

LES CARNETS GOURMANDS
DU PAYS LAURAGAIS





PETR
Pays Lauragais

ÉDITION 2020



Bistrot de Pays - Le Cyrano à Durfort



CARNETS GOURMANDS
DU PAYS LAURAGAIS

ÉDITO DES PRÉSIDENTS

Situé entre Toulouse, Carcassonne et Albi et à cheval sur trois départements : l'Aude, la Haute-Garonne et le Tarn, le Pays Lauragais s'inscrit désormais au centre de la grande région Occitanie.

Du pied de la Montagne Noire aux contreforts de la Piège, avec le canal du Midi pour trait d'union, notre territoire, de par ses climats et ses sols variés, permet une grande diversité de productions de qualité telles que céréales, légumes, viandes, fromages et vignobles.

Depuis bientôt 10 ans, conscients des atouts et richesses de notre territoire, nous travaillons à faire du tourisme le deuxième pilier de notre économie locale. Regroupés au sein du Pôle d'Equilibre Territorial et Rural (PETR) du Pays Lauragais et du Groupe d'Acteurs Locaux (GAL) des *Terroirs du Lauragais*, élus et acteurs privés, accompagnés de leurs techniciens, oeuvrent à structurer, développer et promouvoir la destination touristique à l'échelle du Lauragais.

Les « *Carnets Gourmands du Pays Lauragais* » s'inscrivent dans cette dynamique et viennent 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 200 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 bistrots de Pays qui mettent à l'honneur ces produits locaux.

Enfin, en consommant nos produits locaux dans les circuits de commercialisation directe, vous contribuerez à réduire l'impact environnemental du transport des produits alimentaires. 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) !

Georges Méric
Président du PETR du Pays Lauragais

Philippe Greffier
Président du GAL des Terroirs du Lauragais





SOMMAIRE

- À TABLE ! TOUR D'HORIZON DES PRODUITS DU TERROIR 06
  - FRUITS ET LÉGUMES 14
  - PRODUITS LAITIERS 26
  - VIANDES, CHARCUTERIES 38
  - CANARDS GRAS, VOLAILLES ET ŒUFS 52
  - VINS & SPIRITUEUX 64
  - ÉPICERIE 72
  - BOUTIQUES ET CONSERVERIES 84

- DES SORTIES GOURMANDES EN FAMILLE OU ENTRE AMIS 96
  - POUR LES PETITS (MAIS PAS QUE) 97
  - LES FOIRES AU GRAS 99
  - OFFICES DE TOURISME INTERCOMMUNAUX 101

- LE MOT DE LA FAIM : PROFITEZ DE LA VIE 104



Bistrot de Pays - Le Relais de Riquet au Ségala



À TABLE

TOUR D'HORIZON DES PRODUITS DU TERROIR

07 > 94

L'ART DE LA GASTRONOMIE
LAURAGAISE

Gourmets et gourmands… À table ! Si l'on nous met l'eau à la bouche avec des mets odorants et des plats succulents, nous le serons tous ! Nous avons dans notre Lauragais, un plat qui pourrait écraser, cacher, effacer tous les autres… Je veux parler du cassoulet. Pourtant, à y regarder de plus près, la composition de notre « *emblème territorial* » nous renseigne sur la richesse de notre agriculture et bien sûr, sur tout le savoir-faire culinaire. Légumes, viandes salées et confites, charcuteries… sans oublier l'ail – l'accent de notre cuisine – autant de tours de mains qu'il faut posséder pour composer un beau cassoulet.



Avant d'en parler plus longuement, faisons un tour dans la diversité de notre cuisine régionale en composant un menu « *bien de chez nous* ».

Pour commencer, quelques charcuteries nous ouvriront l'appétit : saucissons, melsat, boudins, jambons et pâtés produits localement, cela s'entend par des agriculteurs – transformateurs ou charcutiers talentueux. Nous continuerons avec un magnifique cassoulet. Je ne peux pas résister au plaisir de vous en rappeler la légende (ou l'histoire ?) de son invention…

Alors ? Le fameux cassoulet de Toulouse… Non, de Castelnaudary, à moins que ce soit celui de Carcassonne ? Trois cassoulets ? Non ! Un seul défini ainsi par Prosper Montagné dans « *le festin occitan* » :

> **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.**

C'était pendant la guerre de Cent Ans… (1337-1453 pour ceux qui l'auraient oublié !). Le siège de Castelnaudary s'éternise et les Chauriens à bout de force sont prêts à capituler et à déposer les armes. Mais un dernier sursaut de fierté donne une idée au prévôt de la ville. Pour donner aux assiégés du « *coeur au ventre* » avant de livrer une dernière bataille, le prévôt décide de faire confectionner un plat unique composé de toutes les victuailles présentes dans les garde-manger et les saloirs de la ville. Se trouvent, pêle-mêle, haricots (ou fèves ?), viande de canard et d'oie, confite et salée, saucisse, couennes, ail, tomates, carottes, graisse… Tout cela mélangé harmonieusement et cuit longuement fit un bon estouffet. Le nom de cassoulet n'est venu que plus tard. Les Chauriens, bien lestés par ce festin plantureux, très largement arrosé de vin du Minervois, se précipitèrent sur l'armée anglaise. Les assiégeants pris de panique, au bruit de l'explosion de vieilles couleuvrines... et autres bruits… crurent qu'il y avait encore dans la ville

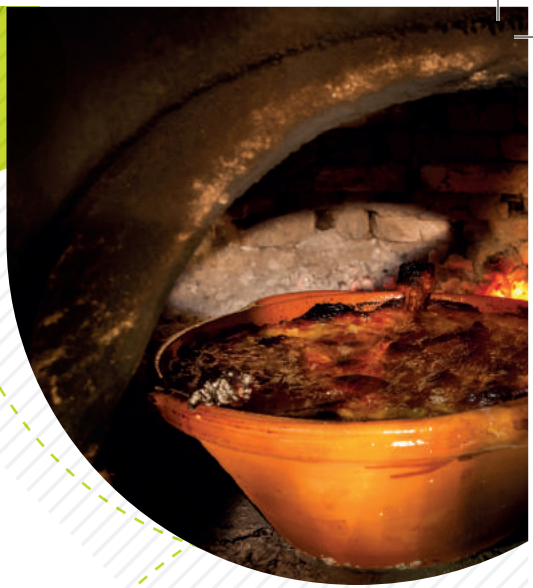
une véritable artillerie. Devant la fureur et la férocité des assiégés, les Anglais déguerpirent en toute hâte pour ne s'arrêter que devant les rives de la Manche. C'est la légende qui nous le dit !

Voilà comment fut délivrée la ville de Castelnaudary, épisode historique de la guerre de Cent Ans, doublé d'une légende gastronomique. Pour ce qui est du nom, il vient du plat en terre, la cassole, fabriquée autrefois à Issel.

Un peu de salade du jardin avec des fromages fabriqués par nos producteurs locaux qui n'ont pas encore l'aura du Roquefort mais qui méritent d'être appréciés.

En dessert, une croustade dite des vendanges, mais que l'on peut déguster tout au long de l'année, pourvu qu'il y ait quelques pommes gouteuses. La croustade n'est ni une tarte aux pommes, ni une tarte tatin. Le secret de ce gâteau réside tout entier dans l'étirement de la pâte. Une pâte feuilletée garnie de pommes en morceaux bien sucrées parfumées à la vanille ou à la fleur d'oranger, arrosées d'Aiga-arden fabriquée sur place. On appelle communément ce breuvage le « *riquiqui* » pour ne pas le confondre avec notre grand et prestigieux voisin l'Armagnac.

Et pour terminer, un café accompagné de « *gloria et alléluia* » de Castelnaudary. Ce sont des gâteaux briochés, présentés sous forme de barre tressée, leur goût est relevé par des amandes et des fruits confits. L'explication du nom vient du fait que le 2 février 1814 – il s'en est passé des choses chez nous cette année-là !!!!! – le Pape PIE VII se vit offrir cette douceur et, comme il ne parlait pas français, il dit « *Alléluia* » en guise de remerciements. S'il vous manque un peu d'énergie pour quitter la table, vous pourrez « *faire un canard* » avec notre eau de vie de prunes ou déguster un GET Revélois plus digestif… Ce menu vous convient-il ? J'aurais pu vous inviter à des agapes bien différentes tant nous avons le choix, mais choisir c'est renoncer ! Alors bonne dégustation de nos carnets gourmands du Pays Lauragais.





Evelyne Fabre-Durand
Co-présidente de la commission culture



À 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.



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 :

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**

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 par rapport aux autres produits similaires habituellement commercialisés.

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 de bien-être animal.



La Marque de qualité audoise « Pays Cathare » est reconnaissable par son étiquette bleue. Elle regroupe 900 professionnels audois passionnés par leur métier de l'agriculture, du tourisme et de l'artisanat et engagés dans le respect de cahiers des charges stricts définis pour chaque activité. Choisir la marque Pays Cathare, c'est prendre soin de la planète et soutenir une ambition locale, c'est la garantie de rencontres uniques et de produits authentiques et sincères.

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 des Producteurs de Pays suivent une **charte qualité** qui garantit transparence et authenticité aux consommateurs. Les Marchés des Producteurs de Pays, en quelques chiffres, ce sont :

- **38 départements** adhérents à la démarche.
- **450 lieux** de marchés.
- **2 600 marchés** organisés tout au long de l'année.
- **2 900 producteurs** de pays.

Sorèze et Revel proposent en été, des marchés de producteurs de Pays.



L'Appellation d'Origine Protégée (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. C'est un signe européen qui protège le nom du produit dans toute l'Union européenne. Afin de clarifier l'offre au consommateur, **depuis le 4 janvier 2016**, le symbole AOP de l'Union européenne doit figurer sur l'étiquetage des produits concernés. Seuls les vins sont autorisés à porter l'appellation d'origine contrôlée française (AOC).

L'Indication Géographique Protégée (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.



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 des traiteurs affiliés qui se fournissent chez les **producteurs locaux.**

Les objectifs de cette démarche sont les suivants :
- 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.
- 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.
- Permettre aux **collectivités territoriales** de valoriser les productions locales et d'être ambassadrices des « Apéro de Pays » sur le territoire.

Retrouvez les producteurs affiliés au fil des pages et les traiteurs ci-dessous. Pour la liste à jour, rendez-vous sur le site payslauragais.com.

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 TRAITEURS ADHÉRENTS

1 Maison Banquet

9 avenue de Castelnaudary - 31250 REVEL
05 61 83 54 28
be.banquet@gmail.com

Charcuterie. Produits de la Ferme le Villemagnol. Viandes de qualité, plateaux de charcuterie sur mesure pour vos événements. Livraison gratuite selon disponibilité dans un rayon de 15 km autour de Revel.

2 Boucherie Mira

32 avenue Frédéric Mistral
11400 CASTELNAUDARY
05 61 81 62 53
charcuterie.mira@gmail.com

Plateau de charcuterie à base de porc de Sorèze (AB) et des canards de la Montagne Noire à Vaudreuille. Saucisse sèche, saucisse sèche de foie, chorizo, boudin, pâté de tête, pâté de campagne, mortadelle, jambon sec…

3 Isabelle Tort

300 chemin de Saporte - 11320 MONTFERRAND
06 15 14 87 53
isabelle.tort@gmail.com

Buffet froid : choix varié de produits – Sur demande 2 formules au choix
L'apéritive : assortiment de 10 pièces par convive. Apéritif de 1h à 1h30
La dinatoire : Lot de 15 pièces par personne. Apéritif de 2h – 2h30

4 Les Délices de July

20 Rue des jardins -
11400 VILLENEUVE LA COMPTAL
06 21 56 68 28
julyjohanna111@gmail.com

Planche de charcuterie – Petits fours salés et sucrés – Panier de crudités – Verrines sucrés et salés – Plateau de fromage – Tartes aux pommes et compotées

5 Le Bon Cru
1 Chemin du paradis - 11170 CENNE-MONESTIES
04 68 94 01 35
veronique-dupont@wanadoo.fr

Menu vegan confectionné à partir de produits frais du jardin. Pâté végétal cru aux champignons shitaké ou pleurottes, ail des ours, crackers végétaux déshydratés à basse température. Une cuisine sans cuisson, colorée et créative ! La « Crusine » est une redécouverte de l'alimentation naturelle, elle est fondée sur des produits d'origine végétale crus. C'est une façon revitalisante de se nourrir sans casserole, sans cuisson, qui met à l'honneur les légumes, les fruits, les oléagineux et les graines germées.
www.leboncru.fr

6 Maison Cathala
26 rue du Barry - 11150 VILLASAVARY
04 68 24 71 09
cathala.philippe@gmail.com

Boucherie, charcuterie, traiteur, conserverie
Buffet froid et menu sur mesure sur demande. Plateaux de charcuterie maison. Toast de charcuterie. Rôti de porc. Rôti de boeuf. Quiches. Pizzas…

7 La Gourmandise de Paul
10 rue de Pradas - 31560 CALMONT
07 67 24 56 99
vrouby@wanadoo.fr

Entreprise artisanale, fait maison sans conservateur, maximum de produits bio et locaux, coffret entreprise. Buffet froid, assortiment de «tapas» régionaux. Petit déjeuner assortiment sucré.

BISTROT DE PAYS

En 2020, 3 bistrots du Pays Lauragais ont obtenu la double labellisation « Bistrot de Pays » et « Qualité Tourisme ». Venez vous installer à leur table et goûter à l'authenticité d'un café fumant, d'un sirop rafraîchissant, d'un franc casse-croûte ou d'un vrai repas du terroir. Le tout arrosé de bons conseils glanés auprès des bistrotières et bistrotiers.

1 Mont Relais Gaillard
1 rue des Pyrénées
31290 MONTGAILLARD-LAURAGAIS
05 81 97 85 33
monrelaisgaillard@gmail.com

A mi-chemin entre Toulouse et Castelnaudary, deux grandes capitales de la gastronomie en Occitanie, bienvenue à Mont Relais Gaillard dans le Lauragais. La brique rouge de Toulouse et le bleu pastel local réchauffent les murs de la taverne alors que la terrasse vous accueille aux beaux jours. Côté cuisine, produits et spécialités locales maison sont sur le devant de la scène avec le foie gras mi-cuit, les souris d'agneau confites ou encore le févoulet, petit cousin du cassoulet. Accompagnez-les avec un jus de fruit ou une bière locale et une glace artisanale locale et vous dégustez le trio parfait. Le week-end, la taverne vous propose des animations musicales et des soirées karaoké enflammées !
www.monrelaisgaillard.fr

2 Le Cyrano
1 le Plo - 81540 DURFORT
06 79 13 95 73
bar.lecyrano.ed@gmail.com

Au pied de la Montagne Noire à Durfort, un charmant bistrot fleuri borde le Sor, où Elodie et Magalie vous proposent, pour une petite faim, leur assiette du bistrot : du 100% local pour picorer tout ce qu'il y a de meilleur. Envie de rester plus longtemps ? Goûtez les bons petits plats locaux, dont le délicieux Fresinat dont Elodie détient le secret... Le plus : la location de matériel pour s'aventurer sur la via ferrata toute proche (accès gratuit).

3 Le Relais de Riquet
12 esplanade du canal - Le Ségala
11320 LABASTIDE D'ANJOU
04 68 60 16 87
relaisderiquet@gmail.com

Sur la rive du canal du Midi, profitez d'un p'tit ballon sélectionné par Pascal - fin connaisseur et sommelier de métier - en admirant cet ouvrage, aujourd'hui inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO. A la table du Relais de Riquet, qu'elle soit sur la jolie terrasse avec vue sur les péniches du canal ou à l'intérieur, Pascal mijote les plats emblématiques de la région : cassoulet bien-sûr, mais aussi suprême de pintade bardé de poitrine façon Rossini et la crème de la crème, le foie gras maison. Ici, locaux et cyclistes de passage se sentent «comme à la maison». A vous d'en juger !







FRUITS & LÉGUMES

LA CULTURE MARAÎCHÈRE ET LES FRUITS DE SAISON

15 > 20 Liste des producteurs
21 > 22 La carte
23 > 24 Idée de rencontre

15 > 24



LA CULTURE MARAÎCHÈRE
ET 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 « Haricots 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, figues, prunes. Cependant, le célèbre vent d'autan 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 ET CARAMAN

1 Ferme en Naudet
Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne (AMAP)
Raphaël Stadler et Maxime Storti
« En Naudet »
31290 AVIGNONET-LAURAGAIS
06 62 29 34 03 - 06 38 69 13 29
localementbio@free.fr
(cf carte 5.D.)

Paniers de légumes et boutique de producteurs locaux. Vente directe (AMAP) de paniers les mardis ou vendredis uniquement sur inscription ou au magasin de producteurs « Localement bio » ouvert du lundi au vendredi de 16h à 19h30 et samedi matin de 9h à 12h.
Boutique : localementbio.free.fr
AMAP : amapavignonet31.free.fr

2 Le Jardin d'Elya
31290 AVIGNONET-LAURAGAIS
06 95 52 32 10
(cf carte 5.D.)
lejardindelya@hotmail.com

Légumes de saison. Vente sur le marché de Gardouch le jeudi après-midi et sur le parking de la boulangerie d'Avignonet-Lauragais le dimanche matin.

3 Les jardins d'Harmonia
Gamaliel ASTRUC
Lieu-dit Pompayrix
31290 AVIGNONET-LAURAGAIS
06 84 55 46 39
lesjardinsdharmonia@yahoo.fr
(cf carte 4.D.)

Légumes plein champ, maraîchage sous abris. Vente directe de préférence sur rendez-vous, livraison de paniers.

4 Ferme du Tuillié
Sylvette ANDRIEU
Le Tuillié
31460 CAMBIAC
05 61 83 30 65 - 06 88 16 27 14
de-tuillie@orange.fr
(cf carte 3.D.)

Légumes et fruits de saison : asperges, fraises, tomates, aubergines, courgettes, poivrons, concombres, pommes de terre, melons. Vente directe à la ferme d'avril à octobre. Marchés : Caraman le jeudi, St-Orens le samedi. Vente dans le magasin de producteurs fermiers « *À Travers Champs* » à Belberaud.

5 Les saveurs de la Terre
Christelle BOEHM
Lagrange 31290 LAGARDE
05 61 81 72 11
lessaveursdelaterre@orange.fr
(cf carte 5.C.)

Paniers de légumes BIO, poulets fermiers et œufs. Vente directe : livraison possible de paniers les mercredis et vendredis de 15h à 18h.

6 Le jardin du parc
Nolwenn LEURENT
4 rue de la Mairie
31190 MAUVAISIN
07 70 24 97 77
nolubcn@gmail.com
(cf carte 5.A.)

Fruits et légumes, mention : nature et progrès. Maraîchage, cultures florales et ornementales. Marchés de Muret (mardi et samedi), Mauvaisin (jeudi).

7 ESAT Le Razes Association APRES (Association pour la Réinsertion Sociale)
Laurent GRANVAL
En Randail 31560 NAILLOUX
05 34 66 10 66
terre.des.vents@wanadoo.fr
(cf carte 4.B.)

Légumes plein champ, maraîchage sous abri, fruits à noyau, petits fruits rouges, autres fruits (fraises, kiwis...). Vente directe : du lundi au jeudi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30 et le vendredi de 8h30 à 12h. Boutique de produits régionaux Lauragais Tourisme à Nailloux (du lundi au samedi, de 10h à 19h).

8 Les jardins de St Sernin
Sébastien Bernard RAYNAUD
14 hameau Saint-Sernin
31290 VILLENOUVELLE
05 61 81 27 13
(cf carte 3.C.)

Fruits et légumes de saison, possibilité de cueillir ses propres légumes et fruits sur place. Vente directe : en boutique (qui accueille d'autres producteurs locaux) de novembre à avril, du jeudi au samedi, de 9h à 12h et de 14h à 18h, de mai à octobre, tous les jours sauf lundi, de 8h à 12h et de 16h à 19h30. Livraison de paniers en boutique ou en point relais ou domicile.
www.cueillette-legume.com
www.panier-des-producteurs.com

AUTOUR DE REVEL

9 Laurent BINET
30 rue de l'Église
81110 ARFONS
05 63 73 16 58
laurent.binet3@wanadoo.fr
(cf carte 4.H.)

Pommes de terre, légumes plein champ, maraîchage sous abri, fruits (rouges, kiwi, à pépins…), conserves à base de fruits, conserves à base de légumes. Vente directe : marchés, foires, salons, livraison de paniers.

