappelle
31250 VAUDREUILLE
☎ 05 62 18 07 15
✉ contact@canards-montagne-noire.fr



Canards gras, foie gras, et produits dérivés à
base de canard - Vente directe

11 SCEA POLINI
Luis-Carlos PEYSSOU

Fontoubières
31540 SAINT JULIA
☎ 06 33 12 76 08
✉ gpeyssou@cerfrance.fr

Poulets fermiers. Chapons
Vente directe à la ferme - Livraison à domicile

Autour de Castelnaudary

12 GAEC DE BARAIGNE SARL GUAGNO- LES MEXICOTS

Camille et Nadine GUAGNO
Les Mexicots - D623
11400 MIREVAL-LAURAGAIS
☎ 04 68 23 09 66
✉ les.mexicots@orange.fr



Volailles maigres et grasses. Chapons
Oies... Vente directe.

13 GAEC DE BERENGOU
Marc & Joël TARDIEU

Berengou
11410 MEZERVILLE
☎ 04 68 60 35 96 - 06 62 93 75 53
✉ gaec.tardieu@orange.fr



Foie gras, canards gras entiers ou découpés, rillettes,
pâté, terrine, confits, lentilles au confit, gésiers,
magret sec etc ... Vente directe à la ferme sur rendez-
vous - Accueil sur l'exploitation



Canards gras, volailles & oeufs

Un élevage traditionnel

14 GAEC DE RÉCANTOU

Sabine CLAUDEL

En Cabanel

11320 MONTFERRAND

☎ 06 60 09 32 32

✉ gaecdurecantou@gmail.com

////////////////////////////////////
Poulets et pintades de chair en PAC

Volailles festives en fin d'année

Vente directe à la ferme sur réservation

15 LES VOLAILLES DE LA SOURCE

Eva GUIRAUD

1010 Chemin de Fontcaude

11400 SAINT PAPOUL

☎ 06 73 35 68 74

✉ evaguiraud@outlook.fr

////////////////////////////////////
Poulets labellisés Pays Cathare et pintades

Vente directe - Accueil sur l'exploitation.



16 SALETA KEVIN / LABIA

Kevin SALETA

Labia route de Castelnaudary

11400 FENDEILLE

☎ 06 24 15 12 47

✉ saletakevin@yahoo.fr

////////////////////////////////////
Volailles et canards - Produits frais et transformés

Vente directe - Accueil sur l'exploitation



17 SCEA LA PRIVADE

Pascal GAIANI

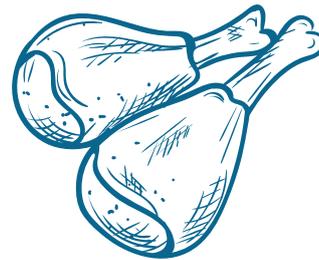
11320 AIROUX

☎ 06 24 14 91 55

✉ scealaprivate@gmail.com

////////////////////////////////////
Poulet prêt à cuire

Vente directe



Autour de Fanjeaux

18 GAEC LA FERME DES FEDA GALINA

Solenn GUILLAUME

Le perdu haut

11270 FANJEAUX

☎ 06 64 39 36 42

✉ guillaumevetois@gmail.com

////////////////////////////////////
Volailles

Vente directe



19 SCEA DE RAUZELLE

Patrick & Alix RAUZY

Bellemayre

11420 BELPECH

☎ 04 68 60 28 85 - 06 35 17 87 57

✉ gaecderauzelle@yahoo.fr

////////////////////////////////////
Magrets, Foie gras entier cru, cuit et mi-cuits, confits, rillettes, pâtés, cassoulet. Volailles festives.

Vente directe - Accueil sur l'exploitation



20 TARDIEU CHRISTOPHE

Christophe TARDIEU

Domaine de Peyrotte

11420 BELPECH

☎ 06 82 62 15 89

✉ christophetardieu@orange.fr

////////////////////////////////////
Foie Gras ,Confit ,Plats cuisinés, Volailles Fermières - Vente directe

Accueil à la ferme sur rendez-vous



21 TARDIEU REMI

Rémi TARDIEU

Le Flisquet

11150 VILLASAVARY

☎ 06 84 12 55 88

✉ remi.tardieu@gmail.com

////////////////////////////////////
Poulets et pintades du pays cathare, découpe de poulets - Vente directe à la ferme et livraisons
Accueil sur l'exploitation.



22 TRAC DE LA CROIX DE PIERRE

Baudouin RIQUET

1 chemin de St Jean

11270 LAURAC

☎ 06 56 69 36 47

✉ lesvolaillesderiquet@gmail.com

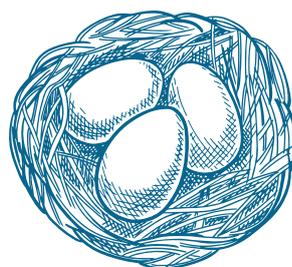


Volailles

Vente directe - Accueil sur l'exploitation

Canards gras, volailles & oeufs

Un élevage traditionnel



©CD31



©CD31





TOULOUSE

A

B

C

D

Lanta

4 5 6

2

Caraman

7

canal du Midi

A61

9

Villefranche-de-Lauragais

3

4

Nailloux

3 8

Lac de la Thésauque

1

14

5

6

Salles-sur-l'Hers

Lac de la Gangouise

13

Belpech

19 20

7

8

Pamiers

A66



- Canard gras, volailles & oeufs
- Aéroport
- Train
- Autoroute
- UNESCO

0 5 km



i
La carte touristique du Pays Lauragais est disponible dans les Offices de Tourisme et sur le site www.payslauragais.com

GAEC de Bérengou

Un élevage de canards gras dans la pure tradition familiale au cœur de la Piège

L'exploitation de la famille Tardieu, installée dans les collines de la Piège, élève des volailles, et plus particulièrement des canards. Leur renommée n'est plus à démontrer avec des clients fidèles toujours plus nombreux.

4 Frères s'associent et reprennent l'affaire familiale en mutualisant sous un même statut leurs activités respectives autour de l'élevage de volailles jusqu'à la commercialisation. Ainsi, de cette coopération naît une offre complète pour les amateurs de volailles.

Bérengou est le lieu du berceau de cette aventure familiale niché sur la commune de Mézerville, avec Marc et Joël qui tiennent ensemble le GAEC de Bérengou dans les collines de la Piège en y consacrant l'élevage de canards gras.

L'exploitation est vaste et idéale : les canards, en nombre contrôlé, bénéficient d'espaces extérieurs arborés pour gambader mais aussi de structures intérieures. Le bien-être des canards est respecté pendant l'élevage et contribue largement à la qualité finale, un critère essentiel pour la famille Tardieu.

Des champs à la vente directe, toute la chaîne de production est contrôlée en famille : en cultivant les céréales pour nourrir les volailles, l'élevage, le gavage, l'abattage, la transformation et la vente en direct.

Le secteur du canard souffre toujours lors de crises comme la grippe aviaire, réduisant ainsi

considérablement la production. "Quand je n'ai plus de marchandise je ne vais pas aller en acheter ailleurs pour transformer, nos clients le savent".

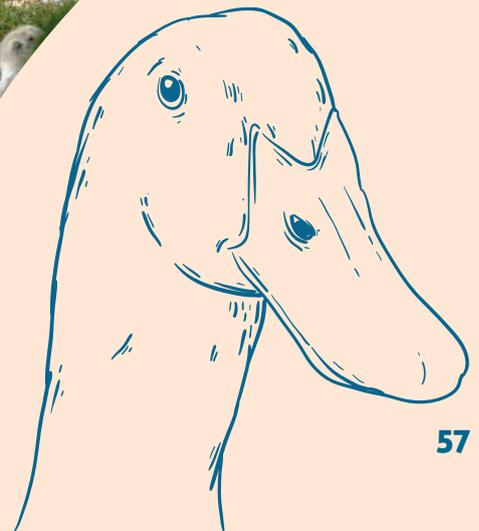
Le circuit-court est leur mot d'ordre, une boutique sur place accueille les clients pour pouvoir acheter directement au producteur. Des tournées de livraison sont aussi organisées ponctuellement pour livrer les particuliers de canards entiers ou à la découpe. L'essentiel de la vente s'organise autour des particuliers puis avec quelques commerces d'appoint et restaurateurs locaux. Vous pouvez croiser cette famille de passionnés sur les foires aux gras et tester leurs produits lors de dégustations. Canard à l'orange, cassoulet au confit de canard, rillettes au foie gras ou encore civet de canettes sont autant de produits qui nous donnent l'eau à la bouche...

« Bienvenue à la ferme » et « Pays cathare » figurent parmi les labels du GAEC de Bérengou. La ferme accueille les groupes pour présenter les lieux et son activité, à partir de 6 personnes sur rendez-vous. Amateurs de canards et autres volailles, n'hésitez plus !





Des champs à la vente directe, toute la chaîne de production est contrôlée en famille





BROCHETTE D'AIGUILLETTES DE CANARD MARINÉES, FOIE GRAS ET ASPERGES VERTES



INGRÉDIENTS

Pour les brochettes

- 1 bloc de foie gras cru
- 24 aiguillettes de canard crues (environ 450 gr)
- 1 cuillère à café de sel fin
- 1 cuillère à café de poivre noir moulu



4 PERSONNES

Pour la marinade

- 1 gousse d'ail
- 6 cuillères à soupe de sauce soja
- 3 cuillères à soupe de sauce aigre-douce
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de sésame grillé
- 1 cuillère à café rase de 5 épices
- 1 kg d'asperges vertes (environ 250 gr par personne)
- Huile d'olive
- Citron
- Sel, poivre



PRÉPARATION

Marinade

Réalisez votre marinade en mélangeant les 5 épices, la sauce soja, la sauce aigre-douce et le miel. Épluchez, dégermez et hachez la gousse d'ail. Ajoutez la moitié de l'ail haché dans le saladier. Mélangez soigneusement. Ajoutez les aiguillettes et malaxez la viande avec la marinade. Laissez poser 1 heure minimum.

Asperges

Portez à ébullition 1l d'eau. Coupez la base des tiges d'asperges avant de les éplucher à l'aide d'un économètre. Taillez-les pour qu'elles soient toutes de la même longueur avant de les laver soigneusement. Quand l'eau bout, plongez les asperges et laissez les pendant 18 à 20 min selon leur taille.