10 Ferme du Couderc
Sylvie et Constant SAINT MARTY
Le Couderc 31540 JUZES
05 61 83 84 87 - 06 23 59 16 50
saint.marty.maraichage@wanadoo.fr
contact@gite-lemajeste.com
(cf carte 3.D.)

Asperges vertes, ails, oignons, fèves, petits pois, pommes de terre, tomates, haricots verts, poivrons, aubergines, poireaux, choux, salades, épinards, fraises, melons et radis. Vente directe ouverte toute l'année – marchés : Revel le samedi matin, vente : magasin de producteurs fermiers « *À Travers Champs* » à Belberaud.

11 Les Jardins du Château de Padiès
Elaine MERKUS et Olivier PIEL
Les Jardins du Château de Padiès
81700 LEMPAUT
05 63 75 27 22
06 13 58 40 69 - 06 17 45 47 99
jardin@padies.com
(cf carte 2.G.)

AB pour une partie de la production/ ails rose, confitures et conserves de fruits, fruits et fruits secs, jus de fruits, légumes diversifiés de saison et conserves. Vente directe le mercredi, jeudi et vendredi après midi et sur rendez-vous – marchés : Puylaurens le mercredi de 7h à 13h - livraison à domicile : sur commande.
www.chateaudepadies.wordpress.com

12 Ferme de La Coste
Patrice DE SAINT SERNIN et Marion HERMET
La Coste
31540 MONTÉGUT-LAURAGAIS
09 51 83 14 85
fermedelacoste@gmail.com
(cf carte 3.F.)

Plantes aromatiques, médicinales et dérivés, miel, oeufs, huiles de tournesol, conserves de légumes, légumes secs, farines de blé, de sarrasin et de petit épeautre, pain/ patisserie, fruits et légumes. Vente directe à la ferme le mardi et vendredi de 18h à 19h30 - Marché : le samedi à Revel, foires, salons.
www.fermedelacoste.fr

13 Nicolas DOMBRE
La Graverie 31250 REVEL
05 61 27 67 59
n.dombre@wanadoo.fr
(cf carte 3.F.)

Pommes de terre, légumes plein champ, maraîchage sous abri, fruits à pépins, fruits à noyau, champignons, légumes secs, œufs, plantes aromatiques, plantes médicinales, conserves de légumes. Vente directe – marchés : le samedi matin à Revel, marché à la ferme à la Graverie de 15h30 à 20h (marché du « *Pic Vert* ») – foires et salons.
www.le-pic-vert.com

14 ABT Louise
Le Pigné Haut
81110 SAINT AMANCET
05 63 70 99 80
john.herrington@neuf.fr
(cf carte 3.H.)

Légumes plein champ, petits fruits rouges, viande de brebis. Vente directe – marchés : Noctambio de Castres le jeudi de 16h à 19h30, foires, salons, livraison de paniers.

15 Verger Belmas
Lieu-dit Belmas
81540 SOREZE
09 74 76 49 62
(cf carte 3.G.)

Verger en agriculture biologique avec la production de 8 variétés de pommes, 4 variétés de poires et des noisettes.

16 GAEC Des légumes du Sor
Le Glouton
81700 GARREVAQUES
(cf carte 3.F.)

Ventes d'herbes et plantes, légumes secs et légumes. Légumes de saison. Vente à la ferme le jeudi 10h/12h et 14h/17h, le vendredi 10h/12h et 14h/19h.



17 Rossi Légumes et Fruits
La barraque
31540 SAINT-FELIX LAURAGAIS
07 71 87 79 49
luciatomassini31@gmail.com
(cf carte 3.E.)

Xavier et Thibault proposent de découvrir leurs douceurs locales, naturelles et artisanales. Production et vente de fruits et légumes bio. Vente directe sous la halle de Saint-Félix Lauragais les mardis soirs 16h/19h et dimanches matins 9h/12h (avril / octobre) et sur commande le reste de l'année.

18 La Ferme en Fique de Saint-Julia
Jean-Yves FOURCAIL
En Fique
31540 SAINT-JULIA
05 62 18 93 06
(cf carte 3.E.)

Légumes.

19 Le Laurier - Bernard VALADE
Coufinals
31540 ST FÉLIX LAURAGAIS
04 68 23 95 27
bernard.valade@free.fr
(cf carte 4.F.)

Pommes de terre, légumes plein champ de saison. Livraison de paniers.

AUTOUR DE CASTELNAUDARY

20 VIA TERRAE
François CANTALOUBE
11400 VILLENEUVE LA COMPTAL
06 61 49 39 74
via.terrae@outlook.com
(cf carte 6.F.)

Légumes et fruits de saison.
Travail en buttes permanentes et agroforesterie.
Vente de paniers de légumes le jeudi devant le bar de la gare à Castelnaudary de 17h à 19h. Réservation de paniers par mail.
Vente à la Biocoop Pays'en Bio de Castelnaudary.

21 ARTIBEL
Yves SOUTADE
La Tuilerie
11400 SAINT PAPOUL
04 68 23 05 56
soutade-yves@orange.fr
(cf carte 5.G.)

Vente fruits et légumes Bio.
Vente à la ferme tous les vendredis à partir de 17h30.

22 Famille GUILHEMAT
11400 SAINT-MARTIN-LALANDE
04 68 94 82 29
(cf carte 6.G.)

Asperges et différents veloutés d'asperges Vente à la ferme 7j/7 de 8h à 19h30.

23 EARL DU PETIT COLLEGE
Alain GUILHEM
Résidence Le Petit Collège
Route des Crozes
11400 CASTELNAUDARY
04 68 23 22 77 - 06 08 52 10 21
(cf carte 5.F.)

Légumes et fruits de saison d'avril à octobre : asperges, fraises, tomates, aubergines, courgettes, poivrons, concombres, pommes de terre, melons, haricots de Castelnaudary, Pays Cathare. Vente à la ferme (oignons et haricots de Castelnaudary).

24 EARL SAINT ANDRIEU
Roger CROS
1 place des Cordeliers
11400 CASTELNAUDARY
04 68 23 44 22
(cf carte 5.F.)

Fruits et légumes.

25 Antoine FONT
59 chemin du Chalet Vert
Les Cheminières
11400 CASTELNAUDARY
04 68 94 00 22
fontantoine@neuf.fr
(cf carte 6 .F.)

Pommes et jus.
Vente directe.

26 Le jardin Lauragais
Bastien LARROQUE
En Bories
11320 MONTFERRAND
06 41 44 16 32
(cf carte 5.D.)

Vente de légumes le vendredi matin au marché de Villefranche-de-Lauragais ou au siège de son exploitation.
www.facebook.com/lejardinlauragais

27 Daniel & Maxime REY
En Touzet 11320 MONTMAUR
07 78 07 01 06
(cf carte 4.E.)

Vente d'asperges blanches et violettes Pays Cathare en botte et au détail. Vente directe à la ferme. Marché à Auterive le vendredi et à Toulouse le samedi et dimanche. Livraison tous les jours à l'Hyper U de Villefranche de Lauragais.

28 Les Noyer de l'Alba
Maurice VILLA
Guitard Le Bas
11420 PEYREFITTE-SUR-L'HERS
04 68 60 32 91
lesnoyersdelalba@aol.com
(cf carte 6.D.)

Fruits et légumes / noix et huiles. Vente directe et vente des produits au Jardin de Vaissières (Villasavary)

29 EARL LA FOUNT DEL PRAT
Bastien BONDOUY
La Fount del Prat
11400 SAINT-MARTIN-LALANDE
04 68 94 89 71 / 06 45 22 03 39
(cf carte 5.G.)

Production et vente de melons à la ferme tous les jours en juillet et août de 10h30 à 12h et de 16h à 20h. Haricots de Castelnaudary Pays Cathare. Membre de la route du Cassoulet.

30 SCEA DE BORDEVIEILLE
Jean-François MONOD
Lieu-dit Borde Vieille
11400 VILLENEUVE-LA-COMPTAL
04 68 60 12 21 - 06 89 99 81 80
(cf carte 6.F)

Producteur de haricots de Castelnaudary, Pays Cathare. Membre de la Route du Cassoulet de Castelnaudary.

31 LE POTAGER FLOTTANT
Ferme aquaponique
Marion LEGRAND
220 Avenue Maquis Montagne Noire
11400 CASTELNAUDARY
06 43 86 48 75
(cf carte 5.F.)

Vente directe de légumes, aromates, herbes fines et fleurs comestibles. Visite guidée les lundis et jeudis à 10h00 sur rendez-vous.
www.lepotagerflottant.fr

32 EARL VERT ET FRAIS
Régine CONTIER
11400 SAINT-MARTIN-LALANDE
04 68 94 92 41 / 06 27 95 05 98
earlvertetfrais@orange.fr
(cf carte 5.G.)

Producteur maraîchers
Vente directe à la ferme le mercredi après-midi de 15h à 19h (présence d'autres producteurs volaille, thé, café,...)
Marchés : Castelnaudary le lundi et le samedi matin, Bram le mercredi, Villefranche de Lauragais le vendredi.

33 Cyril SEGONNE
32 Pl Léon Blum
11400 SAINT-MARTIN-LALANDE
06 16 88 31 01
(cf carte 5.G.)

Maraîcher, horticulteur
Vente de plantes directement aux serres «Pontaris» du domaine.

AUTOUR DE FANJEAUX

34 La Ferme d'à côté
Laura MANIAGO
Guinet 11400 FONTERS DU RAZÈS
04 68 60 52 09
(cf carte 6.F.)

Polyculture / Viande bovine, légumes de saison. Vente directe.

35 Pierre-Eric BROUILLARD
L'espagnette 11270 LAURAC
04 68 24 76 77
pierreericbrouillard@outlook.fr
(cf carte 7.F)

Olives, fruits à pépins, raisin de cuve, vin bio AOC. Vente directe, restaurants.

36 Serge CLARET
La Paillassière 11290 MONTRÉAL
04 68 76 22 73
(cf carte 7.H.)

Légumes de saison.

37 Roselyne CAYROL
Jardin Vidal 11290 MONTRÉAL
04 68 79 20 44
roselyne.cayrol@orange.fr
(cf carte 7.H.)

Producteur d'asperges.

38 Nicolas GARROUSTE
13 avenue du Général Sarrail
11290 MONTRÉAL
06 08 91 24 51
(cf carte 7.H.)

Truffes. Vente directe.

39 SARL Dousse
La Tambouraire
11290 MONTRÉAL
04 68 76 20 82
sarl.dousse@wanadoo.fr
(cf carte 7.H.)

Producteur d'asperges du Pays Cathare.

40 Benoît & Delphine CHEVALLIER
Canens 11420 BELPECH
04 68 60 62 78
delphben.chevallier@gmail.com
(cf carte 7.D.)

Légumes de saison. Vente directe sur rendez-vous. Livraison sur le Lauragais. Marché : Mirepoix le lundi en saison estivale.
wwww.bio-aude.com

41 Domaine de Marc Yvan ZENGARLI
11270 ORSANS
04 68 24 79 54
(cf carte 8.F.)

Légumes de saison. Vente directe.



42 EARL Gasparotto et Hervé VIOLA
Le Pujal 11150 PLAIGNE
04 68 60 64 37 - 06 73 03 67 00
06 82 33 37 73
(cf carte 8.D.)

Légumes de saison. Vente directe : Possibilité de livraison dans un rayon de 40 km autour de Fanjeaux.

43 Domaine Bordeneuve Christophe GLEIZES
11150 BRAM
06 16 57 53 17
christophe.gleizes@club-internet.fr
(cf carte 6.H.)

Légumes de saison. Vente directe.
www.domainelabordeneuve.com

44 Le Jardin du Moulin Alain RAYNAUD
Le Moulin de l'eau 11150 BRAM
04 68 76 19 29
(cf carte 6.H.)

Asperges, fruits et légumes de saison.

45 SCEA Cauhopé
La Souque 11150 PEXIORA
04 68 94 96 04 - 06 86 71 56 54
producteur@lasouque.fr
(cf carte 6.G.)

Production de haricot lingot de Castelnaudary Pays Cathare, lentille et pois chiche. Vente directe à la ferme et accueil de groupes sur rendez-vous. Boutique en ligne : https://www.lasouque.fr/boutique/

46 Régis PECH
Domaine de l'Estagnol
11170 VILLESPY
04 68 94 20 54
(cf carte 5.H.)

Producteur d'asperges.

47 Les Jardins de la Prade Jean PARZYCH
11150 VILLASAVARY
06 33 91 20 16
(cf carte 7.G.)

Melons, courges, potirons de saison. Vente directe.

48 Le jardins de Vaissieres Thibault et Marie-Hélène DE SOULAGES
11150 VILLASAVARY
04 68 24 44 98 - 06 08 80 75 07
soulages.mh@orange.fr
(cf carte 7.G.)

Haricots, poireaux, pommes de terre, asperges, artichauts, divers. Vente directe du 5 février au 15 décembre : du lundi au dimanche y compris les jours fériés de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 19h30.

49 EARL Régis Serres
Co de Lanes
11150 VILLASAVARY
04 68 76 14 58
(cf carte 7.G.)

Producteur d'asperges Pays Cathare.

50 André PISTRE
Beauséjour 11170 VILLESPY
04 68 94 22 46
(cf carte 5.H.)

Producteur d'asperges.

51 GAEC de l'Engabelle
5 rue de la Glacière
11150 VILLASAVARY
04 68 24 62 52
(cf carte 7.G.)

Producteur d'asperges.

52 Rémi TARDIEU
Villebaudou
11150 VILLASAVARY
04 68 76 10 64
(cf carte 6.G.)

Producteur d'asperges Pays Cathare.

53 EARL Estève
La Guille
11150 VILLASAVARY
04 68 24 79 23
daniel.esteve0098@orange.fr
(cf carte 6.G.)

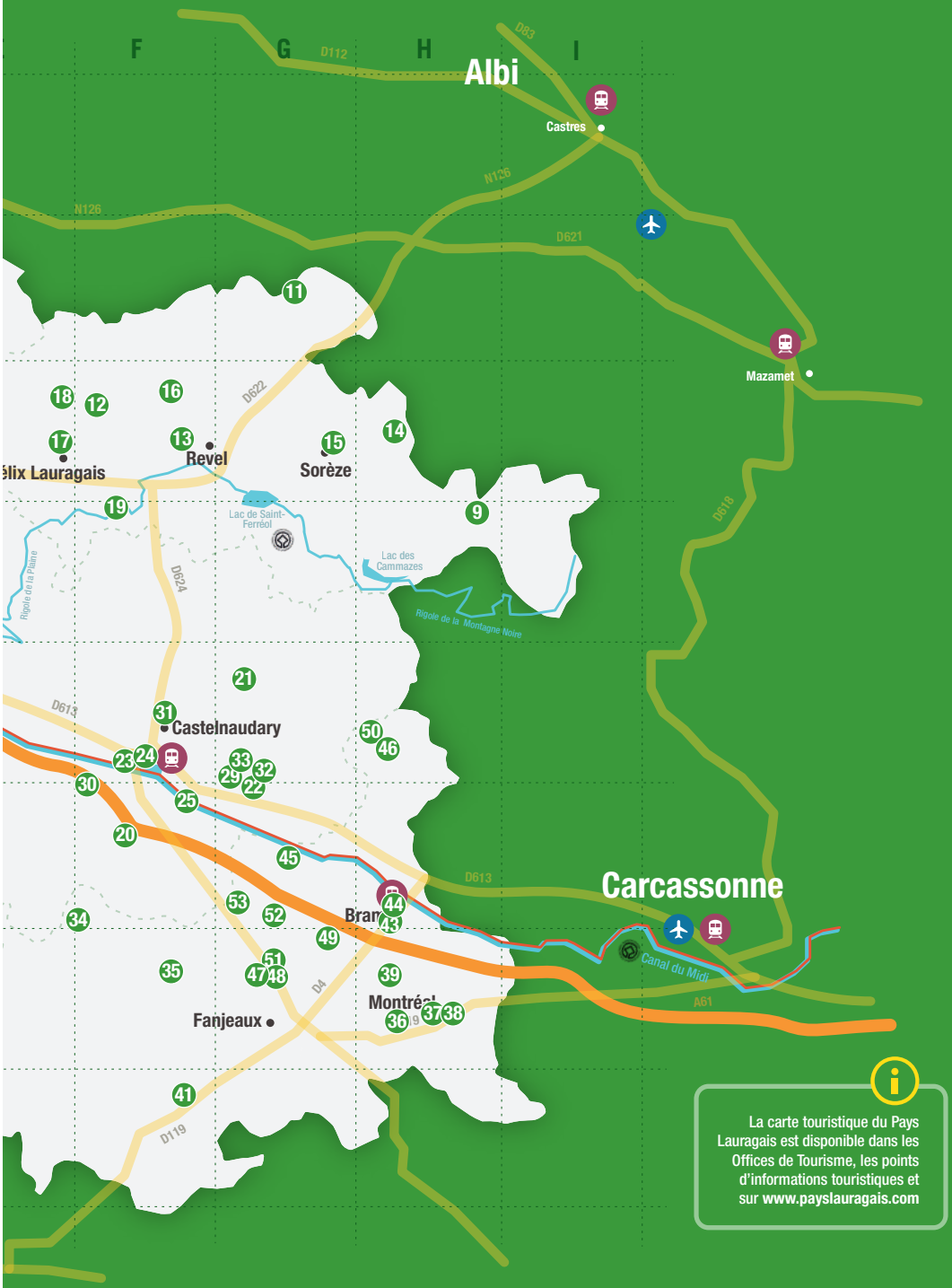
Haricots de Castelnaudary Pays Cathare.



FRUITS & LÉGUMES

LA CULTURE MARAÎCHÈRE ET LES FRUITS DE SAISON





La carte touristique du Pays Lauragais est disponible dans les Offices de Tourisme, les points d'informations touristiques et sur **www.payslauragais.com**

IDÉE DE RENCONTRE

JARDIN MARAÎCHER AU CHÂTEAU DE MAUVAISIN

Le jardin de Nolwenn, jeune et dynamique productrice, est situé dans le parc du château de Mauvaisin, près de Nailloux. C'est donc dans un cadre à la fois champêtre et d'une belle valeur patrimoniale qu'elle pratique son activité.

Elle développe ici un maraîchage *Bio* depuis 2012, avec une pratique qui va plus loin que la simple certification *AB*, puisqu'elle est également engagée dans la démarche « *Nature et Progrès* ». Celle-ci, au-delà de l'aspect environnemental, prend également en compte l'aspect social : protection des droits des travailleurs, solidarité entre acteurs ; et sociétal : intégration de son activité au sein de la communauté, ateliers pédagogiques pour les enfants (voir plus loin)… Nolwenn vend en partie sa production sur le marché de Mauvaisin le jeudi soir, et apporte également ses légumes et fleurs au restaurant « *L'Auberge de Mauvaisin* », situé sur le même lieu, et d'autres établissements qui soutiennent ce type de production, comme le traiteur Paréis Circus. Elle cherchait un lieu propice à la mise en place de ce type de projets collaboratifs, ce qu'elle a pu trouver à Mauvaisin, un village du Lauragais où l'économie solidaire est fortement valorisée ! Nolwenn fait pousser toutes sortes de fleurs : des bouquets ornementaux (œillets, reines marguerites, immortelles) mais aussi des fleurs comestibles : cosmos, fleurs de sauge, soucis, lavande, thym… Ces dernières, en plus d'égayer un potager et de le protéger des prédateurs et maladies, offrent des apports en vitamines et sels minéraux intéressants, et ont des propriétés médicinales douces. Elles dispensent surtout des parfums et saveurs qui surprennent et bonifient les plats et salades.



Cette pratique ancienne, un peu tombée en désuétude, est ainsi remise au « *goût* » du jour ! Notre productrice est en effet attachée à garder et promouvoir les espèces anciennes du Lauragais. Elle réserve une partie de son potager à la mise en culture de graines de variétés anciennes. Elle garde d'une année sur l'autre les graines des meilleurs spécimens, qui intègrent et « *mémorisent* » ainsi dans leurs patrimoines génétiques les spécificités du terroir Lauragais ! Il y a donc un bel avenir pour le maraîchage sur notre territoire, et il convient de soutenir ensemble cette activité locale, empreinte du plaisir de produire et de consommer « *bon* ».





PLUS D'INFOS :
07 70 24 97 77
(N°6 PAGE 15)





PRODUITS LAITIERS

LE VRAI GOÛT DU PRODUIT FERMIER

27 > 30 Liste des producteurs
31 > 32 La carte
33 > 34 Idée de rencontre
35 > 36 La recette du Chef

27 > 36



LE VRAI GOÛT DU PRODUIT
DU LAURAGAIS

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 ET CARAMAN

1 Chèvrerie de Bonifé
Jean-Pierre PERREY
Bonifé
31290 AVIGNONET-LAURAGAIS
06 87 10 95 18
jpp631@hotmail.com
(cf carte 4.D.)

Fromages fermiers au lait cru de chèvre : frais, demi sec, sec. Vente directe du lundi au jeudi de 9h30 à 10h30 et du lundi au vendredi de 16h30 à 17h30 – Marchés de Montgiscard et de Villefranche de Lauragais. Autre lieu de vente : boutique « *Localement bio* » à Avignonet Lauragais.

AUTOUR DE REVEL

2 Fromagerie artisanale de Marzac
52 Rue de Dreuilhe
31250 REVEL
05 62 16 18 60 - 06 42 31 45 67
(cf carte 3.F.)

Fabrication de 25 fromages au lait cru de chèvre, vache et brebis, yaourts, fromage blanc, faisselle. Vente à la boutique du mardi au jeudi 09h/12h30 et 15h30/19h, vendredi et samedi 09h/19h sans interruption. Marchés :
- le lundi Castelnaudary et Mirepoix.
- le mercredi à Bram.
- le vendredi à Limoux.
- le samedi matin à Blagnac, Castanet, Quint Fonsegrives et Revel.

www.fromagerie-marzac.fr

3 GAEC des Pins
Tony LERAY
Les Mengauds
81540 SORÈZE
06 71 78 44 17
(cf carte 3.G.)

Produits laitiers. Vente directe.

4 Ferme de Cabriole
Cornelia FRICKER, Guillaume DESMERY
Roubignol
31540 ST-FELIX LAURAGAIS
05 61 83 10 97
info@ferme-de-cabriole.com
(cf carte 3.E.)

Fromage de chèvre, fromage de vache, fromage blanc, yaourts, confitures, miel, vin, bière.
Vente à la boutique. Vente directe tous les jours de 9h à 12h et de 15h à 18h
Points de vente :
Distributeur automatique de produits fermiers «Les Casiers Fermiers» à Toulouse.
Marché le mercredi à Lavaur et le samedi à Baziège, Magasin de producteurs «A Travers Champs» à Belberaud, Les Moulins de Perrine à Auriac sur Vendinelle, La Ferme de las Cases à Blan, Epicerie «Todo Locaux» à Saint-Félix Lauragais, Sena Fromager aux Carmes à Toulouse, Fromagerie Massembéa à Saint-Aubin à Toulouse. Fromagerie Xavier à Victor Hugo à Toulouse.
www.ferme-de-cabriole.com

AUTOUR DE CASTELNAUDARY

5 EARL Lait-Co-Pain
Borde Mounoy
11400 LABÉCÈDE-LAURAGAIS
04 68 23 01 19 - 06 65 36 16 50
laitcopain@gmail.com
(cf carte 4.F.)

Vente de pain, fromage blanc de chèvre et de vache, yaourt au lait de vache, lactiques, tommes de vache.

6 Glaces Audeline
La ferme du Bosc
Carine & Félix BOSSUT
Ferme du Bosc
11420 MAYREVILLE
04 68 60 67 07
info@audeline.com
(cf carte 7.E.)

Les glaces fermières Audeline sont fabriquées exclusivement avec le lait de brebis produit à la ferme. Naturelles, peu sucrées et moins riche en matières grasses, elles se déclinent en plus de 40 saveurs, des authentiques au plus insolites.
Vente à la ferme exclusivement sur RDV. Liste des points de vente sur le site **www.audeline.com**

7 GAEC de Pech Biau
Grégoire DEMONFAUCON

Route de Cumies
11410 MONTAURIOL
06 95 93 78 72
fermedepechbiau@outlook.fr
(cf carte 6.E.)

Produits laitiers, fromage de vache, viande. Vente directe à la ferme. Marché de Castanet et de Narbonne.

8 FERME DE LA MARG'AUDE
Stéphane L'HOMEL

La Jasse Route de Saint Amans
11410 PAYRA-SUR-L'HERS
04 68 60 54 31
lamargaude@orange.fr
(cf carte 6.E.)

Exploitation vache laitière. Transformation de yaourts et desserts lactés. Présent sur les marchés : Castelnaudary le lundi matin ; Villefranche Lauragais, le vendredi matin ; Carcassonne Rue de Verdun, le samedi matin. Vente directe de lait cru.
www.lamargaude.fr

9 GAEC de Co d'Arcis
Marc, Nadège et Thomas GUIRAUD

Co d'Arcis 11400
VERDUN-EN-LAURAGAIS
04 68 94 21 00
earldecodarcis@orange.fr
(cf carte 4.G.)

Produits laitiers. Vente de lait cru et confiture de lait.
Vente directe à la ferme le mercredi et le samedi de 17h30 à 18h30.
www.fermiers-audois.fr/nadegemarc-et-thomas-guiraud

AUTOUR DE FANJEAUX

10 Chevrefeuille M. SALUTE

La Bastide Couloumat
11420 BELPECH
04 68 60 60 37
(cf carte 7.D.)

Fromage de chèvre. Vente directe.

11 EARL Les Bruges

Les Brugues
11270 FANJEAUX
04 68 24 77 37
(cf carte 7.G.)

Lait fermier et bovins. Vente directe.
www.lesbrugues.free.fr

12 Ferme de Bourdichou
Xavier TISSOT

Bourdichou
11400 FONTERS-DU-RAZES
04 68 60 54 24
(cf carte 7.F.)

Fromages de chèvre, lentilles vertes et pois chiches. Vente directe – marchés : le lundi à Castelnaudary, le mercredi matin à Bram, le vendredi matin à Limoux, le samedi matin à Fanjeaux.
www.aude-chevrerie.com

13 Fromagerie Calas
Laila WALDESBUHL

11270 GAJA-LA-SELVE
04 68 60 69 78 - 04 68 60 23 41
(cf carte 7.E.)

Production de lait de chèvre et transformation en fromages frais et affinés. Ecus Pays Cathare.

14 Ferme de Lalosse
Katrin DE RIDDER

11420 MOLANDIER
04 68 23 29 67 - 06 78 77 47 27
katrin.deridder@yahoo.fr
(cf carte 6.C.)

Yaourt de brebis, petit caillé doux et brousse de janvier à juillet, tomme de brebis au lait cru entier toute l'année, merguez de brebis sur réservation. Vente à la ferme le jeudi et vendredi de 17h à 19h, Marché le samedi matin à Pamiers, magasins de producteurs de Narbonne, Lézignan et Carcassonne, Vente en association : ACPG de Mazères-Saverdun et AMAP de Pamiers.





15 La ferme de Briola
Loïc et Patrick ALBERT

Fresquel
11270 ST-JULIEN-DE-BRIOLA
04 68 24 65 05 - 06 73 51 42 42
fermedebriola@hotmail.fr
(cf carte 8.F.)

Fromages et produits laitiers à base de lait de vache (fromage blanc, fromage frais, lait cru, yaourts…) de printemps et d'été. Vente directe tous les jours de 18h à 20h. Marchés de producteurs de pays, la fête du Cassoulet à Castelnaudary. Panier AMAP Magasin : la Ferme du Pays d'Oc et à Pais'en bio à Castelnaudary, chez Coté Jardin à Salles sur l'Hers. Chez Vival à Fanjeaux, à la Boucherie Birebent à Labastide D'Anjou. Aux Jardins de Vaissière. Autres points de vente autour du territoire.
www.lafermedebriola.e-monsite.com

16 GAEC BARSA
Famille Bromet
Domaine de Barsa
11270 CAZALRENOUX
06 79 10 57 46
domainedebarsa@gmail.com
(cf carte 7.F.)

Production et point de vente à la ferme : beurre, crème, préparation pour chantilly, crème fraîche.





PRODUITS LAITIERS

LE VRAI GOÛT DU PRODUIT FERMIER





La carte touristique du Pays Lauragais est disponible dans les Offices de Tourisme, les points d'informations touristiques et sur **www.payslauragais.com**

IDÉE DE RENCONTRE

LA FERME DE CABRIOLE À SAINT-FÉLIX LAURAGAIS

La ferme de Cabriole regroupe une équipe d'une douzaine de personnes qui élève près de 150 chèvres et une vingtaine de vaches, dont la production est entièrement transformée sur place en fromages typiques du Lauragais.

Typiques parce que la « *Tomme du Lauragais* » ou le « *Cathare* » sont des fromages bien de chez nous : les bêtes pâturent dans les collines autour de cette ferme proche de St-Félix-Lauragais et les fromages sont affinés sur place.

Cornelia, Guillaume et leur équipe jeune et dynamique souhaitent partager leur passion d'un élevage aux méthodes raisonnées, respectueuses des animaux. Très fiers de leur production, ils ouvrent leur exploitation tout au long de l'année pour faire découvrir, notamment aux enfants, comment se fabriquent ces fromages si ancrés dans notre culture. Des visites commentées ont lieu lors des portes ouvertes du week-end « *Bienvenue à la ferme* » ou pour les groupes scolaires, ainsi que lors des ateliers pour les familles.



Mais on peut aussi cheminer seul le long d'un parcours très pédagogique. De l'étable où chèvres et vaches sont rassemblées, et où l'on peut assister à la traite du soir, la visite continue en passant devant la baie vitrée qui donne sur la fromagerie et la boutique où les fromages et autres produits issus du lait sont à la vente.

Cette visite est l'occasion de mettre tous ses sens en éveil : la proximité des animaux permettant de les caresser, sentir les odeurs particulières de l'étable, goûter le lait tout juste tiré, et s'émouvoir – avec un peu de chance – devant la naissance d'un chevreau.

Si vous en faites l'expérience, les prochains morceaux de fromages que vous apprécierez auront certes le vrai goût du produit fermier mais également ce petit supplément de saveur inimitable que votre visite aura laissé dans vos mémoires.





PLUS D'INFOS :
05 61 83 10 97
(N°4 PAGE 27)



MMM...
DÉLICIEUX !

SAMOSSAS AUX LÉGUMES GRILLÉS ET BÛCHE DE CHÈVRE

8 PERSONNES 20 MIN 30 MIN

Ingrédients pour la confection de 16 samossas : 1 bûche de bon Chèvre du Lauragais de préférence (185 g) – 1 courgette – 1 poivron rouge & 1 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

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

2. • Mettez votre four en préchauffage à 180° puis préparez des tranches de bûche de chèvre d'½ cm d'épaisseur environ.

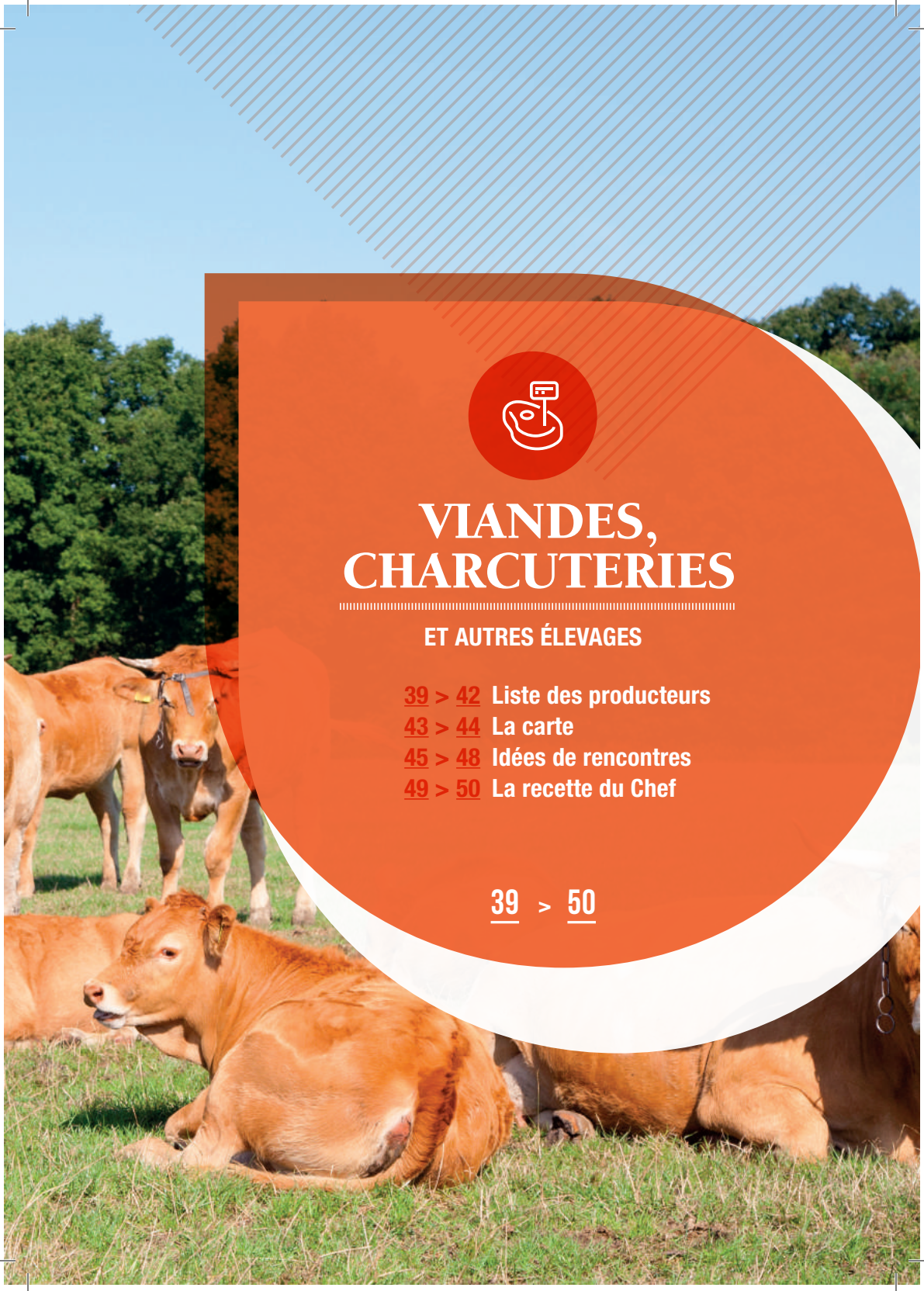
3. • Munissez-vous d'une feuille de brick puis coupez-la en deux. Recouvrez une des moitiés d'un torchon humide. L'autre demi-feuille sera posée à plat sur votre plan de travail, côté arrondi vers la droite. Avec un pinceau, badigeonnez-la du beurre fondu.

4. • 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.

5. • 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.

6. • Mettre au four environ 10 minutes pour obtenir un couleur dorée. Régalez-vous !





VIANDES, CHARCUTERIES

ET AUTRES ÉLEVAGES

39 > 42 Liste des producteurs
43 > 44 La carte
45 > 48 Idées de rencontres
49 > 50 La recette du Chef

39 > 50



LA TERRE D'ÉLEVAGE
DU LAURAGAIS

Dans ses « *cuestas* » au profil plus escarpé, le Lauragais est également une terre d'élevage de qualité. Ainsi, dans le secteur de la Montagne Noire Lauragaise, 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 depuis 2006 d'un plan de sauvegarde. Elle fait partie de la famille historique des brebis élevées pour la production du fromage de Roquefort. À 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 ET CARAMAN

1 Charles FONTEZ
Le Sabatier 31560 GIBEL
05 61 08 13 21 - 06 60 97 26 18
fontez@free.fr
(cf carte 6.C.)

Porcs, charcuterie. Vente directe sur le marché de Villefranche-de-Lauragais : vendredi matin. Boutique de produits régionaux Lauragais Tourisme à Nailloux (du lundi au samedi, de 10h à 19h).

2 La Ferme de Couffin
Angélique et Jérémy LAMOUROUX
Lieu-dit Couffin 31290 LAGARDE
06 31 29 55 15 - 06 32 75 36 15
jeremylamouroux@hotmail.fr
(cf carte 5.C.)

Vente directe de viande du terroir : bœuf, veau et agneau. Livraison gratuite.
www.lafermedeslamourouxdecouffin.com

3 La Ferme de Ducasse
Daniel PELISSE
Chemin de la Ducasse
31570 PRÉSERVILLE
06 67 40 76 76
(cf carte 2.B.)

Bovins nourris aux céréales et fourrages. Vente directe de viande, les vendredis de 14h30 à 19h. Fermé en août. Marchés : Aigrefeuille le mardi, Balma et Laureville le mercredi, St-Orens le samedi.

4 Jean-Pierre DEBAT
Les Bourdettes
31560 SAINT-LÉON
05 61 81 92 11
(cf carte 4.B.)

Viande bovine.Vente directe.

5 Ferme le Clavel
Anne-Marie, Christian et Benjamin IZARD
18 route de Toulouse
31570 VALLESVILLES
05 61 83 54 80
06 18 70 61 32 - 06 17 15 24 94
earl.leclavel@orange.fr
www.ferme-le-clavel.fr
(cf carte 1.B.)

Viande de boeuf, veau, agneau et légumes. Vente directe le lundi, mercredi, vendredi de 15h30 à 19h30 et le samedi de 9h30 à 12h30 – vente magasins de producteurs fermiers : « *À Travers Champs* » à Belberaud et Ferme Attitude à Toulouse.

AUTOUR DE REVEL

6 Roger LEOPARD
Le Fourtet
81110 ARFONS
05 63 75 34 51
info@domainedufourtet.fr
(cf carte 3.H.)

Bœuf Black Galloway, mode de vie en plein air, nourri à l'herbe, tendre et savoureux.
Viande riche en acide gras essentiel Omega 3 & 6. Vente directe par carton de 10, 20 ou 40 kg.
www.domainedufourtet.fr

7 Florent FILAQUIER
12 en Garric
81700 BLAN
05 63 70 25 17
florant.filaquier@orange.fr
(cf carte 2.G.)

Veau. Vente directe.

8 La Seguègne
81700 BLAN
05 63 75 06 54
campos.gaec-de-la-seguegne@wanadoo.fr
(cf carte 2.G.)

Élevage ovin viande, équin (chevaux de course). Vente directe.

9 Ferme de Las Cases
Jean-Luc et Dominique MALINGE
Las Cases 81700 BLAN
05 63 75 48 25
contact@lascases.fr
(cf carte 2.G.)

Produits de porcs, conserves, salaisons et produits frais typiques du Sud-Ouest/volailles, vin de Gaillac, confitures, miel, fromages de chèvre, vache et brebis, pâtes, huiles, farines, jus de fruits, lentilles, lingots, ails, noix d'autres producteurs locaux. Vente directe toute l'année du mardi au samedi de 8h à 19h30 – marchés : à Revel le samedi toute l'année, à l'Albinque à Castres du mardi au dimanche de 8h à 13h, boutique en ligne.
www.ferme-de-las-cases.delicenet.com

10 Jean-François PLANAS
Jacournassy 81540 DURFORT
06 66 33 32 32
(cf carte 4.H.)

Viande de brebis et d'agneau. Vente directe.

11 Pisciculture du Laudot
D629, Route des Cammazes
81540 LES CAMMAZES
05 34 65 58 83
pisciculturedulaudot@gmail.com
(cf carte 4.G.)

Élevage de truites arc-en-ciel.

12 GAEC de la Joncarié
Francis BERTHOUMIEUX
La Jonquerie 81540 SORÈZE
06 15 15 61 20
(cf carte 3.G.)

Viande de bœuf et veau. Vente directe.

13 GAEC de Grange Basse
Sandra MAUREL et Raymonde RABAT
Grange Basse 81540 SORÈZE
05 63 73 29 03
gaecgrangebasse@wanadoo.fr
(cf carte 3.G.)

Veaux, bœufs, préparation à base de viande. Vente directe – livraison de paniers sur Toulouse, Caraman, Agde, Mauguio.
www.viande-bio.fr

14 GAEC de la Source
M. Gaubert - Mme Perrin
Limoges 81540 SORÈZE
05 63 74 11 68
(cf carte 3.G.)

Viande de bœuf et veau. Vente directe.