Brochettes

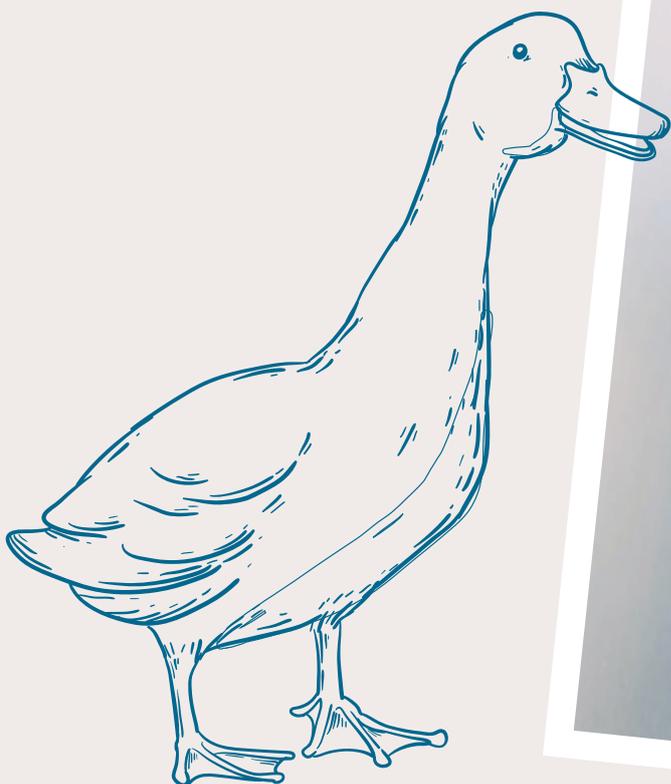
Mélangez la cuillerée de sel fin et la cuillerée de poivre noir moulu dans un saladier. Coupez le bloc de foie gras cru en tranches assez épaisses (de l'épaisseur des aiguillettes de canard) puis coupez chaque tranche en deux. Chaque demi-tranche de foie gras doit avoir la taille d'une belle noix. Roulez rapidement les demi-tranches de foie gras dans le mélange sel/poivre dans le saladier. Réservez ensuite ces demi-tranches de foie gras sur une planche.

Piquez 3 morceaux d'aiguillettes de canard et 3 demi-tranches de foie gras sur un pic en bois, en les alternant. Répétez l'opération pour les autres pics en bois ainsi que le reste des ingrédients. Vous devez obtenir 8 brochettes d'aiguillettes de canard au final. Laissez reposer ces brochettes pendant 30 minutes minimum au réfrigérateur avant de passer à la suite. Faites chauffer à sec une poêle anti-adhésive sur feu moyen. Quand la poêle est chaude, ajoutez le reste de l'ail, et de l'huile d'olive. Placez les brochettes et faites-les cuire pendant 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson. Le foie gras fond rapidement, restez vigilant. Les aiguillettes de canard doivent rester rosées en leur centre.

Dressez ... C'est prêt !



mmm....
délicieux !



Canard gras
avec foie
8,50 - le kg

Canard
sans foie
4,50 ~~5,50~~

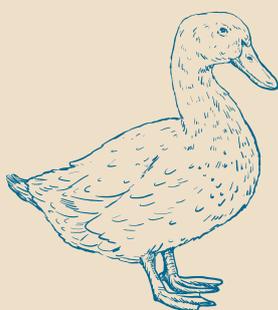


Les FOIRES AU GRAS en Lauragais

Près de 100 exposants, éleveurs et producteurs, vous proposent foies gras, volailles, chapons, canards, vins, confiseries et autres spécialités sur les foires aux gras du Lauragais de mi-novembre à mi-mars

Revel

C'est à Revel que s'ouvre la saison des foires au gras, en novembre ! Tous les samedis matins de mi-novembre à mi-mars, lors du marché hebdomadaire. Concours au gras mi-décembre.



Castelnaudary

1^{er} week-end de décembre : la foire au gras de Castelnaudary. A cette occasion, Castelnaudary vous propose aussi un marché gourmand et un marché de Noël. Démonstrations de recettes à base de foie gras. Le traditionnel repas cassoulet est proposé à la Halle aux grains ainsi que dans les différents restaurants.

Belpech

2^{ème} week-end de décembre : la foire au gras de Belpech

Belpech organise le samedi le concours départemental de foie gras et de plats cuisinés traditionnels à l'issue duquel les foies gras médaillés seront retenus dans la marque Pays Cathare. La confrérie "Les Salsairés" accompagne l'événement. Le dimanche matin, le marché prend place et se termine par le traditionnel repas gastronomique, organisé et servi par la grande équipe du comité des fêtes, qui ravit plus de 650 participants.

Saint-Julia-de-Gras-Capou

Dernier dimanche de l'Avent : foire au gras de Saint-Julia-de-gras-capou*
Saint-Julia organise une foire aux chapons, tous les ans, le dimanche avant Noël. Très ancienne, cette foire renoue avec l'histoire médiévale de la commune et propose pour les fêtes une volaille produite localement.

* en occitan : gras chapon

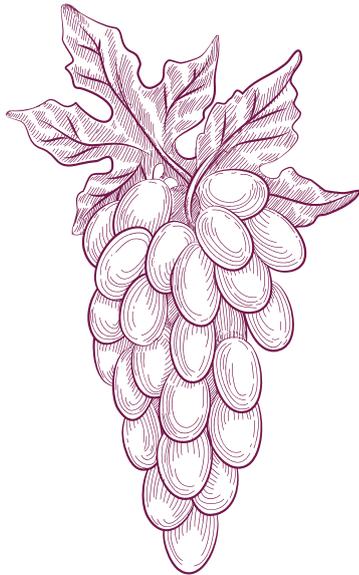
Les produits incontournables de
notre terroir sur vos tables de fêtes





VINS BIÈRES & SPIRITUEUX

les produits du terroir



Les vins de Malepère

Les vins de Malepère se différencient des autres produits du Languedoc par la présence de cépages atlantiques comme le Merlot et de cépages du Sud-Ouest comme le Malbec.

En effet, la rencontre des climats atlantique et méditerranéen en Lauragais est en partie responsable de cette mixité. De ce fait, les vins produits sur ce terroir sont originaux et très spécifiques à la région. On y retrouve souvent des arômes de fruits noirs confiturés et d'épices avec un fond d'olives noires. On remarque aussi des notes de truffes dans certaines cuvées.

Autour de Nailloux,
Villefranche-de-Lauragais & Caraman

1 BENOIT SERRES

Laurent ABBA
Za Bordeblanche, 16 Chemin de la Camave
31290 VILLEFRANCHE DE LAURAGAIS

☎ 05 61 27 20 97

✉ bs@benoit-serres.com

//////
Liqueurs & spiritueux - Vente directe

2 L'ORSET BRASSERIE OCCITANE

Nicolas ESCOURROU
11 avenue de borde blanche
31290 VILLEFRANCHE DE LAURAGAIS

☎ 05 62 52 95 73

✉ contact@brasserie-orset.com



//////
Bières artisanales
Vente directe - Accueil sur l'exploitation

Autour de Castelnaudary

3 BRASSERIE LES COLLINES DU VENT

Eric DARASSE
171 Rue de la Poste
11400 LAURABUC

☎ 06 17 62 50 79

✉ lescollinesduvent@gmail.com

//////
Bières artisanales, blonde, blanche, brune, ambrée et éphémère de Noël.

Vente directe - Accueil sur l'exploitation

Le saviez-vous ?

LE GET 27 EST REVÉLOIS !

Un apothicaire de Revel met au point un sirop à base de menthe pour guérir les voies aériennes. Les frères Get reprennent la distillerie de l'apothicaire héritée par mariage.

Ils améliorent la recette du pharmacien pour en faire une crème de menthe subtile et fraîche obtenue grâce à 6 variétés de menthes : le « Pippermint GET » puis « Get 27 » à partir de 1970. C'est eux qui font dessiner la célèbre bouteille dans les années 1860 en s'inspirant de la forme des lampes à huiles.

Fort de ce succès, la famille Get fait des émules. Ainsi, Revel est devenue une ville de distillerie avec 5 distilleries : Get, Raissac, Franck, Imart et Arsaut.





4 DOMAINE LES JEANNETERRES

Julien DEVEYER

34 Grand rue

11170 VILLESPIY

☎ 06 17 80 14 71 - 06 14 23 19 61

✉ agnes.deveyer11@laposte.net



Vins d'appellations : AOP Minervois et AOP Minervois La Livinière

Vins de cépages :

En rouge : Carignan, Cinsault, Pinot Noir

En Blanc : Vermentino - En rosé : Cinsault

Vente directe - Vin "Bistrot de Pays"



5 DOMAINE DE VILLARZENS

Eva MUNCH-ELLINGSEN

Domaine de Villarzens

11150 BRAM

☎ 06 18 04 01 35

✉ domaine.villarzens@gmail.com



Vins naturels

Vente directe

6 DOMAINE LE FORT

Stéphanie FARGUES

Domaine Le Fort

11290 MONTREAL

☎ 06 81 03 02 16

✉ info@domainelefort.com



Vins d'appellation Malepère et Vins IGP oc

Blanc, rosé et rouge

Vente directe

7 DOMAINE LE PAS DE LA DAME

Franck ROGER

Tuilerie haute

11290 MONTRÉAL

☎ 06 71 84 81 67

✉ lepasdeladame@gmail.com



Vins, Cartagène

Vente directe - Accueil sur l'exploitation

8 DOMAINE THIERRY OLIVIER

Thierry OLIVIER

Route de Villespy

11170 CARLIPA

☎ 06 13 32 85 06 - 06 09 70 52 89

✉ thierry.olivier11170@gmail.com



Vins rouge, blanc, rosé

Vente directe - Accueil sur l'exploitation

9 LES CEDRES DE ROBERT

Delphine SERRES

Chemin de Robert

11150 VILLESISCLE

☎ 04 68 78 43 63

✉ delphine.sdelaroussiere@gmail.com



Vins rouge, blanc rosé Aop Malepère, vin de cépages IGPOC

Vente directe - Accueil sur l'exploitation

10 MICRO-BRASSERIE FUTE-FÛTE

Jean-Paul JULIEN

Fontales

11290 MONTREAL

☎ 06 18 95 80 54

✉ contact@fute-fute.com



Bières biologiques

Vente directe - Accueil sur l'exploitation



-  Vin & spiritueux
-  Aéroport
-  Train
-  Autoroute
-  UNESCO

0 5 km



i
La carte touristique du Pays Lauragais est disponible dans les Offices de Tourisme et sur le site www.payslauragais.com

Productrice made in Lauragais

Les Cèdres de Robert

Un domaine viticole audois cerclé par les montagnes du Sud-Ouest

Delphine Serres nous ouvre les portes de son vignoble de 20 hectares situé au cœur de l'Aude et aux portes du Pays Cathare. Elle décide de revenir sur ses terres d'origine, à Villesisclé et reprend le domaine en famille pour y consacrer son projet de vie. Une partie de sa production viticole est labellisée *Malepère* et l'autre partie en *IGP Pays d'OC*.

« Je n'insiste pas trop sur le fait que je suis une vigneronne car pour moi le vin n'a pas de genre » nous raconte-elle en toute humilité.

Le Domaine Les Cèdres de Robert est idéalement situé et est propice aux vins du terroir : les influences océaniques et méditerranéennes permettent de produire un vin naturellement frais, équilibré et fruité.

Membre de la confrérie du cassoulet, Delphine est une fervente défenseuse des produits du terroir et aime son métier. « Un point de vente sur place porte tout son sens » : elle aime rencontrer les amateurs de vin et bien sûr dialoguer avec les curieux et les fins connaisseurs de passage.

L'été, le domaine est à l'apogée de son activité et il est vivifié par l'accueil des publics au travers d'événements gastronomiques et festifs. Les **jeudis en Malepère** ont lieu en juillet; ils célèbrent le triptyque des bons vivants : manger-boire-s'amuser autour de grandes tablées avec la dégustation de vins habillant de douces saveurs un repas très terroir, le tout en musique. Les balades vigneronnes ou encore les « apéritifs à la ferme » sont des rendez-vous plus

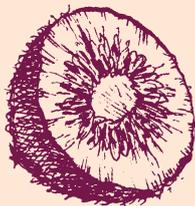
intimistes qui ne sont pas moins conviviaux.

Labellisée bio depuis 2020, toute la production est organisée localement dans un rayon de 50 km. Ainsi, étiquettes, bouchons, cartons sont produits à proximité. La mise en bouteille, elle, est effectuée sur le domaine.

Le domaine produit ainsi 30 000 bouteilles par an en micro cuvée. Delphine vend le vin en bouteille, en caisse, mais aussi en bombonne et en vrac. La prochaine étape vers un développement plus durable tend vers la réutilisation des bouteilles avec un système de consigne.

Delphine ne produit pas seulement le vin puisqu'elle est passée d'une production saisonnière à une production à l'année grâce aux asperges, les noix et les kiwis rouges – le kiwi rouge est produit par seulement 3 producteurs dans le monde ! –

D'autres labels viennent renforcer la qualité des services et prestations du domaine : Bienvenue à la Ferme et Accueil Vélo, Vignobles et découvertes, Pays Cathare, Qualité tourisme et AOP Malepère Sud de France.





Un domaine à visiter entre la Montagne Noire et les Pyrénées sur la commune de Villesisclé, proche de Carcassonne.





OEUFS POCHÉS SAUCE MEURETTE



INGRÉDIENTS



8 PERSONNES

16 oeufs
2 échalottes
1/2 litre de vin rouge
1/4 litre de fond de veau
20 g de beurre
20 g de farine
200 g lardons allumettes fumés
huile d'arachide
sel, poivre

Recette
d'ici



PRÉPARATION

Pour la sauce :

- Eplucher l'échalotte et la tailler en fin petit cube, la faire cuire à feu doux sans coloration avec une cuillère à soupe d'huile d'arachide
- Ajouter le vin rouge et le laisser réduire de moitié
- Mettre le fond de veau et laisser cuire 10 min
- Réserver
- Préparer un roux avec le beurre et la farine en faisant fondre le beurre puis rajouter la farine d'un seul coup et mélanger avec un fouet
- Une fois bien mélangé, ajouter la sauce liquide petit à petit qui va s'épaissir au fur et à mesure

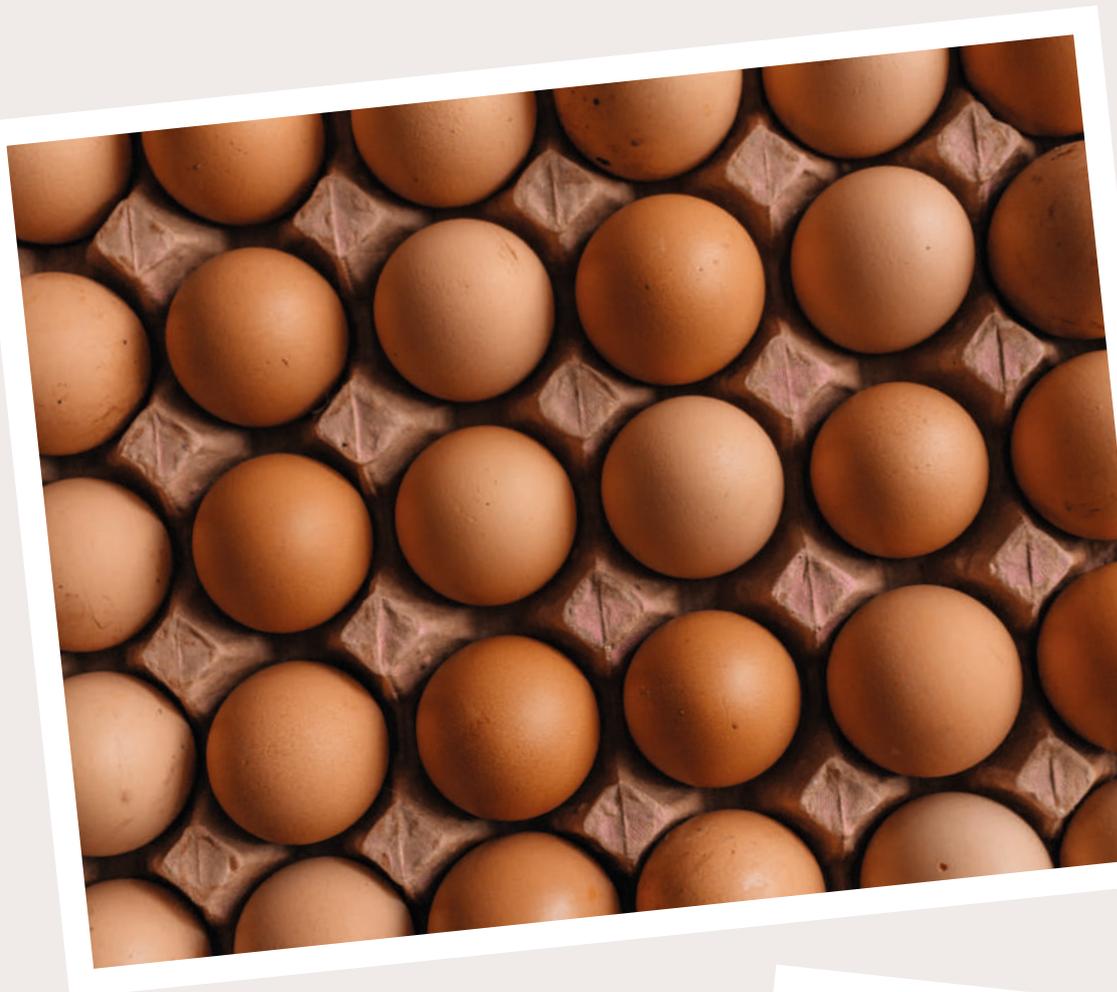
la sauce est prête

Pour pocher les oeufs

- Faire bouillir de l'eau et ajouter du gros sel
- Plonger les oeufs dans l'eau frémissante entre 3 et 4 minutes et retirer sur du papier absorbant

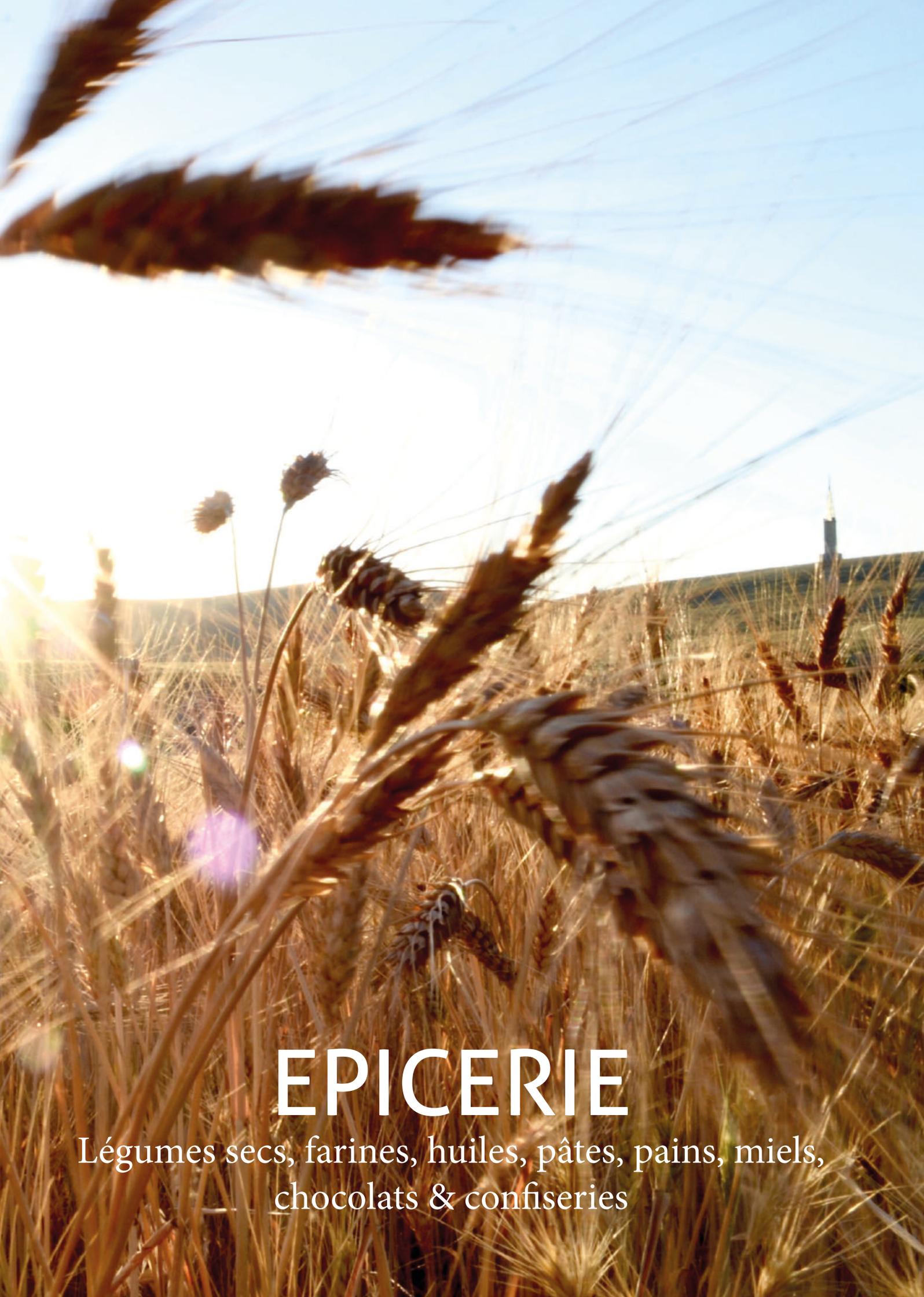
Avant de dresser dans des petits ramequins, griller les lardons dans une poêle sans matière grasse. Une fois bien grillés, rajouter la sauce pour la réchauffer, mettre les oeufs (2 par personne)

c'est prêt, bon appétit !