15 Marcou frères
La Landelle 81540 SORÈZE
05 63 74 13 32
(cf carte 3.G.)

Viande de boeuf et veau. Vente directe.

16 Benoit DE LEOTOING
Le Montagnet 81540 SORÈZE
05 63 50 39 09
(cf carte 3.G.)

Viande de brebis et d'agneaux. Vente directe, livraison de paniers, livraison à domicile.

17 Les Escargots de Pépé
160 Route de Saint-Félix Lauragais
31540 ROUMENS
06 63 36 84 00
pierre-perez@neuf.fr
(cf carte 4.E)

Elevage en vente directe d'escargots. Escargots vivants et escargots cuisinés à emporter et formule repas sur place, sur réservation.

AUTOUR DE CASTELNAUDARY

18 GAEC DES OURLIACS
Didier et Myriam CANALIS
11400 LABECEDE-LAURAGAIS
06 63 17 27 68 / 07 61 77 00 20
(cf carte 4.G.)

Élevage d'agneau.
Colis sur commande.

19 LEOPOLD DE BARBOT
« En Roujou »
11400 LABECEDE-LAURAGAIS
04 68 60 42 39
(cf carte 4.G)

Élevage d'agneau.

20 Christian RAUZI
11420 MAYREVILLE
06 89 83 27 19
(cf carte 6.E.)

Élevage bovin et veau sous la mère. Livraison à domicile.

21 Ferme de la Bracadelle
Mathieu ALBEROLA et Marion NAJAC
Ferme de la Bracadelle Haute
11400 LABÉCÈDE-LAURAGAIS
07 61 26 41 00 - 06 15 96 74 95
ferme.labracadelle@gmail.com
(cf carte 3.F.)

Élevage de porcs noirs gascons en plein air. Présent sur le marché de Revel le samedi matin et vente à la ferme + visite le vendredi après-midi.
Charcuterie : pâté campagne, boudin, melsat, saucisse sèche, jambon...
Viande fraîche : côte, coustellous, rôti, carré de côte, sausisse, escalope, lardons...
www.ferme-labracadelle.com

22 Les Agneaux de Nina
Rémi et Alexandra GACQUIERES
11400 LABECEDE-LAURAGAIS
06 21 16 40 15 / 04 68 60 44 89
(cf carte 4.G.)

Agneaux. Vente de colis d'agneaux sur commande.



23 SARL de la Ganguise Marina DESCLAUX

Domaine de Coupadels
11410 SALLES-SUR-L'HERS
06 89 63 47 89
sarldelaganguise@yahoo.fr
(cf carte 6.D.)

Œufs bio de la Ganguise. Vente au Proxi de Salles sur l'Hers et au marché de Ramonville les mercredis et samedis.

24 Régis JALBAUD

«La Goubiane »
11400 VERDUN-EN-LAURAGAIS
(cf carte 4.G.)

Viandes.

25 Sarah OLLIS

«Causse»
11400 VERDUN-EN-LAURAGAIS
04 68 94 21 05
(cf carte 4.G.)

Brebis et agneaux.
Vente directe à la ferme.

26 La Ferme Le Villemagnol Corine GUINEBAULT

L'espérance
11310 VILLEMAGNE
04 68 94 30 28
charcuterielevillemagnol@wanadoo.fr
(cf carte 5.H.)

Producteur de porc Pays Cathare élevés aux céréales et agneaux issus de l'élevage de plein air dans la Montagne Noire. Jambon de pays à l'ancienne, jambon blanc, saucisson, foie sec, filet mignon séché, viande fraiche de porc.
Vente directe à la ferme les mardis et jeudis toute la journée de 8h à 13h et de 15h à 18h et le vendredi matin de 08h à 12h.
Marchés : Castelnaudary, Revel, Saint-Papoul.

27 Bertrand REGIS

Les Espeluques
11310 VILLEMAGNE
(cf carte 5.H.)

Agneaux Pays Cathare.

28 GAEC de PECH BIAU DEMONFAUCON Grégoire

Route de Cumies
11410 MONTAURIOL
04 68 60 57 60
fermedepechbiau@outlook.fr
(cf carte 7.F.)

Viande de veau tous morceaux sous vide au détail. Vente directe à la ferme.

AUTOUR DE FANJEAUX

29 Domaine de Gentil Jean-Luc SAVOLDELLI

11170 CENNE-MONESTIÉS
04 68 94 25 96
savoldelli.jeanluc@wanadoo.fr
(cf carte 5.H.)

Viandes - Œufs / Agneaux Pays Cathare.

30 GAEC la ferme de Feda et Galina Solenne GUILLAUME

Le Perdut 11270 FANJEAUX
04 68 79 88 18
guillaumevetois@gmail.com
(cf carte 7.G.)

Œufs, viande d'agneau. Vente directe sur rendez-vous. AMAP à Castelnaudary. Marchés : le mercredi à Bram, le samedi à Fanjeaux, le vendredi à Labécède- Lauragais, le lundi à Mirepoix.
www.bio-aude.com

31 Domaine de la Piège Jean-Jacques GRANEL

Domaine de Saint-Sauveur
11270 GAJA LA SELVE
05 61 25 13 70 - 06 86 28 05 08
contact@domainesdelapiege.com
(cf carte 7.E.)

Porcs noirs gascons : jambon, saucisson, saucisse sèche, fouet, produits frais (filets mignons, rôti, raviolis), plats cuisinés (cassoulet, févoulet, pâté de la ferme, pâté de tête), panier découverte, panier gourmet, panier prestige. Vente directe sur rendez-vous.
Vente en ligne :
www.domainesdelapiege.com
Marché des Carmes à Toulouse.

32 Elebatge Luna Gaeten et Carina KARNAS

Magalassou 11420 LAFAGE
04 68 94 27 28 - 06 03 41 38 96
elebatge.luna@orange.fr
(cf carte 8.E.)

Viande fraîche, viande sèche et verrines classiques (pâté de campagne, mousse au foie au cognac, pâté de tête, jambonneau), pâté merguez, porc Garrigue, pâté de tête à la tomate. Vente directe à la ferme. Panier, AMAP, marché.

33 Benoit CARLIER

Magalassou 11420 LAFAGE
04 68 94 08 21
carlierbe@wanadoo.fr
(cf carte 8.E.)

Veaux, ânes. Vente directe.

34 Odette FABRE

Cousteau 11270 ORSANS
04 68 24 74 93
(cf carte 8.F.)

Élevage d'agneaux Pays Cathare.

35 Ferme du Pouzet Yvan TEYSSANDIER

Le Pouzet
11270 CAZALRENOUX
06 37 95 04 00
yvan@teyssandier.eu
(cf carte 6.E.)

Viande de porc (rôti, saucisses, ventrèches, côtes de porc…), mergez de mouton, confitures, oeufs. Vente directe sur rendez-vous, livraison : Parking salle de judo Montréal vendredi entre 18h et 19h. Parking stade de rugby Villeneuve-la-Comptal : samedi matin avec une prise de rendez-vous, livraison spéciale sur Eguilles et AMAP de Toulouse avec surcoût lié au conditionnement : voir site internet.
www.lafermedupouzet.com

36 LA FERME DES BALANCES François et Evelyne MAJOREL

Les Balances
11270 GENERVILLE
gaecdesbalances@gmail.com
(cf carte 7.F.)

Agneaux, veaux, jeunes bovins et bœuf. Commande par mail. Vente à la Biocoop Pays'en Bio à Castelnaudary.

37 GAEC IZARD « Le Porc Calésien »

3 la borde du Haut
11270 CAZALRENOUX
gaec.izard@orange.fr
04 68 60 54 92
06 88 22 23 95
(cf carte 7.F.)

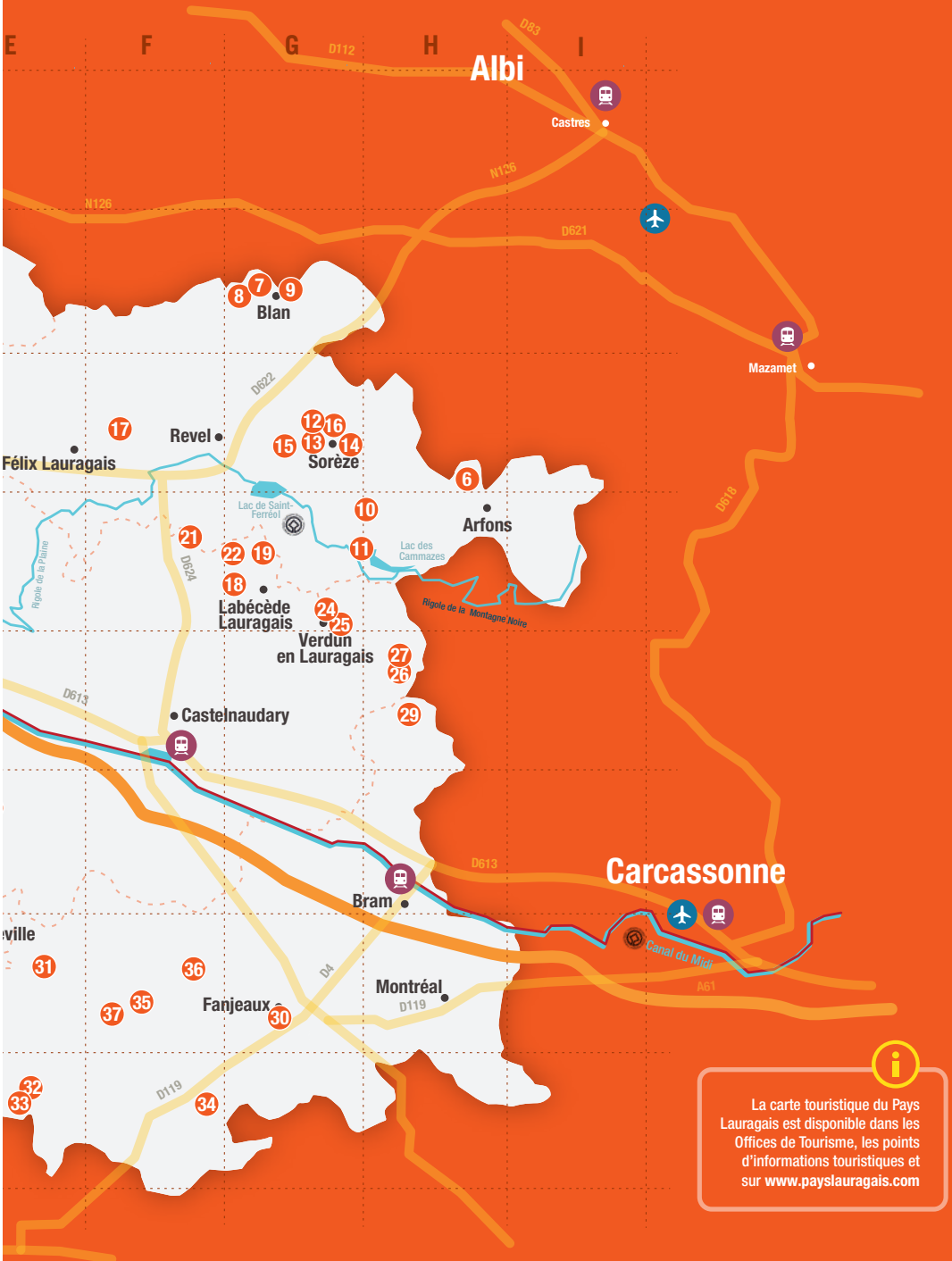
Saucisse sèche, saucisson, chorizo, jambon, saucisse fraîche, coustellous, filet mignon, boudin, rôti, pâté, andouille, etc. Elevés et transformés sur place. Vente directe.





VIANDES, CHARCUTERIES
ET AUTRES ÉLEVAGES





La carte touristique du Pays Lauragais est disponible dans les Offices de Tourisme, les points d'informations touristiques et sur **www.payslauragais.com**

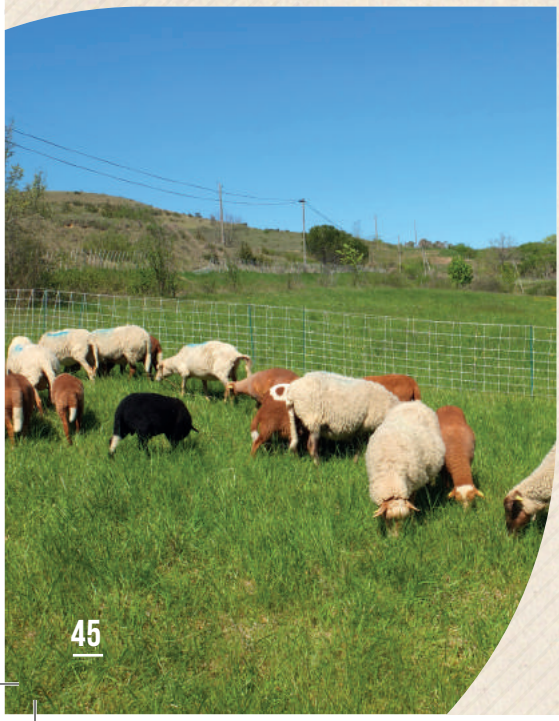
IDÉE DE RENCONTRE

LA FERME DU POUZET À CAZALRENOUX : ÉLEVAGE DE COCHONS ET D'AGNEAUX

Il est parfois des rêves d'enfant qui se réalisent : Yvan est resté marqué par les vacances qu'il passait dans la ferme de sa grand-mère dans le Cantal, « *auprès de bêtes* » comme il le dit lui-même.

Dès lors, après une vie citadine qui ne lui apportait plus satisfaction et un métier éloigné de ce souvenir si présent, il a décidé en commun accord avec sa famille de réaliser son rêve.

Écologiste avant d'être éleveur, Yvan envisageait de s'installer en élevage Bio de plein air. C'est dans les collines de la Piège qu'il a trouvé le lieu propice à cette reconversion. En reprenant une ancienne ferme qui n'était qu'une résidence secondaire, il a redonné vie à un lieu et une âme à cette bâtisse lotie au pied du joli village de Cazalrenoux. Avec enthousiasme et professionnalisme, il a depuis 2 ans réintroduit poules, ânes et arbres fruitiers pour retrouver l'ambiance des fermes d'autrefois. Il élève avec fierté et bonheur sur ses 30 hectares de prés et de collines 50 brebis et autant d'agneaux, ainsi qu'une dizaine de cochons. Il prend le plus grand soin de ses animaux, pour proposer une viande saine et de qualité.



Si vous prenez rendez-vous avec lui pour mieux connaitre sa démarche, il vous emmènera avec joie sur la petite butte qui surplombe cette ferme et vous expliquera avec passion comment il souhaite promouvoir cette façon de produire, qui lui apporte une immense satisfaction.

Avec un panorama époustouflant sur les Pyrénées, vous serez alors facilement conquis par ce producteur attachant et sa démarche engagée. Au demeurant, il sera le premier à vous inviter à aller à la rencontre de tous les autres fermiers installés dans le secteur, qu'ils fassent du maraîchage, du fromage, du miel ou toutes autres productions, et ils portent ce même désir de revenir à un modèle de production simple, maitrisé par leurs soins et économiquement viable.

Ils seront surtout heureux de partager avec vous leur passion, à croire au retour de ces petites fermes qui font l'histoire de la Piège et qu'ils souhaitent voir perdurer.





PLUS D'INFOS :
06 37 95 04 00
(N°35 PAGE 42)

IDÉE DE RENCONTRE

LA FERME PISCICOLE DU LAUDOT AUX CAMMAZES

Plus qu'un métier ou une passion, c'est avant tout sur un coup de coeur pour un lieu qu'a commencé l'aventure de Corinne et Claude dans l'élevage des truites arc-en-ciel.

⇨ On les comprend aisément quand, après avoir franchi les premiers lacets de la route qui surplombe joliment le lac de St-Ferréol, on descend le petit chemin qui mène au creux d'un vallon. Là, coule paisiblement le Laudot.

Ce petit torrent a la particularité d'alimenter en partie le canal du Midi grâce à l'ingénieux système de rigoles mis en oeuvre par Pierre-Paul Riquet. Mais il vient aussi alimenter la dizaine de bassins où sont élevés leurs poissons. Grâce à cet apport d'eau courante et bien oxygénée, procédé devenu rare aujourd'hui, et à une alimentation saine, Corinne et Claude proposent des truites d'une grande finesse de goût, reconnues entre autres par le label « Saveurs du Tarn ».



Certes, cela ne s'est pas fait en un jour, surtout quand on reprend une exploitation en friche depuis une dizaine d'années. Mais à force de volonté, ces deux producteurs ont pu remettre en état cette ferme piscicole et l'aménager en un lieu de détente et de loisirs.

En effet, au-delà des truites préparées en conserve ou sous vide au gré des recettes de cette ancienne cuisinière, produits que l'on peut acheter à la boutique, on vient aujourd'hui en famille ou en groupe pêcher les truites directement dans les bassins. Elles pourront si vous le souhaitez, être préparées et dégustées sur place. À noter : le site est habilité à accueillir les personnes à mobilité réduite et les groupes.

Nous vous invitons donc à venir découvrir ce lieu, notamment quand la torpeur de l'été nous convie à la fraicheur et au doux bruit de l'eau du Laudot qui plonge de bassin en bassin, dans un agréable murmure de fontaines…





PLUS D'INFOS :
05 34 65 78 85
(N°11 PAGE 40)



RECETTE CRÉÉE DANS LE LAURAGAIS !

LE CASSOULET

4 PERSONNES 60 MIN 180 MIN

Ingrédients : 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

1 ***LA VEILLE :***

- Faites tremper les haricots secs une nuit dans de l'eau froide.

2 ***LE LENDEMAIN :***

- Égouttez les haricots puis placez les dans une casserole avec 3l d'eau froide, portez à ébullition pendant 5 minutes. Eteignez le feu, videz l'eau et réservez vos haricots.

- Pour procéder à la préparation du bouillon il vous faudra de nouveau 3l 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. Salez et poivrez (généreusement). Cuisez ce bouillon pendant une heure puis filtrez le bouillon et récupérez les couennes.

• Dans ce bouillon filtré mettre les haricots à cuire jusqu'à ce que ceux-ci soient souples mais restent bien entiers. Prévoyez environ une heure d'ébullition.

3 PENDANT LA CUISSON DES HARICOTS, PRÉPAREZ LES VIANDES :

• Faites dégraisser les morceaux de confit à feu doux dans une poêle sauteuse, puis les réserver.
• Faites rissoler dans la graisse restante vos saucisses de Toulouse puis réservez-les.
• Faites rissoler vos morceaux de porc afin qu'ils soient bien dorés puis réservez avec les autres viandes.
• Égouttez vos haricots à nouveau et conservez le bouillon bien au chaud. Ajoutez à vos haricots quelques gousses d'ail et le double en poids de lard salé broyés ensemble.

4 MONTEZ VOTRE CASSOULET :

Utilisez un plat creux en terre cuite appelé *« cassolo »* (aujourd'hui « la cassole ») et qui a donné son nom au cassoulet, ou à défaut un plat assez creux en terre cuite allant au four.
• Tapissez le fond de la cassole avec des morceaux de couenne.
• Ajoutez un tiers des haricots.
• Disposez vos viandes et par-dessus verser le reste des haricots.
• Disposez les saucisses en les enfonçant dans les haricots, le dessus des saucisses doit rester apparent.
• Complétez la cassole en versant le bouillon chaud qui doit à peine couvrir les haricots.
• Poivrez (au moulin de préférence) en surface et ajoutez une cuillère à soupe de graisse de canard ayant servi à rissoler les viandes.

5 LA CUISSON :

• Mettez le tout au four à 150°/160° (Thermostat 5 ou 6) puis laissez cuire environs deux ou trois heures.
• Pendant la cuisson 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 ajoutez quelques cuillères de bouillon.

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 !!





CANARDS GRAS, VOLAILLES & ŒUFS

UN ÉLEVAGE TRADITIONNEL

53 > 56 Liste des producteurs
57 > 58 La carte
59 > 60 Idée de rencontre
61 > 62 La recette du Chef

53 > 62



UN ÉLEVAGE TRADITIONNEL
DU LAURAGAIS

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 ET CARAMAN

1 Ferme du Roc
Claudine, Benjamin et Xavier PAPAIX
Le Roc
31460 CAMBIAC
05 61 83 26 05
earl.papaix@outlook.com
(cf carte 3.D.)