Recette du chef Pascal Calvel du bistrot
de Pays Le Relais de Riquet



A close-up, low-angle shot of a golden wheat field at sunset. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow and lens flare effects. The wheat stalks are in sharp focus in the foreground, with some heads of wheat clearly visible. In the background, a city skyline is visible on a hillside, with a prominent tower or spire. The sky is a clear, pale blue.

EPICERIE

Légumes secs, farines, huiles, pâtes, pains, miels,
chocolats & confiseries



EPICERIE

Légumes secs, farines, huiles, pâtes, pains, miels, chocolats & confiseries



La CULTURE DU BLÉ

Connu comme le grenier à blé du Languedoc, le Lauragais a conservé ce prestige de qualité comme on peut encore le relever sur certains emballages de gâteaux : "fait avec des blés du Lauragais". La spécialité est avant tout le blé dur utilisé pour la confection des pâtes et semoules. De nombreuses épiceries et producteurs locaux vendent ainsi des farines d'exception. Terre de vents, le Lauragais est doté de nombreux moulins, dont certains sont encore en exploitation ou dédiés à des visites pédagogiques. La rotation blé dur, tournesol et colza caractéristique du Lauragais déroule au fil des saisons une palette de couleurs chaudes qui participe grandement à l'enchantement du paysage et lui a valu la dénomination de "petite toscane". Du colza et du tournesol, on extrait des huiles d'une grande saveur. On y trouve également de façon marginale les cultures de pois, soja, sorgho et maïs qui, réduits en farine, servaient ensuite à préparer une bouillie épaisse, le "Millas" appelé aussi le "pain du pauvre".

Autour de Nailloux, Villefranche-de-Lauragais & Caraman

1 AU PETIT GRAIN BIO

Laurent & Nathalie PAUL
Le Pesquié
31290 MONTCLAR LAURAGAIS
☎ 06 13 01 08 50
✉ apgb@aupetitgrainbio.fr



Farine de Blé tendre, Farine de Blés de population, Lentilles, Pois Chiches, Pois Casés, Lin, Graines de tournesol décortiquées, Farine de sarrasin, Farine de pois chiches
Vente directe

3 CRIOLLO CHOCOLATIER

Jean-Pierre DUJON LOMBARD
26 bis avenue de Toulouse -
31570 LANTA
☎ 05 62 18 31 72
✉ comptarh@criollo-chocolatier.com

Produits cacaotés, bonbons de chocolats, moulages en chocolats, confiseries, confitures, pâtes de fruits.
Vente directe - Accueil sur l'exploitation

2 AVETTES & MELLARIUS

Laurent & Nathalie PAUL
31290 MONTGAILLARD-LAURAGAIS
☎ 07 77 81 46 73

Miels non chauffés et Pains d'épices
Vente directe - contact par téléphone

4 FERME AMBIOLET

Céline AMANS
Encombes
31290 TREBONS SUR GRASSE
☎ 06 98 16 05 72
✉ ambiolet@outlook.fr



Pain au levain cuit au four à bois certifié biologique
Vente directe - Accueil sur l'exploitation

5 LE COLIBRI HERBORISTE

Hélène REVEST
24 grand rue,
31560 CAIGNAC
☎ 07 61 90 02 37
✉ colibriherboriste@gmail.com

Produits autour des plantes médicinales issues de la cueillette sauvage locale (tisanes, sirop, confiture...);
Vente directe - Livraison à domicile





6 L'EPI NUP BIO

Maxime MARTY

Le coulomier

31290 LAGARDE

☎ 06 59 94 45 48

✉ maxmarty31290@hotmail.fr



Pâtessèchesbio issues des céréales de l'exploitation, Différents goûts : blé tendre, sarrasin, pois chiche et petit épeautre. Cinq formes de pâtes dont une unique : la Croix Occitane

Vente directe à la ferme le mercredi et vendredi de 17h à 18h sur commande Accueil sur l'exploitation

8 LES RUCHERS DE BRIQUEPIERRE

Marie CHICANNE

Briquepierre

31460 MAUREVILLE

☎ 06 64 37 13 39

✉ Lesruchersdebriquepierre@gmail.com

Miel & produits dérivés

Vente directe

7 LE GRENIER BIO D'EMBERBAIL

Nicole SCIÉ

Chemin de Douyssats - Emberbail

31560 NAILLOUX

☎ 06 10 34 63 73

✉ legrenierbio31@gmail.com



Lentilles, pois chiches, graines de lin, lentilles corail, pois cassés, blé et tournesol tout en bio
Vente directe - Accueil sur l'exploitation

9 RUCHER KIMILO

Hélène HANNOT

1 chemin de Rieumajol

31290 MONTGAILLARD-LAURAGAIS

☎ 06 17 94 56 05

✉ rucherkimilo@gmail.com

Miel et propolis

Vente directe à la boulangerie Le Fournil à Villefranche de Lauragais

Autour de Revel

10 LES EMMIELLEUSES

Véronique VERDAVIN

2 lieu-dit Labran

31250 REVEL

☎ 06 81 65 56 03

✉ contact@emmielleuses.fr

Miel

Vente directe



11 LE SALON DE VAUBAN

Monique CORNU

1 Chemin d'en Bosc

81540 LES CAMMAZES

☎ 05 63 74 26 34

✉ lesalondevauban@gmail.com



Épicerie fine élaborée à base des whisky Black Mountain : crème de marron au whisky, gelée de whisky aux paillettes d'or, caille semi désossée fourrée au foie gras et whisky, rillettes pur canard au whisky, chocolat à la liqueur de whisky.
Vente directe



12 MAISON DE LA CHATINE

Anne Laure LABORDE

3 Route de la Jasse

31250 REVEL

☎ 05 62 71 96 36

✉ contact@lachatine.fr

Fruits secs et autres noyaux enrobés de chocolat.

Vente directe - Accueil sur site

13 LES JARDINS DE LOUISE

Louise GEOFFROY

☎ 06 08 09 19 01

✉ lesjardinsdelouise0@gmail.com

1523 rte de Garrevaques

81540 SORÈZE

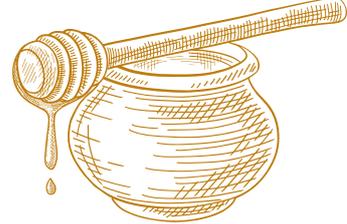


Sirops, tisanes, huiles aromatiques, sels aromatiques, vinaigres aromatiques...
Vente directe - Accueil sur l'exploitation



EPICERIE

Légumes secs, farines, huiles, pâtes, pains, miels, chocolats & confiseries



Autour de Castelnaudary

14 DOMAINE DE PERIES

Sylvia BAREIL

Les Peries

11400 LASBORDES

☎ 06 24 46 24 20

✉ earl.bareil@gmail.com



//////////
Pâtes fermières issues du blé dur
produit sur l'exploitation agricole.
Vente directe

16 L'HERBIER D'AUTAN

Laure LOPEZ

La Serre

11320 MONTMAUR

☎ 06 47 52 93 21

✉ lherbierdautan@gmail.com



//////////
Tisanes, aromates, sirops et gelées de
plantes, hydrolats
Vente directe - Accueil sur l'exploitation

18 SCEA CHOCLAZEUR

Alain CHOCLAZEUR

Les Campets

11400 PUGINIER

☎ 06 70 21 71 95

✉ achoclazeur@orange.fr



//////////
Amandes, noix, grenades, lentilles,
pois chiche, lin brun, lin doré. Plantes
aromatiques en graines : coriandre
fenouil aneth Morilles

20 SCEA LES OURITZ

Jacques COULON

En Bouquié

11320 MONTMAUR

☎ 06 87 05 36 64

✉ j.coulon180@orange.fr



//////////
Huile d'olive. Vente directe - accueil sur l'exploitation

15 L'HERBÔMOBILISTERIE E.I.

Christophe MODESTE

Le Colombier

11400 LABÈCÈDE LAURAGAIS

☎ 06 62 23 95 66

✉ lherbomobile@gmail.com



//////////
Plantes à infusion, hydrolats, macérats
huileux, teintures mères, extraits de bourgeons
(gemmothérapie), sorbets
Vente directe - Visites possibles autour d'une
journée de distillation

17 MOULIN DU VIVIER

Sylvie MAURY

Ecluse du Vivier

11400 SAINT-MARTIN-LALANDE

☎ 04 68 23 03 66

✉ contact@moulinduvivier.com



//////////
Farine à la meule de pierre et produits
locaux.
Vente directe

19 MOUTARDE CATHARE SAS

Ghislain DURAND

287 avenue Jean Fourastié

11400 CASTELNAUDARY

☎ 06 78 84 38 13

✉ moutardecathare@gmail.com



//////////
Moutarde fabriquée au moulin
Vente directe

21 SCEA LES BURLATS

Romain PLANES

Les Burlats

11320 SOUPEX

☎ 06 13 30 85 29

✉ romplanes@yahoo.fr



//////////
Pâtes au blé dur et pois chiches
Vente directe - accueil sur l'exploitation



Autour de Fanjeaux

22 A.N PÂTISSERIE

Audrey NATEZ
20 avenue du général de Gaulle
11150 BRAM
✉ contact.anpatisserie@gmail.com

////////////////////////////////////
Pâtisserie, Biscuits et Chocolats
Vente directe

24 JARDIN D'ÉTOILES

Cyril RICHARD
Tresmézes
11420 BELPECH
☎ 06 17 24 15 49
✉ jardindetoiles@yahoo.fr



////////////////////////////////////
Tisanes, eaux florales, huiles essentielles
Vente directe - Accueil sur l'exploitation

26 LES COLLINES DE BESPLAS

Marie-Ludovie DE MARCILLAC
LA VIGUIÈRE
11150 VILLASAVARY
☎ 06 63 27 91 05
✉ lescollinesdebesplas@gmail.com



////////////////////////////////////
Tisanes, eaux florales, huiles essentielles
Vente directe - Accueil sur l'exploitation

28 SAS PAIN DES LYS

Nadine FONT DOUMERC
14 avenue des tilleuls
11290 MONTREAL
☎ 06 40 13 12 23
✉ paindeslys@gmail.com

////////////////////////////////////
Pain, pâtisserie, salé
Vente directe



23 HUILERIE MOOG-BIO PLANETE

Rosa AMER
Route de Limoux
11150 BRAM
☎ 04 68 76 70 60



✉ info@bioplanete.com

////////////////////////////////////
Huiles alimentaires bio en bouteilles,
en vrac et tourteaux
Vente directe - Boutique d'usine

25 LES HERBES D'AURE

Béatrice CHATEL
Borde basse
11420 CAHUZAC
☎ 06 64 80 97 59

✉ info@lesherbesdaure.fr

////////////////////////////////////
Tisanes, aromates, macérats de plantes,
hydrolats et eaux florales ...
Vente directe - Accueil sur l'exploitation

**27 SPIRULINE DYNAMISÉE
DU DOMAINE VALETTOU**

Thierry BARAL
1 chemin Valetou
11270 LA CASSAIGNE
☎ 06 22 36 43 85
✉ spiruline.valetou@gmail.com

////////////////////////////////////
Spiruline
Vente directe - Accueil sur l'exploitation

29 LES FLEURILEGES DES COLLINES

Sabine CROS
Le Filhol
11420 BELPECH
☎ 06 38 03 70 55



✉ lesfleurileges@hotmail.fr

////////////////////////////////////
Plantes aromatiques, tisanes et épices
Vente directe sur rendez-vous





TOULOUSE

A

B

C

D

E

1

3
Lanta

2

8
Caraman

3

A61

4

canal du Midi

2

9

Villefranche-de-Lauragais

16

20

4

7

Nailloux

1

Lac de la Thésauque

6

5

5

Salles-sur-l'Hers

Lac de la Ganguise

6



-  **Epicerie, pains, pâtes ...**
-  **Aéroport**
-  **Train**
-  **Autoroute**
-  **UNESCO**

7

A66

24

29

Belpech

25

8

Pamiers

0 5 km



i
La carte touristique du Pays Lauragais est disponible dans les Offices de Tourisme et sur le site www.payslauragais.com

Producteur made in Lauragais

L'Epi Nup Bio

De la production de volailles à la production de pâtes fermières : le fruit de 5 générations laisse place à une déclinaison de produits entièrement artisanaux

L'exploitation familiale de la famille Marty se transmet depuis 5 générations. A l'origine reconnu et maintes fois récompensé dans la production de canards et oies en gavage, Maxime a repris l'activité familiale et tend à développer davantage la partie céréalière en déclinant des pâtes fermières sous le nom « Epi-Nup Bio ».

Pour valoriser l'exploitation et ses 60 hectares, Maxime qui a rejoint l'exploitation en 2022, s'est donné pour mission de diversifier l'activité de l'exploitation familiale. Il a ainsi monté un atelier de transformation de céréales sur l'exploitation qu'il cultive pour proposer des pâtes fermières entièrement artisanales.

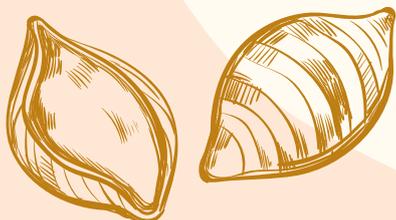
Dans l'élaboration de ses recettes, son choix de farine s'est orienté vers le blé tendre, le sarrasin, le poids chiche et le petit épeautre. Ainsi, il privilégie une base à 100% blé tendre mixée avec les autres farines, exceptée pour les pâtes au petit épeautre qui ne contiennent pas de farine de blé, une farine qui se suffit à elle-même de par sa tenue et ses qualités nutritionnelles.

Dans sa gamme de produits, deux types de pâtes se détachent du lot de celles dites plus « classiques » avec des formes en grains de riz qui remplacent avec originalité le riz, de la salade jusqu'au dessert. Et la palme est donnée aux pâtes en forme de **croix occitane** qu'il est le seul à produire séduisant autant les particuliers que les restaurateurs de la région.

« Tout est quasiment produit sur place et réalisé manuellement avec l'aide d'une machine italienne haut de gamme spécifique à l'artisanat agricole ». La production des céréales, la confection de la pâte en passant par le produit final, le séchage et le stockage sont produits sur l'exploitation. Seule la farine est transformée dans un moulin de Sorèze et la mise en sachet est confiée à l'ESAT Terre des vents à Nailloux.

« Grâce à cet atelier d'ensachage, on fait travailler 5 personnes et je suis dans cette logique de faire travailler les gens du coin qui en ont besoin, dans des travaux manuels. »

Les produits de Maxime sont disponibles à la vente directement à la ferme sur rendez-vous et dans les magasins bio du secteur. L'entreprise Epi-Nup Bio compte aujourd'hui 3 labels « Bienvenue à la ferme », « Sud de France », et « Agriculture Biologique » qui viennent attester de la qualité de ces pâtes fermières. Un petit point de vente devrait voir le jour en 2023-2024 sur l'exploitation pour faciliter la vente auprès des particuliers.





Le Sud-Ouest dans l'assiette : Maxime a décidé de créer une forme de pâte représentant la région. Il est le seul en France à proposer cette forme : la Croix Occitane





EPICERIE

Légumes secs, farines, huiles, pâtes, pains, miels, chocolats & confiseries

MILLAS DU LAURAGAIS



INGRÉDIENTS



4 PERSONNES

- 1 chaudron, 1 fouet et 1 cuillère en bois
- 1 kg de farine de maïs
- 5 litres d'eau
- 1 cuillerée à soupe de sel

Recette
d'ici



PREPARATION

Délayer le sel dans l'eau avec un fouet.

Ajouter la farine petit à petit pour éviter les grumeaux.

Mettre sur le feu et continuer à remuer. Baisser le feu lorsque le mélange arrive à ébullition, remuer avec la cuillère en bois pendant 30 minutes.

Verser de suite le mélange sur un torchon fariné dans une plaque. Bien l'étaler.

Laisser refroidir et rabattre le torchon sur la pâte pour éviter que la préparation ne croûte.

Découper en tranches et faire revenir à la poêle et accommoder à votre goût salé ou sucré...

Le saviez-vous ?

Le millas a longtemps été un des aliments de base des paysans Lauragais. Appelé aussi le pain du pauvre, il est très facile à préparer. Son nom vient du mot "mil" en Languedocien qui signifie maïs. La farine de maïs est jetée par poignée dans l'eau bouillante légèrement salée et parfumée de citron (ou de fleur d'oranger). La cuisinière agite ce mélange. La bouillie s'épaissit et clapote. Elle est prête. Une nappe blanche étalée sur la table va recevoir une couche uniforme de cette bouillie qui se fige aussitôt. Le milla refroidi peut être coupé et grillé à la graisse de canard. Il se gonfle et dore tout en prenant l'aspect d'une pâtisserie savoureuse et croquante. Recouvert de confiture, c'est délicieux ! A la place du pain, il peut aussi accompagner daube et sauce.





POMPET



INGRÉDIENTS

2 pâtes feuilletées
2 citrons
50g de beurre
80g de sucre en poudre
un peu d'eau



6 PERSONNES



PREPARATION

Préchauffez le four à 200°.

Prélevez les zests des citrons et les tailler en dés fins. Les faire confire dans une casserole avec le sucre en couvrant d'eau.

Portez à ébullition jusqu'à ce que l'eau soit évaporée. Ajoutez le beurre et mélangez jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Il est possible d'ajouter le jus des citrons.

Sur une plaque, disposez une feuille de papier cuisson. Déroulez les pâtes et étalez-les finement pour former un grand rectangle.

Étalez un tiers de la préparation au citron sur le tiers central du rectangle, saupoudrez légèrement de sucre. Rabattez la partie gauche sur le tiers central, saupoudrez légèrement de sucre. Badigeonnez d'un tiers de la préparation puis rabattre le côté droit. Utilisez le reste de la préparation au citron.

Enfournez pendant 20 minutes. Saupoudrez le pompet de sucre une fois sorti du four. Laissez refroidir.





BOUTIQUES DE PRODUITS LOCAUX

Produits du Lauragais



Les PRODUITS RÉGIONAUX

Les boutiques de produits régionaux du Lauragais défendent les saveurs et spécificités du terroir en proposant à la vente des produits issus de l'agriculture et de l'artisanat local. Vous y trouverez tous les goûts et toutes les saveurs qui font la renommée de la gastronomie Lauragaise.

**Autour de Nailloux,
Villefranche-de-Lauragais & Caraman**

1 AU P'TIT MARCHÉ

3 place du Pastel
31570 SAINTE-FOY D'AIGREFEUILLE
☎ 05 61 83 89 08

Epicerie Fine

Du lundi au vendredi de 7h30 à 13h 16h à 19h30 et le samedi de 8h à 13h et de 16h à 19h

2 CHEZ CHRISTOPHE

2 Chemin de la Camave
31290 VILLEFRANCHE-DE-LAURAGAIS
☎ 05 62 80 94 72

✉ contact@chezchristophe.com

🌐 www.chezchristopheepiceriefine.com

Caviste et épicerie fine à Villefranche-de-Lauragais & Castelnaudary. Produits de terroir, de qualité
Du lundi au samedi de 09h30 à 19h30

3 DU BON D'ICI

26 avenue de Lavaur
31460 CARAMAN
☎ 09 73 88 20 31

Epicerie de village avec une sélection de produits locaux.

4 GALATEO

Place de la Halle
31460 AURIAC-SUR-VENDINELLE
☎ 06 38 18 09 39

✉ contact@galateo.fr

🌐 www.galateo.fr/boutique

Spécialités locales, régionales et internationales rigoureusement sélectionnées.

5 LE COMPTOIR D'ISATIS

Nailloux Outlet Village
31560 NAILLOUX
☎ 05 62 57 61 67

✉ boutique@lauragaistourismefr

🌐 www.lauragais-tourisme.fr

La boutique de Lauragais Tourisme propose un espace de 180m² destiné à valoriser l'artisanat et la gastronomie du Lauragais et d'Occitanie.
Du lundi au samedi de 10h à 19h (+ 12 dimanches par an)

6 LE COMPTOIR DU LAURAGAIS

A61 - Port-Lauragais
31290 AVIGNONET-LAURAGAIS
☎ 05 61 81 69 46

✉ mhg@tourismehg.com

🌐 www.hautegaronnnetourisme.com/

Les produits locaux sont à l'honneur dans cette toute nouvelle boutique de Port-Lauragais au bord du canal du Midi.