Élevage de canards. En saison, produits frais sur commande (canards entiers, foies gras, découpes). Toute l'année : conserves, foies gras, confits, cous farcis, saucisses de canard, magrets au foie gras, pâtés au foie gras, lentilles aux manchons, cassoulets... Vente directe : du lundi au vendredi à la ferme de 8h à 12h et de 14h à 18h (sauf mardi et mercredi matin) et le samedi de 15h à 18h. Autres lieux de vente : « *À Travers Champs* » à Belberaud, boutique de produits régionaux Le Comptoir d'Isatis à Nailloux et la Maison de la Haute-Garonne à Port Lauragais (coordonnées en P. 101). Marchés : Caraman le jeudi, St-Orens et Carcassonne le samedi. Site de vente en ligne :
www.ferme-du-roc.com

2 Ferme de l'Estanque
Patrice et Nicolas THURIES
31460 CARAMAN
05 61 83 56 32 - 07 80 06 28 71
fermedelestanque@gmail.com
(cf carte 2.D.)

Élevage de canards et de volailles. En frais : canards gras, foies gras et magrets. En conserves : foies gras, confits, pâtés, gésiers et spécialités de cassoulets au confit de canard. Poulets et pintades à rôtir. Visite de la ferme possible sur rendez-vous. Vente directe : du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 14h à 18h : pour les conserves toute l'année et pour les produits frais de novembre à avril.
www.fermedelestanque.com

3 Ferme du Coulomier
Eric MARTY
Le Coulomier
31290 LAGARDE
06 86 61 59 17
famille.marty31@hotmail.fr
(cf carte 5.C.)

Élevage de canards gras et oies grasses, volailles. Foies gras, magrets frais et secs, aiguillettes au foie gras, rôtis de magret au foie gras, volailles fermières prêtes à cuire…Visite de la ferme possible. Traiteur fermier. Vente directe, d'octobre à avril : tous les jours de 10h à 17h, de mai à septembre : tous les jours (sauf week-end) de 17h à 19h.
www.ferme-du-coulomier.com

4 Michael COLOMBIES
Le Cazal 31290 LAGARDE
06 75 32 05 06
michaelcolombies@alsatis.net
(cf carte 5.C.)

Oies et canards. Oies à rôtir (de novembre à fin mars). Canard gras entier avec ou sans le foie, magret de canard frais, foie gras frais, mi-cuit ou en conserve. Cuisses et manchons à la découpe. Vente directe à la ferme : téléphoner pour commande. Vente lors des foires au gras.

5 ESAT Le Razes Association APRES (Association pour la Réinsertion Sociale) Laurent GRANVAL
En Randail 31560 NAILLOUX
05 34 66 10 66
(cf carte 5.B.)

Conserves à base de canards gras vendues sous l'appellation commerciale «Terres des Vents». Vente directe : du lundi au jeudi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30 et le vendredi de 8h30 à 12h. Boutique de produits régionaux Lauragais Tourisme à Nailloux (du lundi au samedi, de 10h à 19h).

6 Ferme de Saint Jean de la Selve
Emmanuelle MONATTE
Saint Anatoly 31570 LANTA
05 62 18 98 13 - 06 76 12 64 87
emmanuelle.monatte@orange.fr
(cf carte 1.C.)

Élevage poulets de chair en plein air, bovins viande Charolais. Poulets et pintades prêts à cuire, volailles festives, caissettes de viande bovine sur commande, lapins et œufs. Vente directe : sur rendez-vous. Marchés : Castanet-Tolosan le mardi, Caraman le jeudi, Fonsegrives le samedi. Autre lieu de vente : magasin de producteurs fermiers « *À Travers Champs* » à Belberaud.

7 Ferme les Rousses
Pierre LUX
Lieu-dit Les Rousses
2231 route de Barthecave
31570 PRÉSERVILLE
05 61 83 30 18 - 06 66 20 88 00
earllesrousses@outlook.fr
(cf carte 2.C.)

Poulets fermiers et pintades prêts à cuire. Vente directe : mercredi de 16h à 19h. Marchés : Préserville (samedi) et Tarabel (le jeudi après-midi). Villefranche-de-Lauragais (le vendredi matin) et Baziège (le samedi matin).

8 Ferme des Gourdous
Yvon BONTEMPS
Les Chênes - Les Gourdous
31570 TARABEL
05 61 83 36 55 - 06 08 47 74 52
yvon.bontemps@orange.fr
(cf carte 2.C.)

Élevage de canards gras et oies. Oies et canards en frais, en découpe (foies, magrets, cuisses), ou transformés (foies gras, confits et cassoulets) et volailles festives prêtes à cuire. Vente directe : les samedis matins de 9h30 à 12h30 ou sur rendez-vous les autres jours : passer commande pour les produits frais.

AUTOUR DE REVEL

9 Ferme du Colombier
Colette GAY
31540 SAINT-JULIA
05 61 83 01 30 - 06 15 15 57 06
(cf carte 3.E.)

Foie gras de canard, pâtés, confits, canards gras, chapons et oies de Guiné, poulets, pintades et canettes. Vente directe : ouverture tous les jours. téléphoner de préférence. Marchés : Revel le samedi de novembre à mars. Vente sur la foire de Noël de Saint-Julia.

10 Ferme de Fontourbières
M. PEYSSOU
Ferme de Fontourbières
31540 SAINT-JULIA
05 61 83 04 42 - 06 24 18 24 63
g.peyssou@cerfrance.fr
(cf carte 3.E.)

Chapons et volailles élevés à l'ancienne aux céréales de ferme et au lait. Vente directe.

11 Ferme de Lamothe
Nathalie et Patrick LAMOTHE
Les Canards de la Montagne Noire,
Chemin de la Chapelle
31250 VAUDREUILLE
05 62 18 07 15
(cf carte 4.F.)

Canards gras, foies gras, magrets, gésiers, cous farcis et confits. Vente à la boutique le lundi, mardi et jeudi de 8h30 à 12h et sur rendez-vous. Autres lieux de vente : Boutique de produits régionax Lauragais Tourisme à Nailloux (du lundi au samedi, de 10h à 19h). Présent sur le marché de Revel le samedi matin.
www.foie-gras-canard.net

12 Les Volailles de Svitlana et Frédéric
Sainte-Thérése- 81560 CAHUZAC
06 17 68 32 44
(cf carte 5.E.)

Elevage et vente de poulets, pintades, cannettes élevées aux céréales sur les parcours herbeux. Chapons et oies pour les fêtes de fin d'année. Volailles et œufs dans les marchés locaux et les marchés des producteurs de Pays. Livraison possible.

13 Maison Imbert
Laval Neuve 81700 POUDIS
05 63 75 06 69
maison-imbert@orange.fr
(cf carte 2.F.)

Découverte et dégustation des spécialités : Foie gras, produits frais, produits secs, confit, gésiers, rillettes.
www.maisonimbert.fr

AUTOUR DE CASTELNAUDARY

14 Kevin SALETA
Route de Castelnaudary labia
11400 FENDEILLE
06 24 15 12 47 - 06 17 67 52 46
saletakevin@yahoo.fr
(cf carte 6.F.)

Volaille et canards gras du Pays Cathare. Poulets, pintades, canettes à rôtir, chapons, oies et dindes à rôtir, canards gras entiers avec ou sans le foie, magrets et aiguillettes de canard frais, foie gras, canettes farcie au foie gras, cous farcis au foie gras, pâtés (au foie gras, foie de volaille, foie de porc), rillettes, fritons, cuisses, manchons et gésiers, galantine





de lapin, de dindon, de poule ou de canard, cassoulet au confit de canard, civet de canard, salmis de pintade, poulet basquaise, coq au vin. Vente directe : téléphoner pour prendre rendez-vous. Marché : Castelnaudary.

15 LA COQUETIÈRE - SARL GUAGNO
Chemin du Moulin
11410 BARAIGNE
06 35 36 07 00 - 06 19 91 19 65
(cf carte 3.G.)

Volailles et canards gras, foies gras, oies... Vente à la ferme sur rendez-vous.

16 Marc LATCHE
Trotocrabo
11400 CASTELNAUDARY
04 68 94 86 27 - 06 10 93 86 33
famille_latche@yahoo.fr
(cf carte 5.F.)

Volailles - Canards gras.

17 GAEC du Recantou
Sabine Clauzel
En Cabanel 11320 MONTFERRAND
06 60 09 32 32
gaecdurecantou@gmail.com
(cf carte 5.E.)

Poulets fermiers et pintades prêts à cuire. Volailles festives en saison. Vente directe à la ferme ou livraison sur rendez-vous.

18 Ferme de Fontvieille
Serge Méric
1820 Route de Saint Michel de Lanes
11410 GOURVIEILLE
04 68 23 25 68 - 06 69 21 28 88
lafermedefontvieille@orange.fr
(cf carte 5.D.)

Vente de poulets fermiers élevés en plein air à la ferme. Aiguillettes, blanc de poulet, cuisses, pilons, pavé, cordon bleu, nuggets, gésier confit à la graisse de poulet, pâté de campagne au poulet.

19 Vincent BERTHOUMIEU
En Sansou 11400 LA POMAREDE
04 68 60 27 10 - 06 14 70 38 59
vincent.berthoumieu@orange.fr
(cf carte 4.F.)

Volailles Pays Cathare. Canards gras.

20 Ferme de Bérengou
Joël et Marc TARDIEU
Bérengou
11410 MEZERVILLE
04 68 60 33 11 - 06 62 93 75 53
marcmuriel@orange.fr
(cf carte 6.D.)

Volailles et canards gras Pays Cathare.

21 Thierry LEGUEVAQUES
Les Métayères
11410 SAINT-MICHEL-DE-LANES
04 68 60 32 15
(cf carte 5.D.)

Élevage de volailles Pays Cathare. Canards Gras : foie gras, cuisses confites, cou farçis, rillettes, pâté au foie gras, manchons. Vente directe sur commande et lors des Foires au Gras.

22 Les Volailles de la source
Eva GUIRAUD
Fontcaude 11400 SAINT-PAPOUL
06 73 35 68 74
evaguiraud@gmail.com
(cf carte 5.G.)

Élevage de volailles Pays Cathare. Vente directe de poulets et pintades, entiers ou en découpe sous-vide : cuisses, ailes, filets de poulets, suprêmes de pintades, saucisse de poulets, wings à griller. Commande par téléphone ou par mail jusqu'au mercredi soir, retrait à la ferme ou possibilité de livraison à partir du vendredi.

23 Nathalie CARRIERE
Le Benes
11410 SAINTE-CAMELLE
04 68 60 35 52
nathaliecarriere@orange.fr
(cf carte 6.D.)

Producteur de canards. Vente directe de volailles (poulets, pintades, canettes), canards gras (foies gras, magrets, cuisses, manchons), conserves, confits aux foies gras, pâtés de foie gras, rillettes.

24 Guillaume CIGAL
La Vaquerie
11410 SALLES-SUR-L'HERS
06 24 33 08 52
guillaume.cigal@gmail.com
(cf carte 6.D.)

Volailles Pays Cathare.

AUTOUR DE FANJEAUX

25 GAEC de Rauzelle
La Ferme de Bellemayre
Patrick RAUZY et Alix HOCQUERELLE
Bellemayre 11420 BELPECH
04 68 60 28 85 - 06 35 17 87 57
gaecderauzelle@yahoo.fr
(cf carte 7.D.)

Éleveurs et conserveurs de canards gras Pays cathare et d'oies grasses, mais aussi chapons et oies à rôtir. Vente directe, point de vente sur la ferme. Produits frais sur commande, produits transformés disponibles toute l'année (confits, pâtés, rillettes, cous farcis...).
www.foie-gras-gaecderauzelle.com

26 La ferme de Gouzy
M.GODEMENT
11420 BELPECH
04 68 60 62 52
(cf carte 7.D.)

Foie gras, viandes et volailles. Vente directe.

27 Christophe TARDIEU
Peyrotte 11420 BELPECH
04 68 60 66 30
christophetardieu@orange.fr
(cf carte 7.D.)

Viandes et volailles Pays Cathare.

28 Ferme du Pigné
Line et Bernard PIQUET
11150 BRAM
04 68 76 10 25 - 06 85 40 01 99
bernard.linepiquet@wanadoo.fr
(cf carte 6.H.)

Viandes et œufs. Vente directe.

29 Philippe et Nicole CARPENTIER
11170 CARLIPA
04 68 94 23 34
philipp.carpentier@wanadoo.fr
(cf carte 5.H.)

Viandes et volailles.

30 À La Ferme
Véronique VIDAL
Le village 11270 GENERVILLE
04 68 60 52 38
vidalvero@hotmail.com
(cf carte 7.E)

Poules pondeuses, œufs bio. Vente directe.

31 Les Volailles de Riquet
Baudouin RIQUET
Domaine de Saint-Jean de Laval
11270 LAURAC
06 75 70 08 06
(cf carte 7.E)

Viandes et œufs. Vente directe.

32 GAEC de Caudemique
Famille MARTY
Caudemique 11420 PLAIGNE
04 68 60 62 23 - 06 10 35 66 62
regis.marty4@wanadoo.fr
(cf carte 8.D.)

Patés, rillettes, charcuterie, confits, plats cuisinés (cassoulet...), produits frais : volailles (poulets, pintades), canards, boeufs, produits de fêtes (chapons, oies, foie gras). Vente directe : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h, le samedi de 8h à 12h. Livraisons : lundi et jeudi sur le secteur de Villefranche-de-Lauragais, Toulouse, Auterive, Pamiers, Varilhes. Le mardi sur Castelnaudary, Bram, Carcassonne, Limoux, Quillan, Fanjeaux.
www.codemique.fr

33 SARL THOMAS GODEMENT
Le Martelet - 11420 BELPECH
06 33 71 57 52
(cf carte 7.D.)

Producteur d'œufs et de volailles fermières à la ferme, sur les marchés et livraison à domicile sur rendez-vous.



CANARDS GRAS, VOLAILLES & ŒUFS

UN ÉLEVAGE TRADITIONNEL





La carte touristique du Pays Lauragais est disponible dans les Offices de Tourisme, les points d'informations touristiques et sur **www.payslauragais.com**

IDÉE DE RENCONTRE

LA FERME BÉRENGOU À MÉZERVILLE

Nichée au coeur des superbes collines de la Piège, bordée de haies de cerisiers, d'érables et de figuiers, la Ferme Bérengou est un lieu où se perpétue un élevage traditionnel de canards depuis des décennies.

⇨ À la suite de leurs parents, Marc et Joël ont su développer l'exploitation, tout en préservant une qualité exemplaire et la maitrise de la totalité de la chaine de production.

Leurs canards, en nombre limité, disposent d'espaces extérieurs où les nombreux arbres les protègent du soleil l'été, et les installations modernes des rigueurs de l'hiver. Sur cette ferme à taille humaine, Marc, Rémi et leurs 4 employés préparent leurs produits destinés à la vente. Soucieux d'un service irréprochable et d'une relation humaine au coeur de leur métier, ils cultivent le maïs, le blé et les pois qui nourrissent les canards, et font eux-mêmes les livraisons de leurs produits auprès de plus de 1 000 clients !



Cette fidèle clientèle est livrée en direct de Toulouse à Carcassonne et même jusqu'en Provence. Nos deux producteurs participent aussi aux foires au gras les plus emblématiques de notre territoire, comme Belpech ou Castelnaudary. Ils accueillent également avec plaisir les visiteurs lors de la manifestation « *De ferme en ferme* » organisée par les fermiers audois courant mai : une excellente occasion de rencontrer ces producteurs attachés à l'identité de leur terroir et de découvrir leurs recettes de foies gras ou rillettes bien sûr, mais également des plats 100% locaux comme le canard aux lentilles du Lauragais. Leur boutique est ouverte tous les jours sur rendez-vous.

Désireux de faire connaitre leurs produits et leur région, ils envisagent également d'ouvrir une table d'hôtes qui offrirait aux amateurs de paysages variés, de gastronomie généreuse et de rencontre chaleureuse de beaux séjours en perspective.





PLUS D'INFOS :
06 62 97 75 77
(N°20 PAGE 77)



BONNE DÉGUSTATION !

MAGRETS DE CANARD AUX AMANDES ET CLÉMENTINES

4 PERSONNES 30 MIN 45 MIN

Ingrédients : 120 g de sucre (poudre) – 12 cl de vinaigre de vin rouge – 40 cl de jus de clémentine – 40 cl de fond de volaille – 6 clémentines fraîches – 40 g d'amandes entières – 1 branche de romarin – 4 magrets de canard – 20 g de beurre – Poivre

1. • Mettez 120 g de sucre dans une poêle pour obtenir un caramel (5 mn devrait suffire), Déglacez au vinaigre de vin rouge et laissez réduire durant 5 mn à feu doux.
2. • Ajoutez votre jus de clémentine et laissez réduire quelques minutes, versez le fond de volaille, laissez réduire encore une dizaine de minutes en écumant. Votre sauce devrait être d'apect un peu sirupeux.
3. • Préchauffez votre four à 180°.
4. • Faites dorer quelques amandes à la poêle (à sec). Ajoutez une c. à soupe de sucre en poudre et laissez caraméliser pendant 2 minutes environ.
5. • Laissez tiédir la préparation sur une planche recouverte de papier sulfurisé, ôtez le papier et concassez le tout.
6. • Avec votre couteau, quadrillez la peau des magrets. Salez et poivrez la chair. Recouvrez la chair des 2 magrets avec vos amandes. Placez un second magret sur chacun des 2 magrets. Ficelez-les en duo. Faites-les cuire pendant 20 mn environ, selon la cuisson apréciée.
7. • Sortez-les magrets du four, couvrez-les d'un papier alu et laissez reposer 5 à 10 minutes.
8. • Pendant ce temps, épluchez et détachez les quartiers de vos clémentines. Faites revenir 5 minutes dans une poêle les quartiers de clémentines avec le beurre et le romarin. Salez et poivrez.
9. • Tranchez les rôtis de magrets puis les servir avec les clémentines et la sauce aux clémentines. Il ne vous reste plus qu'a déguster ce bon plat !





VINS & SPIRITUEUX

LES PRODUITS DU TERROIR

65 > 66 Liste des producteurs
67 > 68 La carte
69 > 70 Idée de rencontre

65 > 70



LES VINS DE LA MALEPÈRE
UN VIGNOBLE ORIGINAL

Les vins de la 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 ET CARAMAN

1 Distillerie Serge COMBES
5, chemin de Bigot
31290 VILLENOUVELLE
05 61 27 04 54 - 06 08 56 17 94
infos@distillerie-combes.com
(cf carte 4.C.)

Eaux de vie de prune et de poire « *La Rousse du Pays Lauragais* ». Vente directe sur rendez-vous ou vente à la boutique de produits régionaux Le Comptoir d'Isatis à Nailloux (du lundi au samedi, de 10h à 19h).
www.distillerie-combes.com

AUTOUR DE REVEL

2 Brasserie Bréguet
Adrien et Lydia Breguet
Chemin de la poterie
31250 REVEL
05 34 65 39 61
brasseriebreguet@outlook.fr
(cf carte 6.H.)

Fabrication de bières artisanales biologiques. Gamme de 8 bières : bière blanche à la sauge, IPA, bière triple... Vous pourrez aussi déguster des comètes, bières éphémères filant au grès des saisons. Vente à la boutique du mardi au vendredi 9h/12h et 15h/19h, samedi 16h/19h.

AUTOUR DE FANJEAUX

3 Domaine Thierry Olivier
49 route de Villespy
11170 CARLIPA
04 68 94 28 90 - 06 13 32 85 06
(cf carte 5.H.)

IGP Pays d'OC, vigneron indépendant.

4 Domaine le Fort
Stéphanie FARGUES et Marc PAGES
Le fort 11290 MONTRÉAL
04 68 76 20 11 - 06 81 03 02 16
(cf carte 7.H.)

Vin (Malepère, vins monocépages, rouges, blancs, rosés). Caveau Pays Cathare. Vente directe et dégustation du lundi au samedi de 10h à 12h et de 14h30 à 18h30, fermé le dimanche et jours feriés. Marché de Mirepoix le lundi. Salons et foires.
www.domainelefort.com
www.domainelefort.com

5 Les cèdres de Robert
Delphine SERRES DE LA ROUSSIERE
Domaine Robert
11150 VILLESISCLE
04 68 78 43 63 - 06 83 58 66 50
(cf carte 7.H.)

Vins AOP Malepère et IGP Pays d'Oc. Caveau Pays Cathare. Vente directe : de 10h à 12h et de 14h à 18h d'avril à octobre, de novembre à mars sur rendez-vous. En vente à la boutique de produits régionaux Lauragais Tourisme à Nailloux (du lundi au samedi, de 10h à 19h).
www.lescedresderobert.com

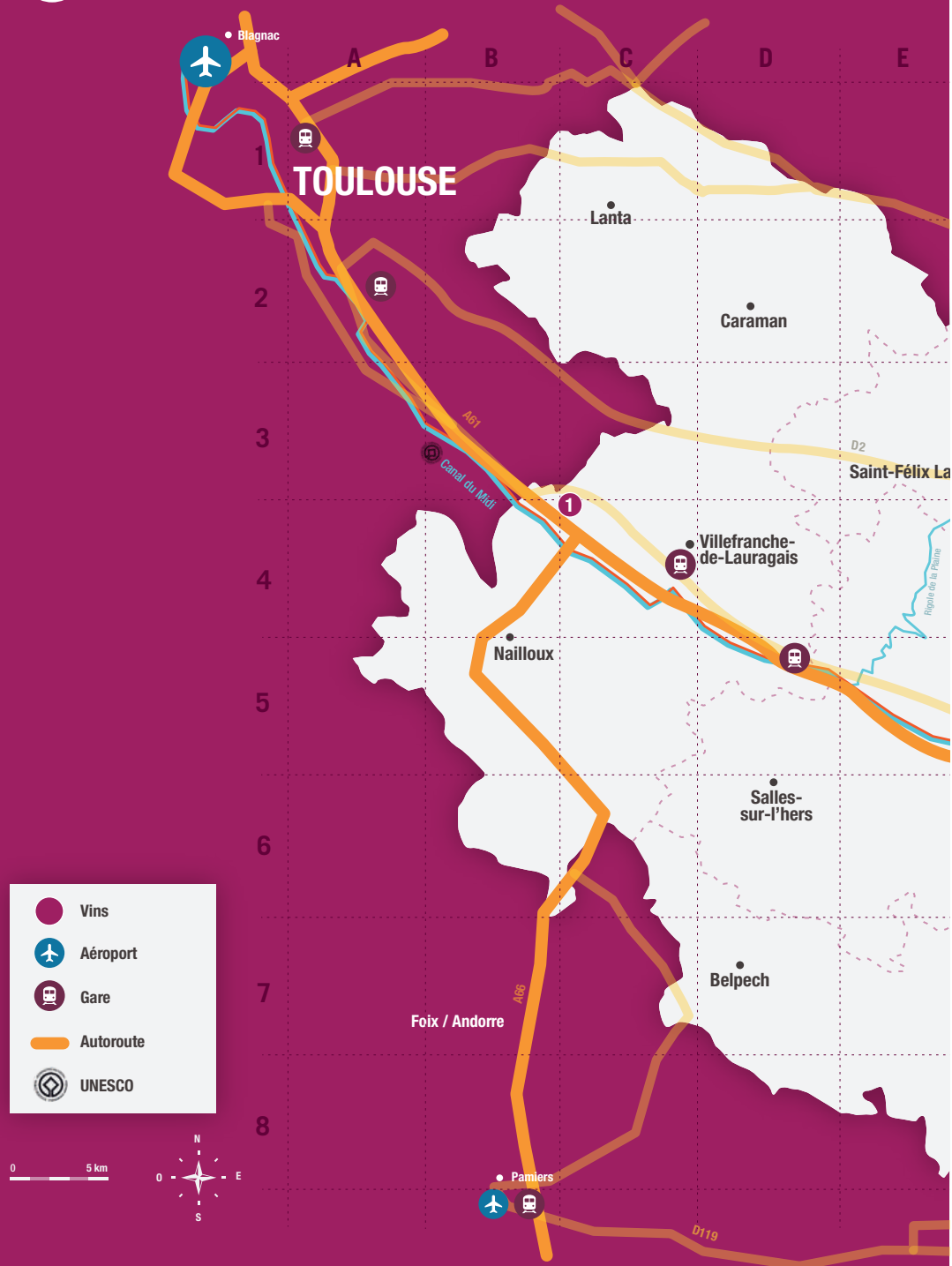
6 Les Jeanneterres
Julien et Henri DEVEYER
3 Grande Rue 11170 VILLESPY
04 68 94 28 06
julien.deveyer11@laposte.net
(cf carte 5.H.)

Vin (cépage syrah, carignan, grenache, cinsault et vermentino). Raisins ceuillis à la main.
www.jeanneterres.com/fr/

7 Domaine de Villarzens
Route de Saint-Martin le Vieil
11150 BRAM
04 68 76 29 86 - 06 07 76 23 70
domaine.villarzens@gmail.com
(cf carte 3.F.)

Vin de Pays d'Oc. Vente directe tous les jours de 10h à 19h, pour des dégustations de groupe, contacter au préalable.


2001


A
B
C
D
E
1
2
3
4
5
6
7
8
Blagnac
TOULOUSE
Lanta
Caraman
A61
Canal du Midi
D2
Saint-Félix La
Villefranche-
de-Lauragais
Rigole de la Plaine
Nailloux
Salles-
sur-l'hers
Belpech
A66
Foix / Andorre
Pamiers
D119
Vins
Aéroport
Gare
Autoroute
UNESCO
0
5 km
N
O
E
S



La carte touristique du Pays Lauragais est disponible dans les Offices de Tourisme, les points d'informations touristiques et sur **www.payslauragais.com**

IDÉE DE RENCONTRE

LE DOMAINE LE FORT À MONTRÉAL : VINS ET OLIVIERS

Amateurs de vins de l'AOP Malepère, avant vos prochaines dégustations, méditez sur cette anecdote : sur le Domaine Le Fort, situé sur les coteaux proches de Montréal, ont été retrouvés parmi d'autres vestiges, des bouchons en plomb qui servaient à sceller les amphores romaines !

⇨ Il y a donc ici, sur notre territoire, une longue histoire du vin qui dépasse nos horizons et nos vies d'hommes. Vous verrez peut-être combien il est émouvant de manipuler ces antiquités qui sont conservées au caveau du Domaine.

Marc et Stéphanie sont aujourd'hui les nouveaux maillons de cette chaine âgée de plus de 2000 ans et veulent humblement y ajouter leurs personnalités.



Pour cela, ils ont souhaité redynamiser cette propriété familiale et l'adapter aux goûts des amateurs de vin du XXIe siècle, désireux de nouveautés et de diversités.

Oenologues tous les deux, ils ont su travailler patiemment ce terroir unique de la Malepère, situé entre Atlantique et Méditerranée. Sur les coteaux secs ou dans les vallons plus frais, les 30 hectares de vignes accueillent une variété de grands cépages, qui y expriment tous leurs potentiels, avec les exigences de la culture raisonnée.

La vinification se fait dans la cave ancestrale du lieu et propose aujourd'hui une vingtaine de références, avec notamment du Riesling et du Gewurztraminer. Ils proposent aussi une vinification en fûts de chêne qui permet de varier les saveurs des millésimes. Stéphanie et Marc ont été récompensés de leur audace et de leur savoir-faire dès les premières années par de nombreux prix. Stéphanie souhaite aujourd'hui organiser des cours de dégustation pour initier les profanes aux subtilités de tous ces assemblages.

Marc a, quant à lui, diversifié son activité en plantant de nombreux oliviers – une première dans le Lauragais – pour en extraire une huile vierge au goût unique. Ceci ajoute un charme un peu toscan à ce magnifique Domaine que nous vous recommandons de visiter.





PLUS D'INFOS :
06 81 07 02 16
(N°4 PAGE 67)





ÉPICERIE

LÉGUMES SECS, FARINES, HUILES, PÂTES, PAINS, MIELS, CHOCOLATS ET CONFISERIES

73 > 76 Liste des producteurs
77 > 78 La carte
79 > 80 Idée de rencontre
81 > 82 La recette du Chef

73 > 82



LA CULTURE DU BLÉ DU LAURAGAIS

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 ET CARAMAN

1 Les moulins de Perrine
Perrine et Cédric GUIBAL
L'Hom
31460 AURIAC-SUR VENDINELLE
05 61 83 45 51
lesmoulinsdeperrine@orange.fr
(cf carte 2.D.)

Huiles vierges de tournesol et de colza, farines de maïs, blé tendre et dur, seigle, épeautre, fabrication de pain paysan et de pâtes fermières avec la farine moulue à l'ancienne et millas d'hiver. Vente directe du lundi au vendredi de 8h à 12h30 et de 14h30 à 19h, le samedi de 8h à 12h30 et de 14h30 à 18h. Marché à Caraman le jeudi. Vente magasins de producteurs fermiers «A Travers Champs » à Belberaud, « Coté Ferme » à Tournefeuille, « Ferme Attitude » à Toulouse. Magasin G20 à Caraman. Lieux de vente : boutique de produits du terroir Maison de la Haute-Garonne à Port-Lauragais (coordonnées p.101).
www.boutiquealaferme.fr

2 L'Agnel ferme Bio
EARL Les Coquelicots
Pierre BERTO
L'Agnel
31460 AURIAC-SUR-VENDINELLE
05 61 83 22 87
pierreberto@orange.fr
(cf carte 2.D.)

Légumes secs (pois chiches, lentilles, graines de lin…) et farines diverses. Vente directe tous les jours en libre-service de 17h à 19h ou sur rendez-vous.
www.lagnelfermebio.wordpress.com

3 François ANTONY
Coutran
31560 CALMONT
05 61 08 98 60
(cf carte 6.B.)

Miel. Vente directe et à la boucherie de Calmont.

4 EARL Les Cerisiers
Guindoul 31560 CALMONT
05 61 56 40 49 - 07 86 18 62 28
lescerisiers0104@orange.fr
(cf carte 6.B.)

Haricots secs et lentilles. Vente directe : Boutique de produits régionaux Lauragais Tourisme à Nailloux (du lundi au samedi, de 10h à 19h).

5 LE GRENIER BIO D'EMBERBAIL
Nicole et Philippe SCIE
Chemin de Douyssat-Emberbail du Bois
31560 NAILLOUX
06 10 34 63 73
legrenierbio31@gmail.com
(cf carte 5.C.)

Exploitation en agriculture biologique. Lin, lentilles, pois chiches, huiles de tournesol, de lin, de cameline, farines de blé et de pois chiche. Vente directe, toute l'année, en contactant le producteur au préalable. Marché de Villefranche-de-Lauragais le vendredi matin, marchés d'été dans le Lauragais.
www.legrenierbio31.fr

6 Jérémie NECHTSCHEIN
2 rue du Château
31190 MAUVAISIN
06 28 04 28 71
jeremie.net@laposte.net
(cf carte 5.A.)

Pain au levain naturel. Vente directe sur les marchés de Mauvaisin le jeudi et d'Auterive le vendredi et le dimanche.

7 Au Petit Grain Bio Laurent Paul
Le Pesquié
31290 MONTCLAR LAURAGAIS
06 13 01 08 57
(cf carte 5.C.)

Légumes secs (lentilles, pois cassés, pois chiches...), farines. Vente directe à la ferme du lundi au vendredi de 17h à 19h. Lieu de vente : boutique de produits du terroir Maison de la Haute-Garonne à Port Lauragais (coordonnées en p. 83).
www.aupetitgrainbio.fr

8 Jean et Irène PLONCARD
1 impasse des Alquiers
31560 NAILLOUX
05 61 81 39 55 - 06 76 26 37 07
(cf carte 5.B.)

Miel, propolis, gelée royale, pain d'épice, bonbons au miel, savons, gommes. Vente directe : marchés dont Nailloux le vendredi.

9 CRIOLLO CHOCOLATIER MAGASIN ATELIER Jean-Pierre DUJON-LOMBARD
17 impasse des Albigots
31570 SAINT-PIERRE DE LAGES
05 62 18 31 72
contact@criollo-chocolatier.com
(cf carte 1.B.)

Chocolats aux multiples saveurs, caramels, marrons, barres chocolatées, pâtes à tartiner, chocolats en tablettes… Vente directe du mardi au samedi de 10h à 12h30 et de 15h à 19h30.
www.criollo-chocolatier.com

10 APICULTURE LAURAGAISE Alain RAYNAUD - Apiculteur
9 avenue Joseph HUC
31570 SAINTE FOY D'AIGREFEUILLE
06 43 35 92 27
apiculture.lauragaise@gmail.com
(cf carte 2.B.)

Miels, pains d'épices, propolis, gelée royale. Vente directe sur rendez-vous. Nombreux autres points de vente dont magasin de producteurs « *À travers champs* » à Belberaud, boutique du Moulin de Perrine à Auriac-sur-Vendinelle, boutiques de produits régionaux Le Comptoir d'Isatis à Nailloux et la Maison de la Haute-Garonne à Port Lauragais (coordonnées en P. 101).
www.apiculture-lauragaise.fr

11 Les Abeilles de Grégoire Grégoire HERTAULT
1 impasse Emile Zola 31290 VILLEFRANCHE-DE-LAURAGAIS
06 59 89 55 83
lesabeillesdegregoire@gmail.com
(cf carte 4.C.)

Miels, pains d'épices et nougats traditionnels faits maison. Vente directe : sur rendez-vous, du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h.
www.lesabeillesdegregoire.com

12 Muriel GUILLAUMON
La Grange 31560 SAINT-LÉON
05 34 43 06 48
contact@muriel-guillaumon.fr
(cf carte 3.G.)

Miels gourmets artisanaux et produits de la ruche dédiés au bien être: miels nature du Lauragais, associations gourmandes miel-vin, miel-fruit, gelée royale, pollen , propolis... Découvertes et dégustations possibles sur RDV. Vente à la boutique de produits du terroir Maison de la Haute-Garonne à Port-Lauragais.
www.muriel-guillaumon.fr

AUTOUR DE REVEL

13 Regis DE MARTRIN DONOS
L'Albenque Couffinal
31250 REVEL
05 62 18 02 41
rdemartrin@orange.fr
(cf carte 3.G.)

Farine de blé (en sac de 5 kg ou 25 kg). Farine de petit épeautre (en sac de 1 kg ou 5 kg). Lentilles vertes (en sac de 1 kg). Vente directe : magasin collectif, boulangerie.

14 Ninon
29 rue de Vaure 31250 REVEL
05 61 83 54 63
(cf carte 3.G.)

Chocolats. Vente directe.

15 Maison de la Châtine
ZI de la Pomme 31250 REVEL
05 62 71 96 36
contact@lachatine.fr
(cf carte 3.F.)

Chocolats. Vente directe.
www.la-chatine.com

16 Mamie Bonbons
21 rue de Dreuilhe 31250 Revel
06 16 29 05 49
(cf carte 3.G.)

Fabrication de cacao, chocolat et de produits de confiserie.

17 MOULIN DE MAURY
8 bis La Rivière
81540 SORÈZE
05 63 74 28 37
(cf carte 3.G.)

Farine.
www.moulin-maury.com

18 Lopez
1 rue Notre-Dame 31250 REVEL
05 61 83 52 13
(cf carte 4.B.)

Chocolats. Vente directe.



19 Ferme de La Coste
Patrice DE SAINT SERNIN et Marion HERMET
La Coste
31540 MONTÉGUT-LAURAGAIS
09 51 83 14 85
fermedelacoste@gmail.com
(cf carte 5.F.)

Plantes aromatiques, médicinales et dérivés, miel, oeufs, huiles de tournesol, conserves de légumes, légumes secs, farines de blé, de sarrasin et de petit épeautre, pain/ patisserie, fruits et légumes. Vente directe à la ferme le mardi et vendredi de 18h à 19h30 - marchés : le samedi à Revel, foires, salons.
www.fermedelacoste.fr

AUTOUR DE CASTELNAUDARY

20 Nelly ROUQUET
1621 route de Toulouse
11400 CASTELNAUDARY
04 68 23 55 43 - 06 17 54 03 51
(cf carte 5.F.)

Céréales, oléagineux, protéagineux, légumes secs et fourrages.

21 Domaine de Périès
Famille BAREIL
Domaine de Périès
11400 LASBORDES
04 68 94 24 97 - 06 24 46 24 20
earl.bareil@gmail.com
(cf carte 6.G.)

Fabrication artisanale de pâtes et de farines à la ferme. Différentes variétés et aromates (piment d'Espelette, encre de seiche, cèpes, citron, châtaignes,…). Vente directe à la ferme du lundi au vendredi de 08h à 12h et de 14h à 18h, le samedi sur rendez-vous. Vente en ligne sur le site internet. Point de vente dans différentes épiceries fines et boutiques de produits régionaux.
www.domainedeperies.fr

22 CLAIRE DE KERIMEL
Bellevue
11420 MAYREVILLE
04 68 60 67 61 - 06 75 37 69 39
cdekerimel@gmail.com
(cf carte 7.E.)

Céréales, oléagineux, protéagineux, légumes secs et fourrages.

23 GAEC La ferme du Salet
Cécile ROUSSEAU et Vincent TOURRENC
Ancien chemin de Peyrefitte à Mayreville
11420 PEYREFITTE-SUR-L'HERS
06 01 14 88 84 - 06 84 87 22 40
bonjour@lafermedusalet.fr
(cf carte 6.E.)

Œufs, farine de petit épeautre, pains, brioches et biscuits, confitures. Vente directe : toute l'année à la ferme sur rendez-vous. Panier. AMAP à Escalquens, et Rangueil à Toulouse. Magasins : biocoop pays'en Bio à Castelnaudary, Biocoop Tourne-Sol à Carcassonne.
www.lafermedusalet.fr

24 MOULIN DU VIVIER SARL
Sylvie MAURY
Le Vivier
11400 SAINT-MARTIN-LALANDE
04 68 23 03 66 - 06 25 31 23 73
vivier@wanadoo.fr
(cf carte 6.F.)

Différentes farines et graines élaborées à partir de blé de qualité, du terroir, de la région. Farines traditionnelles à la meule de pierre. Farine pour le pain du Pays Cathare. Vente dans le moulin familial artisanal sur les bords du canal du Midi.
www.farines-vivier-castelnaudary.fr

AUTOUR DE FANJEAUX

25 Jardin d'Etoiles
Cyril RICHARD
Tresmèzes
11420 BELPECH
06 17 24 15 49
jardindetoiles@yahoo.fr
(cf carte 7.D.)

Plantes aromatiques et médicinales, hydrolats, huiles essentielles, tisanes.

26 Les fleurilèges des Collines
Sabine CROS
Le Filhol 11420 BELPECH
04 68 23 54 65
lesfleurileges@hotmail.fr
(cf carte 7.D.)

Tisanes, épices, huiles et baumes de soin. Vente directe : magasins, boutique de producteurs à Narbonne, SARL Bergé à Carcassonne, BioMael à Pamiers, La Belle Verte à Pamiers.
www.les-fleurileges-des-collines.weebly.com

27 Huilerie Bio Planète
Route de Limoux
11150 BRAM
04 68 76 70 60
(cf carte 7.H.)

Huiles de toutes sortes, tourteaux. Vente directe : du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h.
www.bioplanete.com/fr

28 Grégoire IVON
Garrigues
11420 MOLANDIER
04 68 60 61 49
yvon.gregoire11@orange.fr
(cf carte 6.C.)

Huile de tournesol, farine de blé, de seigle, son et tourteaux pour l'alimentation animale. Viande de veau, de vache, lentilles, haricots lingots. Vente directe : panier – AMAP : Saverdun, Castelnaudary. Livraison entre Toulouse et Carcassonne. Magasins : Biocoop, Arcadie à Couiza, Cépie et Blagnac, Tournesol et Bio Vivre à Carcassonne, L'oustal Bio à Castelnaudary, Floréal

à Limoux. Autre lieu de vente : Boutique de produits régionaux Lauragais Tourisme à Nailloux (du lundi au samedi, de 10h à 19h).

29 La Coume

La Coume 11270 RIBOUISSE
04 68 60 15 21
gdanielle0829@orange.fr
(cf carte 7.E)

Miels, pains d'épices traditionnels fait maison. Vente directe toute l'année : téléphoner avant. Marchés : en juillet à Saissac, Carcassonne, en août à Montaulieu, Limoux et Mirepoix. Vente lors des foires au gras en hiver.