Ouvert 7/7 toute l'année (sauf 25/12 et 01/01) de 9h à 20h (horaires variables selon la saison)

Le plus grand espace dédié aux spécialités locales du Pays Lauragais



7 LE PETIT MARCHÉ DE ST LÉON

Place de l'église
31560 SAINT-LÉON

☎ 05 61 81 73 44

✉ contact@lepetitmarche-stleon.com

🌐 www.lepetitmarche-stleon.com

Petite épicerie de village propose un choix de fruits et légumes, des produits classiques et un large rayon de produits fermiers et artisanaux d'Occitanie.

9 LES MOULINS DE PERRINE

L'Hom
31460 AURIAC-SUR-VENDINELLE

☎ 05 61 83 45 51

✉ lesmoulinsdeperrine@orange.fr

🌐 www.lesmoulinsdeperrine.com

Produits de la ferme (huiles, farines, légumineuses, pâtes...) & produits du terroir (fromages, vins, viandes, légumes, conserves de canards, de porc, chocolats, miels, riz, jus de fruits, violettes, sels...).
Du Lundi au Samedi de 8h30 à 12h30 et 14h30 à 19h (Samedi 18 h)

8 L'ÉPICERIE

6 route nationale
31290 VILLENNOUVELLE

☎ 06 37 71 04 02

✉ mika.dos-santos@orange.fr

🌐 www.epiceriedevillennouvelle.fr/

Épicerie : produits de conserverie, produits frais... Spécialités artisanales salées, sucrées et sèches. Vins d'exception et bières artisanales.
Lundi de 09h à 13h et de 15h30 à 19h30 - Du mercredi au samedi de 09 h à 13 h et de 15 h 30 à 19 h 30 - Dimanche de 09h à 12h30 - Fermé le mardi.

10 L'ÉCHOPPE - EPICERIE DU CANAL

16 Quai Riquet
31290 GARDOUCH

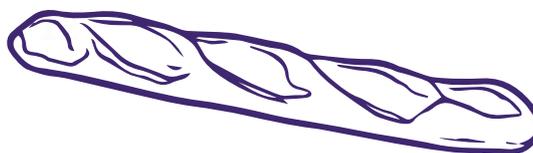
☎ 06 58 72 83 07

✉ contact@echoppe-epicerie.fr

🌐 www.echoppe-epicerie.fr

Épicerie de produits locaux et assemblage des bons produits de nos fournisseurs et producteurs locaux pour proposer une offre de toute petite restauration au café des Minotiers, avec lequel nous partageons l'espace de la Minoterie de Gardouch (de belles planches apéro, des oeufs à la coque, etc.)
Du mardi au samedi de 09h à 19h et le dimanche de 09h30 à 14h.

Autour de Revel



11 COMPTOIR DE BACCHUS ET D'ÉPICURE

Boulevard Denfert-Rochereau
31250 REVEL

☎ 05 61 20 30 67

✉ info@comptoirbacchus.com

🌐 comptoirbacchus.com

Épicerie fine spécialisée entre autres en produits locaux, espace fromages, charcuterie...
Du mardi au samedi de 9h30 à 19h30 et le dimanche de 10h à 13h

12 CO'THÉ PLACE

Place Dom Devic
81540 SORÈZE

☎ 05 63 37 13 42

✉ betty.rastoul@wanadoo.fr

Produits artisanaux : jus de fruits, limonades, bières, biscuits, chocolats, vins...
Du mardi au vendredi et dimanche 10h-19h, samedi 15h-19h



BOUTIQUES DE PRODUITS LOCAUX

Produits du Lauragais

13 ESPACE MIDI FRUITS

2 avenue de Saint-Ferréol
31250 REVEL

☎ 05 61 27 50 55

🌐 www.espacemidifruits.fr

//////////
Fruits et légumes des producteurs locaux ou de la ceinture maraîchère de la vallée de la Garonne.

Le lundi de 10h à 12h30 et de 16h à 19h, du mardi au jeudi de 9h à 13h et de 14h30 à 19h, vendredi et samedi de 9h à 19h et dimanche de 9h à 12h30

14 LE CHEMIN DU GOÛT

1 chemin d'En Gout
81700 LEMPAUT

☎ 05 63 70 95 06

✉ lechemindugout@hotmail.com

🌐 www.lechemindugout.com

//////////
Vins, bières, confitures, conserves, miels, cosmétiques, fruits et légumes de saison et bien d'autres...

Tous les jours 10h à 21h

Drive et un service de livraisons à domicile

15 LE MONDE D'ORÉLIE

6 Galerie du Midi
31250 REVEL

☎ 05 61 46 53 32

✉ contact@lemondedorelie.fr

//////////
Epicerie vrac bio basée sur Revel. Produits locaux, bio et démarche respectueuse de l'environnement.

Du mardi au samedi de 8h30 à 12h30 et de 16h à 19h

16 OFFICE DE TOURISME AUX SOURCES DU CANAL DU MIDI

Place Philippe VI de Valois
31250 REVEL

☎ 05 34 66 67 68

✉ contact@auxsourcesducanaldumidi.com

🌐 www.auxsourcesducanaldumidi.com

//////////
Produits du terroir provenant des "sources du canal du Midi" : artisanat, éleveurs-producteurs...

Ouvert toute l'année le samedi 9h-13h /15h-18h et en juillet-août, 9h30-12h30 / 14h30-18h30

17 PADIÈS CULTURE

5 Galerie du Couchant
31250 REVEL

☎ 06 17 45 47 99

//////////
Produits issus de l'agriculture biologique sur le domaine du château de Padiès : viande et légumes.

Du mercredi au vendredi de 9h à 13h et de 15h à 19h et le samedi de 8h à 13h

18 REVEL NATURE

17 rue de Vauré
31250 REVEL

☎ 05 34 43 11 96

✉ contact@revel-nature.fr

//////////
Epicerie bio dans le coeur de Revel proposant des produits locaux.

Du mardi au samedi de 9h à 12h30 et de 15h à 19h

19 TODO LOCAUX

42 route de Toulouse
31540 SAINT-FÉLIX-LAURAGAIS

☎ 05 62 18 53 92

✉ todo.locaux@lilo.org

🌐 www.todo-locaux.fr

//////////
Epicerie de village, vitrine de producteurs locaux
Traiteur : Plat du jour à emporter, repas de groupes, repas d'entreprises.

Du lundi au samedi de 8h à 14h et de 16h à 19h

Livraison possible pour les professionnels



Autour de Castelnaudary

20 CHEZ ALICE

3 Rue de l'Ourmeto
11400 SAINT-PAPOUL

☎ 04 68 23 30 20

✉ epicerie.chezalice@orange.fr

🌐 www.epiceriechezalice.eatbu.com

////////////////////////////////////
Alice a sélectionné pour vous des produits frais de saison et artisanaux.

21 CHEZ CHRISTOPHE

19 place de la République
11400 CASTELNAUDARY

☎ 04 68 60 35 75

✉ contact@chezchristophe.com

🌐 www.chezchristopheepiceriefine.com

////////////////////////////////////
Caviste et épicerie fine à Villefranche-de-Lauragais & Castelnaudary. Produits de terroir, de qualité.
Du lundi au samedi de 09h30 à 19h30

22 LE COMPTOIR DES COMPÈRES

ZAC Relais Saint Martin D6113
11400 SAINT-MARTIN-LALANDE

☎ 06 58 49 82 90

✉ lecomptoirdescompere@gmail.com

////////////////////////////////////
Produits locaux et fruits et légumes de saison.

23 CÔTÉ JARDIN

17 Grand'Rue
11410 SALLES SUR L'HERS

☎ 04 68 60 08 63

////////////////////////////////////
Produits frais (fruits & légumes ; laitages ; vins), des épices et des produits fins (miel, bière artisanale, etc.).

24 CRÉMERIE FÉLICIE

51 rue de Dunkerque
11400 CASTELNAUDARY

☎ 06 61 35 66 04

✉ cremeriefelicie@gmail.com

////////////////////////////////////
Sélection minutieuse de fromages fermiers locaux ainsi que de magnifiques appellations fromagères.
Ouvert le lundi de 9h à 13h30, du mardi au samedi 9h-13h30 / 16h-19h

25 LA FERME DU PAYS D'OC

36-38, cours de la République
11400 CASTELNAUDARY

☎ 04 68 23 56 12

✉ fermedoc@fermedoc.com

🌐 www.fermedoc.com

////////////////////////////////////
Magasin créé par des agriculteurs, large choix de produits de producteurs et artisans locaux. Les produits frais, conserves, vins, cassoles, l'artisanat d'art et plus encore...



26 LE MOULIN DU VIVIER

Ecluse du Vivier
11400 SAINT-MARTIN-LALANDE

☎ 04 68 23 03 66

✉ contact@moulinduvivier.com

🌐 www.moulinduvivier.com/

////////////////////////////////////
Un grand choix de farines mais aussi de produits locaux : conserverie, vin, charcuterie, produits truffes, biscuits, cadeaux et produits saisonniers.



27 CASTELNAUDARY TOURISME

Place de la République
11400 CASTELNAUDARY

☎ 04 68 23 05 73

✉ accueil@castelnaudary-tourisme.com

🌐 www.castelnaudary-tourisme.com

////////////////////////////////////
Boutique de produits locaux et artisanaux de l'Office de Tourisme en circuit court dans un rayon de 20 km.



BOUTIQUES DE PRODUITS LOCAUX

Produits du Lauragais

28 O PETIT BUC

23 rue de la poste
11400 LAURABUC
☎ 04 68 23 87 70
✉ Opetitbuc@gmail.com

//////////
Epicierie multiservice, boulangerie, produits frais, fruits et légumes, viandes et charcuterie. Petite restauration.