30 LA FERME DES BALANCES

François et Evelyne MAJOREL
Les Balances
11270 GENERVILLE
gaecdesbalances@gmail.com
(cf carte 7.E)

Farine de blé tendre et petit épautre.

31 LAVAL ET FILS

15 avenue du Général de Gaulle
11150 BRAM
04 68 76 12 82
laval-et-fils@orange.fr
(cf carte 7.H.)

Boulangerie artisanale, pains, pâtisseries, gâteau et pièces montées.





ÉPICERIE

LÉGUMES SECS, FARINES, HUILES, PÂTES, PAINS, MIELS, CHOCOLATS ET CONFISERIES





La carte touristique du Pays Lauragais est disponible dans les Offices de Tourisme, les points d'informations touristiques et sur **www.payslauragais.com**

IDÉE DE RENCONTRE

LES MOULINS DE PERRINE À AURIAC-SUR-VENDINELLE

Le Lauragais est une terre bénie pour la culture du blé (fabrication de pains et de pâtes), mais également du tournesol et du colza (huiles), qui ont fait sa richesse.

En 1998, une famille lauragaise, M. Alibert, agriculteur céréalier, et sa fille Perrine, ont eu le souhait de mettre en valeur le terroir et ses céréales de qualité dont ils sont fiers en transformant et vendant sur place une partie de leur récolte.

Ainsi, depuis plus de 20 ans, ils cultivent le blé et le maïs, mais également le seigle, l'épeautre et le sarrasin sur plus de 180 hectares en culture raisonnée. Ils peuvent ainsi offrir une palette de produits et de goûts diversifiés aux consommateurs. Ils exploitent parallèlement le tournesol et le colza pour en extraire l'huile vierge. Après avoir stocké les grains de façon naturelle (sans insecticides ni conservateurs), ils utilisent différents moulins traditionnels à meules en pierre, parfois récupérées dans d'anciennes fermes du Lauragais. Ces procédés permettent de préserver toutes les propriétés nutritives et gustatives des graines. Le goût est d'ailleurs si authentique qu'il surprend souvent les consommateurs habitués à acheter les farines et huiles industrielles.



Perrine commercialise ses produits dans la boutique située sur l'exploitation ainsi que sur le marché de Caraman et dans de nombreuses épiceries désireuses de vendre des produits de grande qualité.

Elle a par ailleurs fédéré d'autres producteurs locaux pour vendre leurs produits dans son point de vente d'Auriac-sur-Vendinelle et dans une boutique située à Belberaud, aux portes du Lauragais, appelée « *À travers champs* ».

Ainsi, cette exploitation lauragaise qui emploie 7 personnes témoigne de la dynamique du territoire, de la diversité et de la qualité des produits du Lauragais proposés par l'ensemble des producteurs répertoriés dans ce guide. Elle allie qualité des produits et convivialité de l'accueil.

CRÉDITS PHOTOS : PHILIPPE BENOIST

MAGES BLEU SUD - Philippe Benoist -





PLUS D'INFOS :
05 61 83 45 51
(N°1 PAGE 73)



TRADITION VIVANTE EN LAURAGAIS,
LA CUISINE DE CHEZ NOUS !

MILLAS DU LAURAGAIS

10 PERSONNES 30 MIN 45 MIN

Ingrédients : 1 kg de farine de maïs – 4 litres d'eau – 125 g de sel

1. Mettre l'eau à chauffer et ajouter le sel. Quand l'eau frémit, ajouter petit à petit la farine en remuant sans cesse jusqu'à épuisement.
2. Laisser cuire en remuant 3/4 d'heure, 1 heure.
3. Vider sur une nappe parsemée de farine une couche de 2 à 3 cm d'épaisseur. Laisser refroidir.
4. Peut se manger nature avec une sauce façon polenta, à la poêle avec du beurre, ou sucré avec de la confiture par exemple.

BON À SAVOIR :

Le maïs se dit en Languedocien « *mil* », d'où le nom de millas puisque c'est avec la farine de cette céréale qu'on le fabrique. 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 avec un gros bâton. La bouillie s'épaissit et clapote. Elle est prête. Une nappe blanche étalée sur la table va recevoir une couche uniforme de cette bouillie épaisse qui se fige aussitôt. Le millas refroidi peut être coupé en rectangles et grillé à la graisse d'oie ou de canard. Il se gonfle et dore tout en prenant l'aspect d'une pâtisserie savoureuse et croquante. Recouvert ou accompagné de confiture, c'est délicieux même s'il vaut mieux avoir encore un petit creux dans l'estomac pour le loger ! À la place du pain, il peut aussi accompagner daubes et sauces diverses.


Lauragais
L'ORIGINALE
VIOLETTES DE TOULOUSE
Violettes
Violettes
SAVON VIOLETTES DE TOULO
7.20 € TTC



BOUTIQUES & CONSERVERIES

PRODUITS DU LAURAGAIS

85 > 88 Liste des établissements
89 > 90 La carte
91 > 92 Idée de rencontre

85 > 92



LES PRODUITS RÉGIONAUX
DU LAURAGAIS

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 ET CARAMAN

1 Les Moulins de Perrine
L'Hom
31460 AURIAC-SUR-VENDINELLE
05 61 83 45 51
lesmoulinsdeperrine@orange.fr
(cf carte 2.D.)

Produits du terroir (farines, huiles, pâtes, légumineuses, miels, confiseries, savons au lait d'anesse...), accessoires de cuisine, de fabrication de pain, céréales pour farine.
www.lesmoulinsdeperrine.com

2 Localement Bio
Ferme « En Naudet »
31290 AVIGNONET-LAURAGAIS
06 38 69 13 29
localementbio31@gmail.com
(cf carte 4.D.)

Magasin associatif qui regroupe des producteurs du Lauragais. 100 % LOCAL, 80 % BIO ! En vente à la boutique : légumes, fruits, fromages de chèvre, pâtisseries, cosmétiques, miels, bières, vins, légumes secs, farines, huiles...
www.localementbio.free.fr

3 Boutique de produits du terroir Maison de la Haute-Garonne
Port-Lauragais 31290
AVIGNONET-LAURAGAIS
05 61 81 69 46
mhg@tourismehg.com
(cf carte 5.D.)

Au bord du canal du Midi, boutiques de producteurs, artistes et artisans locaux : cassoulets du Lauragais, magrets ou confits de canard, terrines, foies gras, miels de pays, confitures, senteurs à la Violette de Toulouse ou aux extraits de pastel, meubles de Revel, poteries, bijoux… Boutique ouverte 7j/7 de 10h-17h à 09h-19h, selon la saison.
www.hautegaronnetourisme.com/la-maison-de-la-haute-garonne

4 Conserverie du Lauragais
RD 813
31290 MONTGAILLARD-LAURAGAIS
05 61 81 64 84
laconserveriedulauragais@gmail.com
(cf carte 4.C.)

Conserves artisanales de canard : foies gras, pâtés, cassoulets, confits… Vente directe : boutique ouverte du lundi au samedi matin.

5 Boutique de produits régionaux Le Comptoir d'Isatis
Nailloux Outlet Village
Unité 141 - LE GRIL
31560 NAILLOUX
05 62 57 61 67
boutique@lauragaistourisme.fr
(cf carte 4.B.)

Au coeur du « Nailloux Outlet Village », boutique de produits régionaux : violette de Toulouse, cassoulet, foie gras, vins régionaux, bijoux artisanaux, produits cosmétiques à base de pastel ou de violette, cassoles traditionnelles. Ouvert du lundi au samedi.

6 Les Jardins de St-Sernin Sébastien Bernard RAYNAUD
14 hameau Saint-Sernin
31290 VILLENOUVELLE
05 61 81 27 13
(cf carte 3.C.)

Fruits et légumes de saison avec possibilité de les cueillir sur place. Vente directe en boutique (qui accueille d'autres producteurs locaux) de novembre à avril, du jeudi au samedi. De mai à octobre, tous les jours sauf lundi.
www.cueillette-legume.com
www.panier-des-producteurs.com

⑦ La Carotte Enchantée
4, rue de la république
31290 NAILLOUX
direction@lacarotteenchantee.fr
(cf carte 4.G.)

Fruits et légumes de saison locaux. Épicerie bio.
Ouvert du mardi au samedi : 9h00 12h30, 15h30 19h30.
Dimanche : 9h00 12h30.

AUTOUR DE REVEL

⑧ Le Salon Vauban
1 chemin d'en Bosc
81540 LES CAMMAZES
05 63 74 26 34
lesalondevauban@gmail.com
(cf carte 3.G.)

Salon de thé et vente de produits locaux. Le Salon de Vauban est une ancienne grange, entièrement rénovée de chaux de bois et de chanvre, bénéficiant d'un grand confort pour rendre votre halte aussi agréable que gourmande.
www.lesalondevauban.fr

⑨ Le relais gourmand
Le Plô 81540 DURFORT
05 63 71 76 04
bonnefousjpc@orange.fr
(cf carte 2.F.)

Produits locaux et départementaux élaborés dans la tradition et le respect : charcuterie, foie gras, plats cuisinés, confitures, miel, gâteaux, vins, chocolats, etc.

⑩ Conserverie Roche Brune
Laval Neuve 81700 POUDIS
05 63 75 06 69
(cf carte 3.F.)

Foies gras, confits, plats cuisinés de façon artisanale. Vente directe en magasin.

⑪ Entreprise familiale « Karine et Jeff »
ZI de la Pomme
Allée Nicolas Appert 31250 REVEL
05 61 13 84 26
catherine@karinejeff.fr
(cf carte 3.G.)

Céréales, légumes, soupes et purées bio. Plats cuisinés en conserve. Vente à la boutique de produits du terroir Maison de la Haute-Garonne à Port-Lauragais (voir p. 83).
www.karinejeff.fr

⑫ Au fin gourmet
22 rue Notre Dame
31250 REVEL
05 61 83 50 47
(cf carte 3.G.)

Spécialités régionales (plats cuisinés, foies gras, cassoulet, confits, etc.).

⑬ Les saveurs de Marc
3 Galerie du nord
31250 REVEL
05 61 54 06 14 - 06 77 13 09 78
(cf carte 3.F.)

Épicerie fine et traditionnelle.

⑭ Le Revélois
Chemin de Beauséjour
31250 REVEL
05 34 66 11 99
(cf carte 3.E.)

Conserverie, plats cuisinés. Vente en ligne.

⑮ Conserverie Baron de Roquette
Bordeneuve
Route de St Julia
de Gras Capou
31540 ST-FÉLIX-LAURAGAIS
05 61 83 02 23
bureau@baron-de-roquette.com
(cf carte 6.F.)

Depuis 1989, cette conserverie familiale et artisanale allie savoir-faire ancestral et goûts du jour des saveurs lauragaises.
Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 18h et sur rendez-vous les week-ends.
Vente à la boutique de produits du terroir Maison de la Haute-Garonne à Port Lauragais (coordonnées P. 101)





⑯ Todo Locaux
42 Route de Toulouse
31540 SAINT-FÉLIX-LAURAGAIS
05 62 18 53 92
(cf carte 5.F.)

Epicerie fine et spécialisée en produits locaux issus de la ferme ou de fabrication artisanale : charcuterie, légumes, fromage, miel et savons…

⑰ La Source
38 rue de la Fontaine
81540 LES CAMMAZES
05 63 98 32 48
lasourceauxcammazes@orange.fr
(cf carte 6.F.)

Produits d'ici et de pas loin ! Produits locaux, fromages, charcuterie, fruits et légumes...

⑱ Bioazur
47 avenue de Castelnaudary
31250 REVEL
05 34 43 10 20
(cf carte 5.F.)

Riche de 22 ans d'expérience dans l'alimentation Bio et indépendant. Vente de produits frais et locaux (fruits, légumes, bières...) De 9h à 19h30 tous les jours, dès 8h30 le samedi.

⑲ Ôc' Coquelicot Revélois
25 rue de Vaure
31250 REVEL
05 61 83 29 38
oc.coquelicot@gmail.com
(cf carte 6.F.)

Agnès vous accueille dans sa boutique de produits locaux de haute qualité, issus du terroir revélois et alentours fabriqués par des agriculteurs et petites entreprises locales. Conserves de canards, volailles, produits d'épicerie fine…
Du mardi au vendredi 10h/13h et 15h/19h, samedi 8h/13h et 15h/18h, dimanche (l'été) 10h/12h.
www.oc.coquelicot.fr

AUTOUR DE CASTELNAUDARY

⑳ Maison Rivière
Avenue Frédéric Passy
11400 CASTELNAUDARY
04 68 94 01 74
contacts@maisonriviere.com
(cf carte 5.F.)

Conserveurs et producteurs de cassoulet.
www.maisonriviere.com

㉑ Maison Escudier
11 rue de Dunkerque
11400 CASTELNAUDARY
04 68 23 12 79
contact@maison-escudier.fr
(cf carte 5.F.)

Charcuteries artisanales, cassoulets, confits, foies gras.
www.cassoulet-escudier.fr

㉒ Audary - Conserverie Sodicas
Rue Henri Becquerel
ZI d'En Tourre
11400 CASTELNAUDARY
04 68 94 45 80
sodicas@audary.com
(cf carte 5.F.)

Cuisine traditionnelle du Sud-Ouest : cassoulet, confits, plats cuisinés, pâtés, jambonneaux, foies gras.
www.audary.com/fr

㉓ Occitane - Plats cuisinés
999 Avenue du docteur Guilhem
11400 CASTELNAUDARY
04 68 94 47 55
(cf carte 7.G.)

Cassoulet et plats cuisinés.

㉔ La belle chaurienne
ZI d'En Tourre, 75 rue Paul Sabatier
11493 CASTELNAUDARY
04 68 23 10 85
(cf carte 3.E.)

Conserverie du Languedoc.

25 Maison Escourrou
ZI d'En Tourre, 9 rue J.B. Perrin
11400 CASTELNAUDARY
04 68 23 16 88
(cf carte 4.G.)

Cassoulet, produits du Sud-Ouest. Boutique en centre-ville.

26 La ferme du Pays d'Oc
36-38 cours de la République
11400 CASTELNAUDARY
04 68 23 56 12
contact@lafermedupaysdoc.com
(cf carte 3.G.)

Magasin créé par des agriculteurs. Large choix de produits de producteurs et les artisans locaux : produits frais, en conserve, vins, cassoles, artisanat d'art, etc.
www.lafermedupaysdoc.com

27 Chez Christophe
19 place de la République
11400 CASTELNAUDARY
04 68 60 35 75 - 06 82 01 45 73
(cf carte 3.F.)

Épicerie fine, vin, fromage, charcuterie, produits du terroir. Services : traiteur, livraison possible en chambres d'hôtes et sur le port de Castlenaudary. Boutique ouverte 7j/7.

AUTOUR DE FANJEAUX

28 Les jardins de Vaissières
Domaine de Vaissières
11150 VILLASAVARY
04 68 24 44 98
soulages.mh@orange.fr
(cf carte 4.B.)

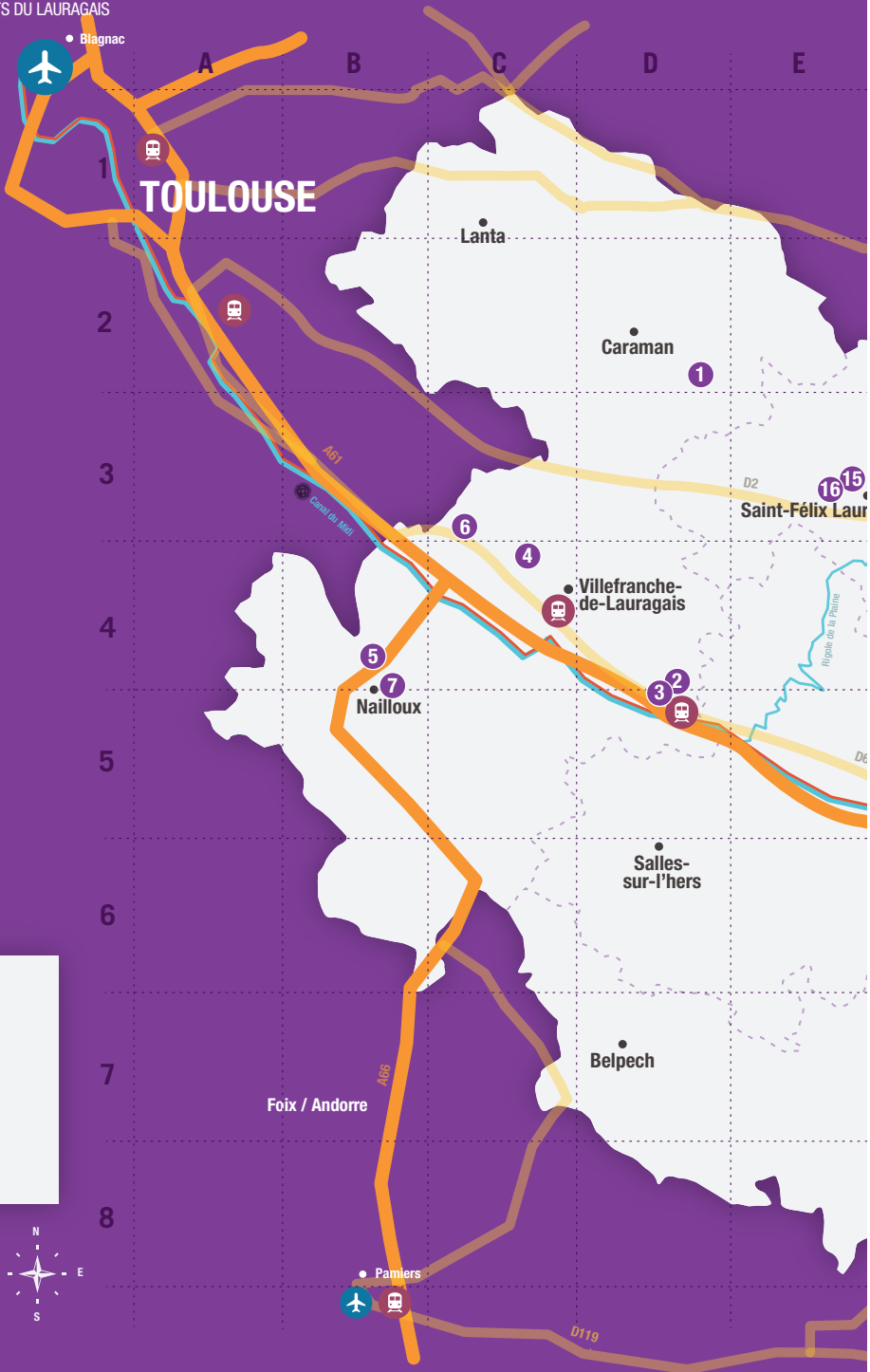
Boutique de produits de la ferme : asperges, artichauts, poireaux, pommes de terre et légumes anciens (panais, topinambours, etc.).