Autour de Fanjeaux

29 LES JARDINS DE VAISSIÈRES

11150 VILLASAVARY
☎ 04 68 24 44 98
✉ soulages.mh@orange.fr



//////////
Vente de produits de la ferme (asperges, artichauts, fraises, poireaux, pommes de terre, choux, ...) ainsi qu'une large gamme de produits locaux (fruits, miels, vins, fromages, ...).
Du lundi au samedi de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 19h30 + le dimanche matin à la saison des asperges (de mars à juin)

31 LA CAVERNE DU DOMINICAIN

14 avenue du Lauragais
11290 MONTREAL
☎ 09 74 56 35 98
🌐 www.aubergedudominicain.com

//////////
Vente de produits régionaux et artisanaux (Vins, cassoulets, fricassés, miels...).
*Du mardi au samedi
Du mardi au dimanche de 12h à 14h et de 18h30 à 21h
+ le lundi de 12h à 14h*



30 EPICERIE SAINT JEAN

8 Rue st jean
11420 BELPECH
☎ 04 68 94 76 63
✉ epicerie-saintjean@orange.fr

//////////
Epicierie crèmerie de village proposant des fromages à la coupe, cave à vins du coin, fruits et légumes, glace, miels, pâtes et autres produits locaux.
Le lundi de 9h30 à 12h30 et de 16h00 à 19h30, le mardi, mercredi, vendredi et samedi de 9h00 à 12h30 et de 16h00 à 19h30 et le dimanche de 9h30 à 12h30

32 HISTOIRES DE PAPILLES

22 avenue Général de Gaulle
11150 BRAM
☎ 04 68 76 53 62
✉ h.papilles@yahoo.fr

//////////
Caviste situé au coeur de Bram : vente de vins d'exception, de spiritueux, de bières artisanales et de produits régionaux (huile d'olive, vinaigre,...).
Du mardi au samedi de 10h à 12h et de 16h à 19h + le dimanche de 10h à 12h



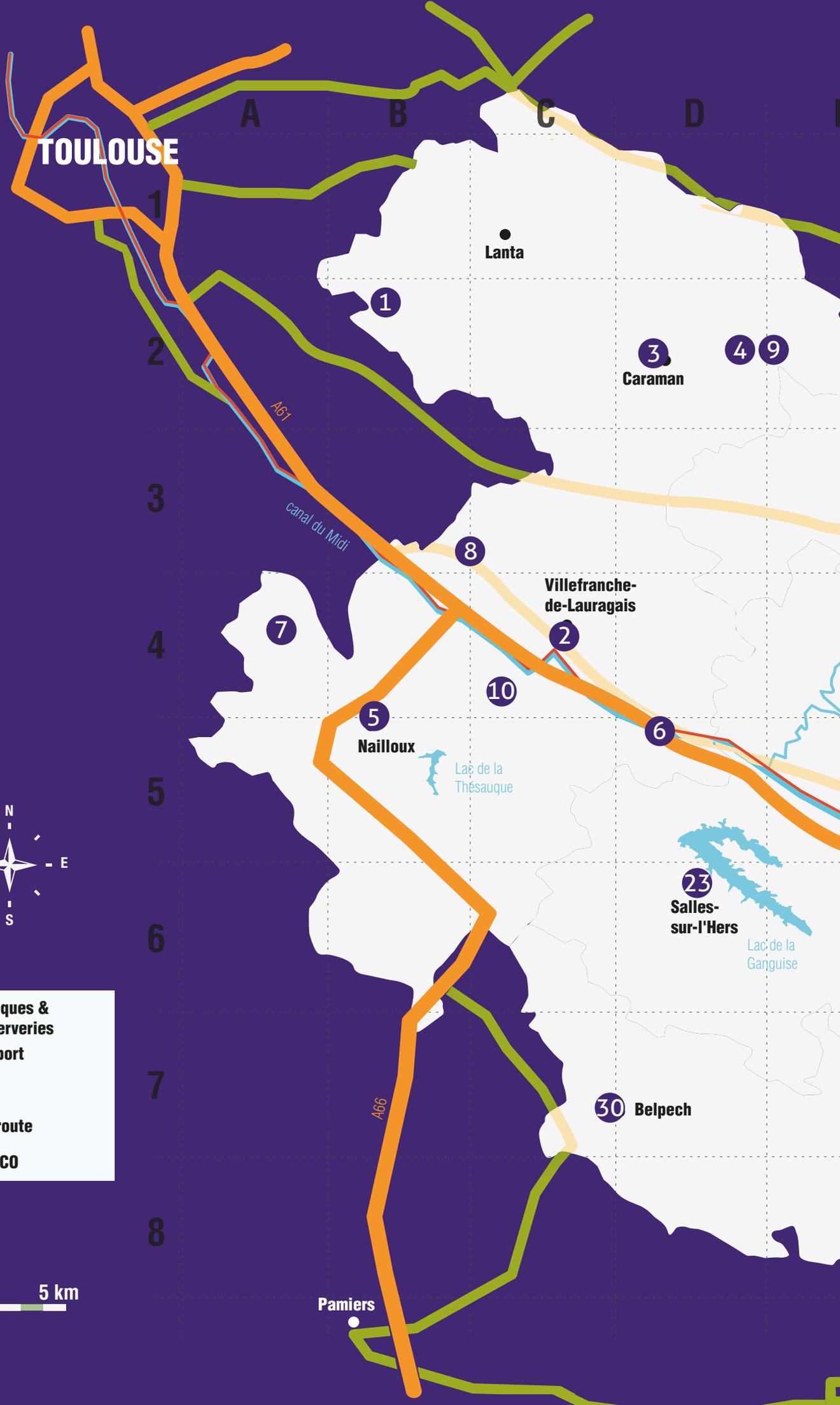
BIOCOOP

Retrouvez les produits locaux du Lauragais dans les biocoop de Castelnaudary, Revel & Villefranche-de-Lauragais.

CASIER FERMIER AUDOIS

Installé à Bram, ce dispositif intercommunal permet d'accéder en permanence à des produits frais et locaux cultivés dans l'Aude. *Plus d'informations sur le site www.drivefermieraudois.fr*





TOULOUSE

A

B

C

D

Lanta

3
Caraman

4 9

Villefranche-de-Lauragais

5
Nailloux

23
Salles-sur-l'Hers

30
Belpech

Pamiers

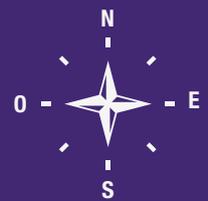
canal du Midi

Lac de la Thésauque

Lac de la Ganguise

A61

A66



-  Boutiques & conserveries
-  Aéroport
-  Train
-  Autoroute
-  UNESCO

0 5 km



i
La carte touristique du Pays Lauragais est disponible dans les Offices de Tourisme et sur le site www.payslauragais.com

Boutique made in Lauragais

Le Comptoir du Lauragais

La vitrine Haute-garonnaise de produits en circuit-court dans une démarche de développement durable affirmée.

Voilà une boutique pour le moins atypique située à Port-Lauragais le long du canal du Midi, en Haute-Garonne. Implantée sur une aire d'autoroute accessible dans les deux sens de circulation, Le Comptoir du Lauragais niché sur une presqu'île propose un éventail de produits du Lauragais.

« Porté par le département de la Haute-Garonne, le projet de cette boutique est né de la volonté de promouvoir les circuits-courts et d'être ainsi une vitrine du département haut-garonnais auprès d'un large public »

Gérer par Haute-Garonne Tourisme, la boutique de Port Lauragais compte ainsi une cinquantaine de références de fournisseurs implantés dans un rayon de 80 km. Côté gastronomie, l'on peut y dénicher des jus de fruits artisanaux, plats gourmands à base de canard dont le fameux cassoulet ou encore des douceurs sucrées, pour ne citer qu'eux. Des références en vin, cosmétique, une librairie ou encore des créations d'artisans ont aussi leur place dans cette boutique qui privilégie l'ultra localité. Des marchés de producteurs occasionnels sont organisés sur site pendant la saison estivale animations, dégustations gratuites et rencontres avec les artisans du territoire.

Outre cet engagement fort dans la promotion des circuits-courts, la boutique s'inscrit dans une démarche RSE affirmée. Aménagés en 2022, les nouveaux locaux ont été construits en éco-responsabilité avec un traitement spécifique des déchets sur place, une éolienne ou encore des panneaux photovoltaïques.

« Nos fournisseurs sont d'ailleurs sélectionnés pour leur sensibilité environnementale afin d'être en accord avec notre démarche ».

La boutique abrite aussi un "point Tourisme" proposant conseils et documentations sur la Haute Garonne, le Lauragais et le canal du midi

8 salariés vous accueillent toute l'année 7j/7, selon des horaires d'ouverture variable en fonction de la saison.

Profitez de votre halte dans ce petit port pour visiter l'espace découverte situé à quelques pas de la boutique et découvrez un pan d'histoire et de savoir-faire de la région. Vous y trouverez un espace interactif qui présente le Lauragais autour de 4 thématiques : le canal du Midi, le pastel, les vents et la gastronomie. On peut y découvrir les secrets de fabrication du pastel, le fonctionnement d'une écluse illustré par une maquette ou même apprendre à cuisiner du cassoulet via une borne interactive ! Cet espace a été conçu pour être à la fois concis et pédagogique le rendant accessible à tous, même aux plus jeunes, avec du contenu rédactionnel en plusieurs langues (anglais et espagnol) et audio.

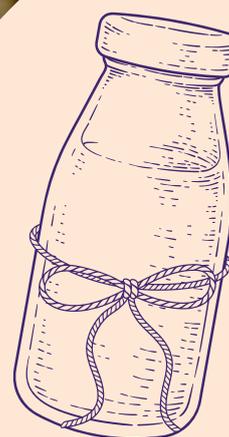
La boutique est labellisée "accueil vélo" et propose de la location de vélo en saison.

Il est possible d'accéder aux lieux en toute sérénité via la piste cyclable. En tant que port, venir en bateau est l'une des options que vous pouvez choisir. Le site est bien entendu accessible par l'autoroute ou la nationale.





*Profitez de votre halte dans ce petit port pour visiter l'espace découverte
situé à quelques pas de la boutique et découvrez un pan d'histoire et de
savoir-faire de la région.*





CASSOULET DE CASTELNAUDARY



INGRÉDIENTS



4 PERSONNES

Recette
d'ici

350 à 400 g de haricots secs de type lingot (du lauragais de préférence)
2 cuisses de canard ou d'oie confites, coupées en deux
4 morceaux de 80 g de saucisse pur porc dite « de Toulouse »
4 morceaux de 50 g de viande de porc pris dans le jarret, l'épaule ou la poitrine
250 g de couenne de porc dont la moitié sera utilisée après cuisson pour le montage du cassoulet
un peu de lard salé
1 carcasse de volaille ou quelques os de porc
des oignons et des carottes



PREPARATION

La veille : faire tremper les haricots secs une nuit dans l'eau froide.

Le lendemain : Vider cette eau, mettre les haricots dans une casserole avec trois litres d'eau froide et porter à ébullition pendant 5 minutes. Eteindre le feu, vider l'eau et réserver les haricots.

- 1 Procéder à la préparation du bouillon avec à nouveau 3 litres d'eau (non calcaire et de Castelnaudary si possible), les couennes coupées en larges lanières, une carcasse de volaille si on l'a ou quelques os de porc et, selon votre goût, un peu d'oignons et de carottes. Saler et poivrer (généreusement). Cuire ce bouillon pendant 1h puis filtrer le bouillon et récupérer les couennes.
- 2 Dans ce bouillon filtré mettre les haricots à cuire jusqu'à ce que ceux-ci soient souples mais restent bien entiers. Pour cela il faut environ 1h d'ébullition.

Pendant la cuisson des haricots – Préparation des viandes :

- Dans une grande poêle sauteuse, faire dégraisser les morceaux de confit à feu doux puis les réserver.
 - Dans la graisse restante, faire rissoler les saucisses de Toulouse puis les réserver.
- Faire rissoler les morceaux de porc qui doivent être bien dorés et les réserver avec les autres viandes.
- Egoutter les haricots et conserver le bouillon au chaud. Ajouter aux haricots quelques gousses d'ail et le double en poids de lard salé broyés ensemble.

Montage du Cassoulet :

- Pour cela, on utilisera le plat creux en terre cuite qui s'appelait « cassolo » (aujourd'hui « cassole ») et qui a donné son nom au cassoulet, ou à défaut un plat assez creux en terre cuite allant au four.
 - Tapiser le fond de la cassole avec des morceaux de couenne,
 - Ajouter environ un tiers des haricots,
 - Disposer les viandes et par dessus verser le reste des haricots,
 - Disposer les saucisses en les enfonçant dans les haricots, le dessus des saucisses devant rester apparent,
 - Compléter la cassole en versant le bouillon chaud qui doit juste couvrir les haricots,
- Poivrer au moulin en surface et ajouter une cuillère à soupe de la graisse de canard ayant servi à rissoler les viandes.



Cuisson :

- Mettre au four à 150°/160° (Thermostat 5 ou 6) et laisser cuire 2 à 3 heures.

Pendant la cuisson il se formera sur le dessus de la cassole une croûte marron dorée qu'il faudra enfoncer à plusieurs reprises (les anciens disaient 7 fois).

Quand le dessus des haricots commence à sécher, on ajoutera quelques cuillères de bouillon.

- Si vous préparez ce cassoulet la veille, il devra être réchauffé au four à 150° pendant une heure et demie avant de le servir. Ne pas oublier de rajouter un peu de bouillon ou, à défaut, quelques cuillerées d'eau.



Bon à savoir

Le cassoulet se sert bouillonnant dans sa cassole. Servez-le délicatement sans le remuer, il n'en sera que meilleur et n'hésitez pas à en reprendre. C'est un plat qui vous emportera au paradis de la gastronomie populaire !!



"Il est Dieu de la cuisine, un Dieu en trois personnes : Dieu le père qui est celui de Castelnaudary, Dieu le fils, celui de Carcassonne, et le Saint-Esprit, celui de Toulouse."



Les marchés & événements gourmands

Les différents marchés du Lauragais, des plus confidentiels aux incontournables comme celui de Revel (un des 10 plus beaux marchés de France), offrent une large gamme de produits régionaux et vous permettent de rencontrer les producteurs locaux

Les principaux marchés sur le Lauragais

- Castelnaudary : le lundi matin
- Bram : le mercredi matin & le dimanche
- Caraman : le jeudi matin
- Villefranche-de-Lauragais : le vendredi matin
- Revel : le samedi matin

Les marchés à proximité du Lauragais

- Auterive : le vendredi & dimanche matin
- Carcassonne : le samedi matin
- Castanet-Tolosan : le mardi matin & vendredi après-midi
- Castres : du mardi au samedi
- Limoux : le vendredi matin
- Mirepoix : le lundi matin
- Puylaurens : le mercredi
- Toulouse : du mardi au dimanche, marché Cristal, Victor Hugo, Carmes, St Cyprien, St Aubin ...



Renseignements dans les
Offices de Tourisme

Les événements gourmands

MARCHÉS D'ÉTÉ NOCTURNES : De nombreux marchés nocturnes sont organisés durant la période estivale dans les villes et villages du Lauragais (Castelnaudary, Avignonet-Lauragais, lacs de Saint-Ferréol, Calmont, Durfort, Le Falgat, Revel, Sorèze, Bram & Belpech).

MARCHÉ AUX TRUFFES : En février une journée est consacrée au diamant noir à Castelnaudary. Pour l'occasion : marché gourmand, vente de truffes, repas et animations.

LA FÊTE DU CASSOULET : C'est le rendez-vous incontournable des gourmands à Castelnaudary. Gastronomie et musique se mêlent sur 5 jours l'avant dernier week-end d'août.

LES FOIRES AU GRAS : Retrouvez toutes informations en page 61

Le marché de Revel

Tous les samedis matins, dès 7h, la place centrale de Revel s'anime autour d'un marché connu et reconnu pour la qualité de ses produits, classé parmi les 10 plus beaux marchés de France. Les producteurs locaux sont à l'honneur et rivalisent de produits plus délicieux les uns que les autres. Fruits et légumes de saisons concurrencent volailles, charcuteries et salaisons, sans oublier les produits de la mer. Les pains qui croustillent s'accordent parfaitement aux fromages et autres douceurs venant parfois de très loin... Le tout sur des accents qui chantent. Depuis peu, une « ambiance foodtruck » permet à chacun de prolonger le marché sur place.



Les OFFICES de Tourisme INTERCOMMUNAUx DU Pays Lauragais



Lauragais Tourisme

 Moulin à six ailes - Le Gril
31560 NAILLOUX

 05 62 57 09 68

 www.lauragais-tourisme.fr



Au coeur des collines cathares

 6 Place du Treil
11270 FANJEAUX

 04 68 24 75 45

 www.collinescathares.com

Aux sources du canal du Midi

 www.auxsourcesducanaldumidi.com

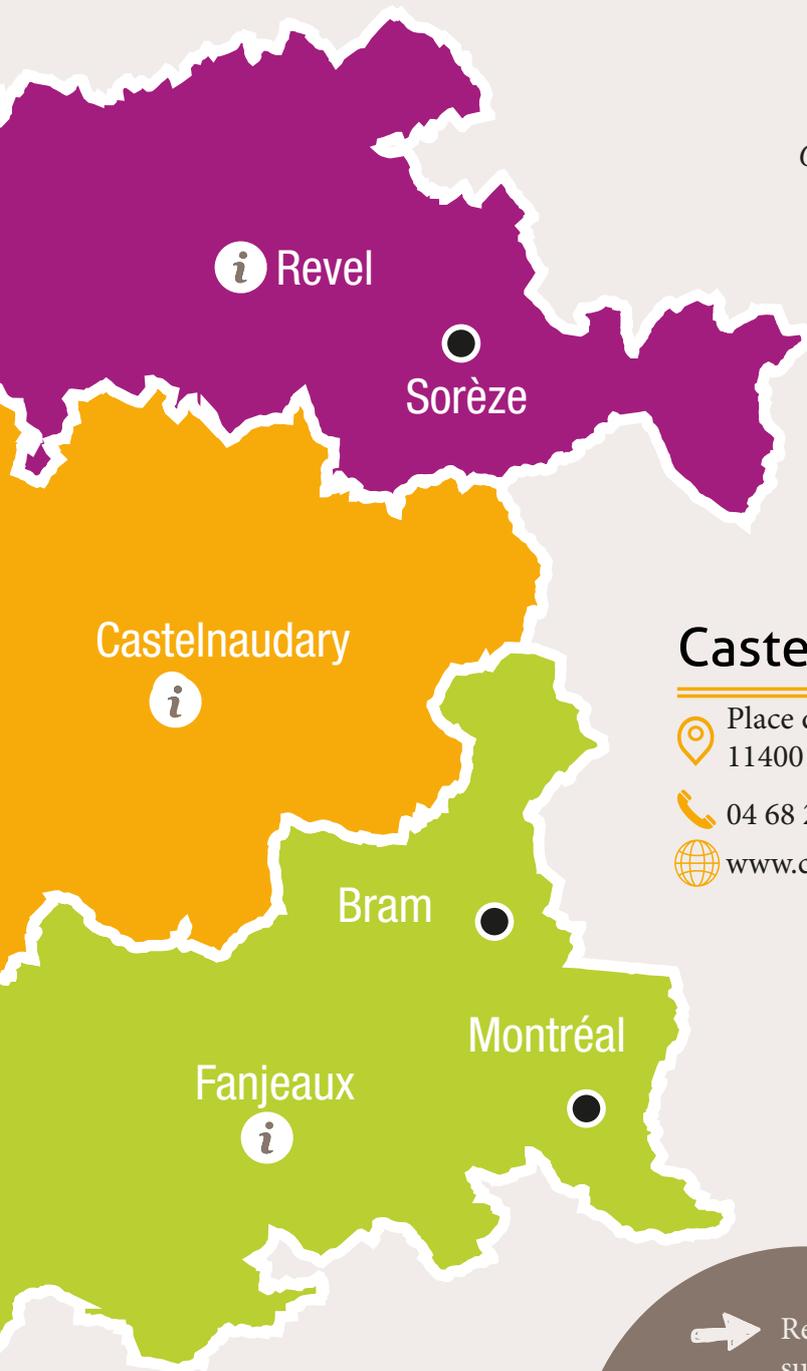
 Place Philippe VI de Valois
31250 REVEL
 05 34 66 67 68

 Tour Ronde - Rue Saint Martin
81540 SOREZE
 05 63 74 16 28
Ouvert d'avril à fin septembre

 Place Guillaume de Nogaret
31540 SAINT-FELIX-DE-LAURAGAIS
 05 62 18 96 99
Ouvert d'avril à fin septembre

 25 rue de la Fontaine
81540 LES CAMMAZES
 05 63 74 17 17
Ouvert de juillet à septembre

 Lac de Saint Ferréol
144 route de Carcassonne 81540 SOREZE
 05 32 09 39 50
Ouvert d'avril à la fin des vacances de la Toussaint



Castelnaudary Tourisme

 Place de la République
11400 CASTELNAUDARY

 04 68 23 05 73

 www.castelnaudary-tourisme.com



Retrouvez toute l'actualité du Pays Lauragais
sur le site internet

www.payslauragais.com





Le mot de La Faim !

////////////////////////////////////

Gourmets et gourmands ... A table !
Nous espérons que ce tour d'horizon des produits
du terroir vous a mis l'eau à la bouche.
Profitez de la vie, cassez la croûte !

////////////////////////////////////



Nos partenaires



PETR du Pays Lauragais
3 Chemin de l'Obélisque
11320 MONTFERRAND

04 68 60 56 54 - contact@payslauragais.com
www.payslauragais.com

Ce document a été réalisé par le PETR du Pays Lauragais et co-financé par le programme européen LEADER



Projet cofinancé par le Fonds Européen Agricole pour le Développement Rural
L'Europe investit dans les zones rurales