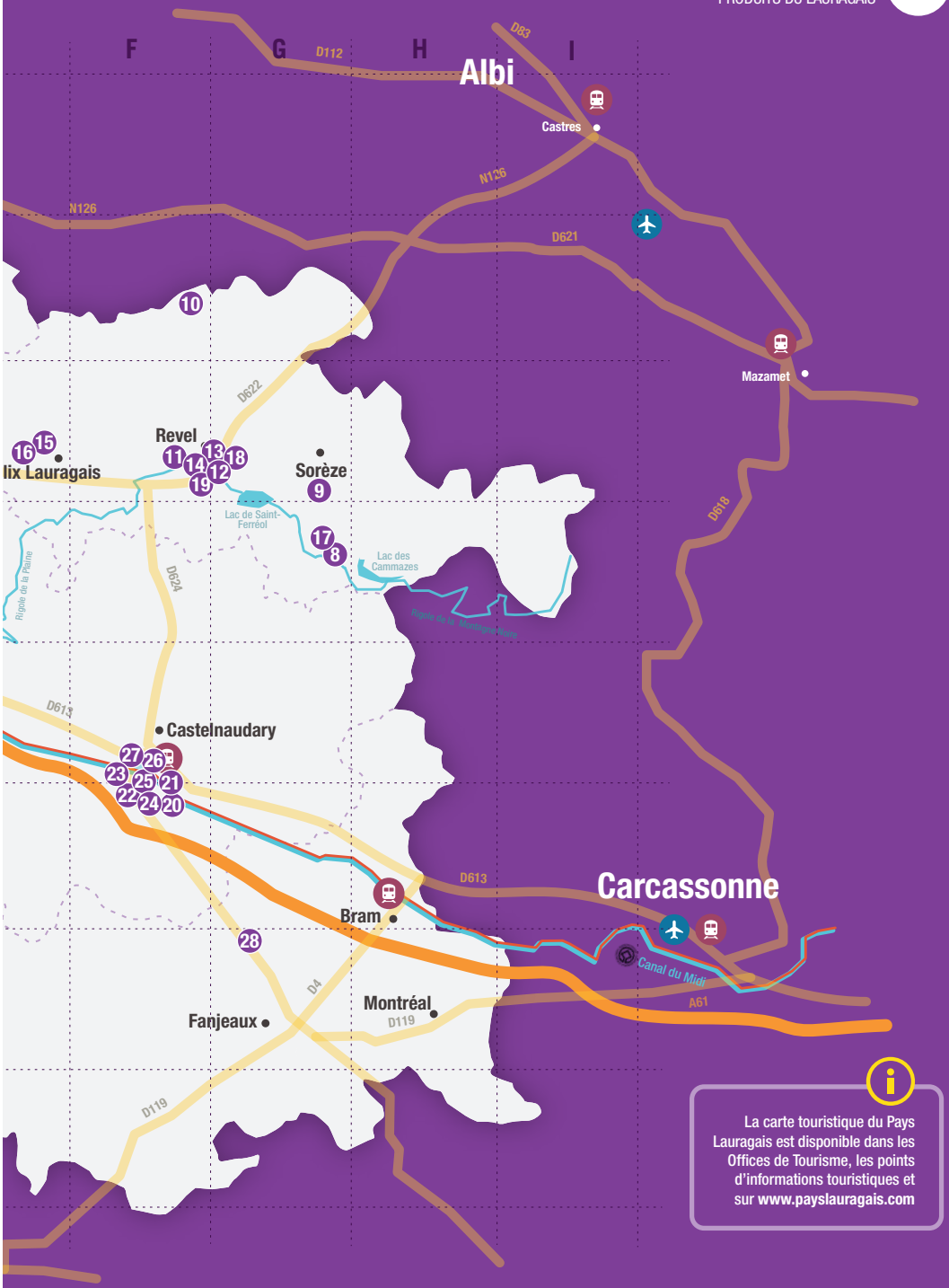




BOUTIQUES & CONSERVERIES

PRODUITS DU LAURAGAIS





La carte touristique du Pays Lauragais est disponible dans les Offices de Tourisme, les points d'informations touristiques et sur **www.payslauragais.com**

IDÉE DE RENCONTRE

LA BIOCOOP PAYS'EN BIO À CASTELNAUDARY

Biocoop à l'accueil souriant et aux rayons attractifs, est donc une belle vitrine pour la mise en valeur de nos producteurs locaux.

En 2013, une dizaine de producteurs Bio du Lauragais a décidé de se regrouper sous forme de société coopérative « *Pays'en Bio* », afin de vendre ses productions en un même lieu. Après réflexion, ils ont monté une structure coopérative sous l'enseigne « *Biocoop* ». Cette structure regroupe différents collèges : producteurs, consommateurs, salariés, associations soutenant la production Bio et l'installation de jeunes agriculteurs, dont les intérêts croisés sont pris en compte dans ce mode de commercialisation éthique. Au démarrage du projet, leur souhait était de commercialiser au moins 25 % de produits locaux. Cet objectif a été atteint dès 2016 démontrant ainsi le dynamisme des producteurs Bio du Lauragais.



Dans un second temps, ils soutiennent le développement de cette agriculture Bio, en réinvestissant les bénéfices dans différentes actions de promotion. Ainsi, une foire Bio du Lauragais est prévue pour le printemps 2018 comprenant des expositions pédagogiques sur ce thème. La coopérative vient également en soutien à l'installation de jeunes agriculteurs, en achetant du foncier et en le mettant à disposition sous forme de location – accession, ce qui permet à terme au producteur retenu de devenir propriétaire.

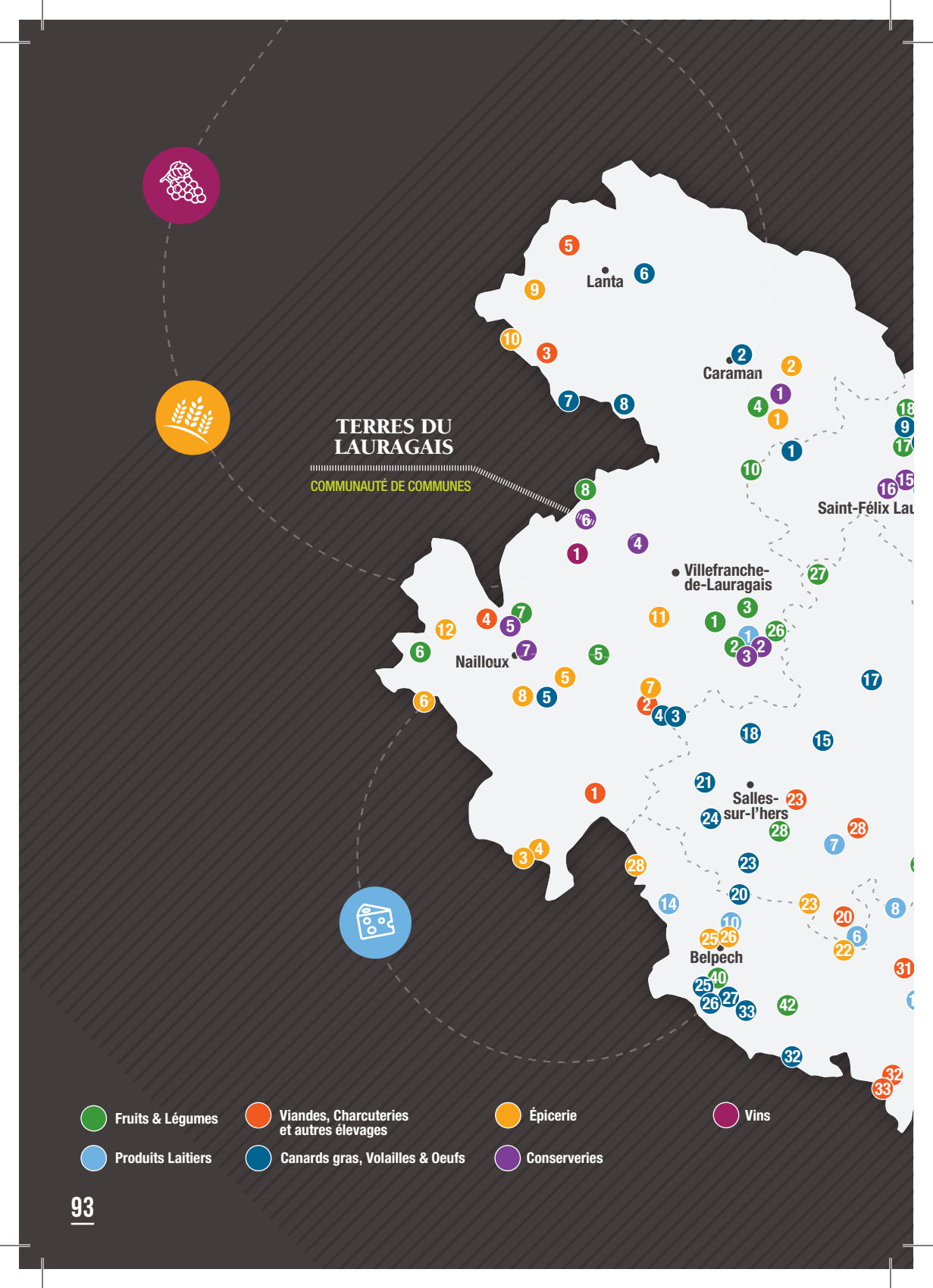
Pour toutes ces raisons, ce magasin est plébiscité par les habitants des alentours qui sont satisfaits de retrouver des produits de qualité et d'une grande fraicheur. Les responsables renforcent cette valorisation des circuits courts en offrant une remise de 5 % sur leurs produits étiquetés « *production locale* ». Notons qu'il existe sous cette appellation également des produits transformés puisque sur Revel, plusieurs entreprises produisent des plats préparés, ainsi qu'à Bram où l'entreprise Bio planète produit depuis 1984 des huiles de tables haut de gamme issues de l'agriculture biologique.

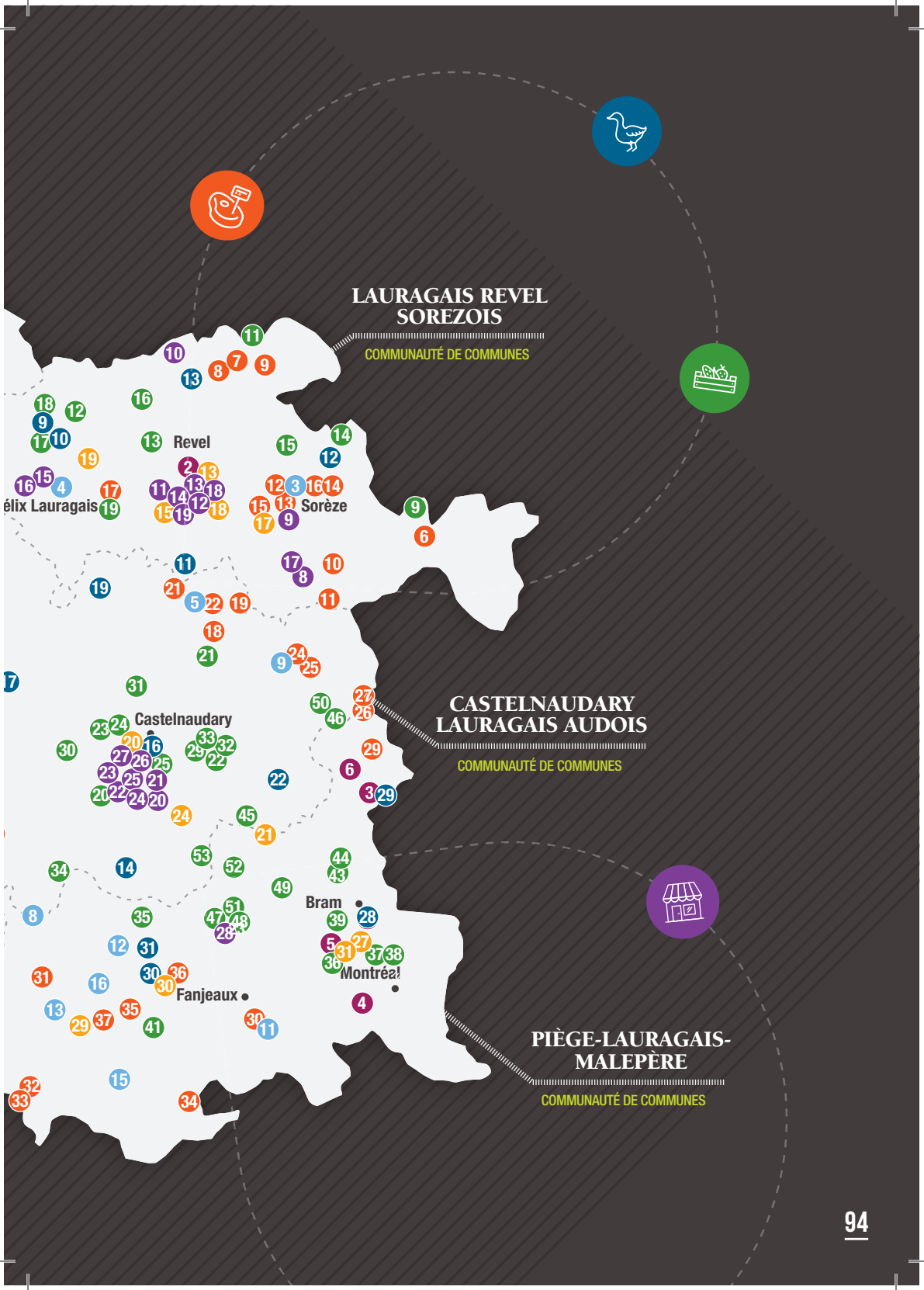
L'assortiment BIO PLANÈTE comprend actuellement plus de soixante produits destinés à la cuisine quotidienne, saine et raffinée.





VENEZ DÉCOUVRIR BIOCOOP !
114 avenue Monseigneur de Langle
11400 CASTELNAUDARY
04 68 23 81 68
www.paysenbio-castelnaudary.biocoop.net


TERRES DU LAURAGAIS
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
Lanta
Caraman
Saint-Félix Lau
Villefranche-de-Lauragais
Nailloux
Salles-sur-l'hers
Belpech
Fruits & Légumes
Viandes, Charcuteries et autres élevages
Épicerie
Vins
Produits Laitiers
Canards gras, Volailles & Oeufs
Conserveries


LAURAGAIS REVEL SOREZOIS
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
CASTELNAUDARY LAURAGAIS AUDOIS
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
PIÈGE-LAURAGAIS-MALEPÈRE
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
Revel
Sorèze
Castelnaudary
Bram
Montréal
Fanjeaux





DES SORTIES GOURMANDES

EN FAMILLE OU ENTRE AMIS

97 > 102



POUR LES PETITS (MAIS PAS QUE)

VISITEZ LES FERMES PÉDAGOGIQUES DU LAURAGAIS

Les producteurs du Lauragais sont heureux de vous accueillir dans leur exploitation pour partager avec vous leurs savoir-faire et la passion de leur métier. En vous rendant chez eux pour la vente directe, vous aurez la possibilité de découvrir de plus près leurs activités ! Que vous soyez en couple, en famille ou entre amis, des activités variées, pédagogiques et ludiques, vous sont proposées : promenades à travers champs, visites d'élevages, goûters casse-croûte…

Renseignements auprès des producteurs ou des Offices de Tourisme pour connaitre les horaires de visites.



ALLONS AU(X) MARCHÉ(S)

Les différents marchés du Lauragais, des plus confidentiels aux incontournables comme celui de Revel (un des 100 plus beaux marchés de France), offrent une large gamme de produits régionaux et vous permettent de rencontrer les producteurs locaux.

SUR LE LAURAGAIS, LES PRINCIPAUX :

- **Castelnaudary** : le lundi matin.
- **Bram** : le mercredi matin et le dimanche.
- **Caraman** : le jeudi matin.
- **Villefranche-de-Lauragais** : le vendredi matin.
- **Revel** : le samedi matin. Un des 100 plus beaux marchés de France.

À PROXIMITÉ DU LAURAGAIS (AVEC LA PRÉSENCE DE NOS PRODUCTEURS LOCAUX) :

- **Mirepoix** : le lundi matin.
- **Auterive** : le vendredi et dimanche matin.
- **Carcassonne** : le samedi matin.
- **Castanet-Tolosan** : le mardi matin et le vendredi après-midi (marché bio sous la halle).
- **Limoux** : le vendredi matin.
- **Puylaurens** : le mercredi.
- **Toulouse** : du mardi au dimanche, marché du Cristal, Victor Hugo, Carmes, St Cyprien, St Aubin, etc.

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 et de la Thésauque, Villefranche-de-Lauragais, Durfort, Le Falga, Revel, Sorèze et Durfort).

Renseignements dans les offices de tourisme.

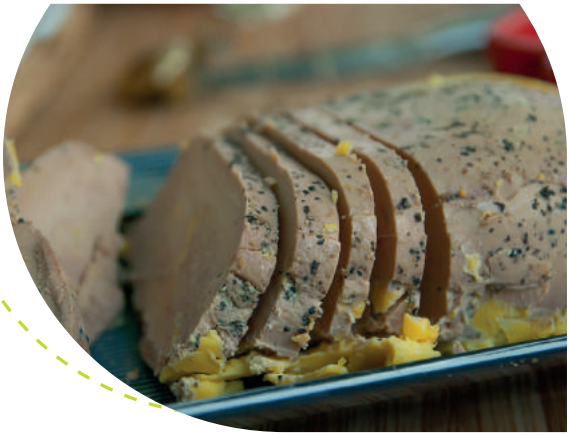




MARCHÉS D'ÉTÉ

- **Castelnaudary** : Marché aux Truffes - FÉVRIER
  Marché de potiers - MAI
  Marché des Potiers - JUILLET.
  Fête du Cassoulet la dernière semaine d'AOÛT.
  Marché d'été tous les jeudis sur les différentes communes de l'intercommunalité - JUILLET ET AOÛT.
- **Fanjeaux** : Foire rurale et artisanale, vide grenier et marché gourmand - AOÛT.
  Marché de producteurs de Pays - JUILLET.
- **Le Falga** : Producteurs artisans (marché hebdomadaire de l'été) JUILLET - AOÛT.
- **Montréal** : Marché artisanal et vide grenier - AOÛT.
- **Saint-Julia** : Marché de producteurs et artisans - AOÛT ET SEPTEMBRE.
- **Sorèze / Saint-Félix Lauragais** : Marché hebdomadaire de l'été et petit marché ambulant - TOUS LES VENDREDIS.

RENSEIGNEZ-VOUS AUPRÈS DES OFFICES DE TOURISME POUR LES DÉNICHER.



LES FOIRES AU GRAS

EN LAURAGAIS

Près de 100 exposants, éleveurs – producteurs, vous proposent foies gras, volailles, chapons, canards, vins, confiseries et autres spécialités sur la foire au gras de Villefranche-de-Lauragais, de Belpech, de Saint-Julia-de-Gras-Capou, de Castelnaudary et de Revel de mi-novembre à mi-mars.

C'EST À REVEL QUE S'OUVRE LA SAISON DES FOIRES AU GRAS, EN NOVEMBRE ! TOUS LES SAMEDIS MATIN DE MI-NOVEMBRE À MI-MARS, LORS DU MARCHÉ HEBDOMADAIRE. CONCOURS AU GRAS MI-DÉCEMBRE.

1ER WEEK-END DE DÉCEMBRE : LA FOIRE AU GRAS DE CASTELNAUDARY

• À cette occasion, Castelnaudary vous propose aussi un marché gourmand et un marché de Noël. Démonstration de recettes à base de foie gras. Le traditionnel repas cassoulet est proposé à la halle aux grains ainsi que dans les différents restaurants. Réservation à l'office de tourisme de Castelnaudary : 04 68 23 05 73



2ÈME WEEK-END DE DÉCEMBRE : LA FOIRE AU GRAS DE BELPECH

• Belpech organise le samedi un concours de foies gras et de plats cuisinés traditionnels et de foies gras à l'issue duquel seront retenus dans la marque Pays Cathare les foies gras médaillés. La confrérie « Les Salsaïrés » 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. (Notons que se tient également à Belpech une Foire du Printemps, avec un marché du terroir, des expositions de moutons, porcs, chevaux, ânes, et une vitrine des races laitières régionales…)



Les produits incontournables de notre terroir sur vos tables de fêtes.

DERNIER DIMANCHE DE L'AVENT : FOIRE AU GRAS DE SAINT-JULIA -DE-GRAS-CAPOU*

• Saint-Julia organise chaque année le dimanche avant Noël une foire aux chapons. 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 !)



OFFICES DE TOURISME INTERCOMMUNAUX

EN LAURAGAIS

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

www.payslauragais.com

Office de Tourisme de Castelnaudary

Office de Tourisme Castelnaudary Lauragais Audois
Place de la République
11400 CASTELNAUDARY
04 68 23 05 73
www.castelnaudary-tourisme.com

Horaires d'ouverture

- De novembre à février : du lundi au vendredi de 9h30 à 12h et de 14h à 17h.
- En mars et en octobre : du lundi au vendredi de 9h30 à 12h et de 14h à 17h et le samedi de 9h à 13h.
- Avril, mai, juin : du lundi au vendredi 9h30 à 12h et de 14h à 18h et le samedi de 9h à 13h.
- Juillet, août, septembre : du lundi au dimanche, tous les jours de 9h30 à 13h et de 14h à 18h30.

Office de Tourisme de Fanjeaux

Office de Tourisme « Au cœur des collines Cathares »
Place du Treil
11270 FANJEAUX
04 68 24 75 45
www.collinescathares.com

Horaires d'ouverture

- Horaires hiver : de 10h à 12h et de 14hà 17h.
- Horaires été (juillet - août) : de 10h à 13h et de 14h à 18h.

Maison de la Haute-Garonne

Un point Informations Touristiques sur le département de la Haute-Garonne et le canal du Midi. Haute-Garonne Tourisme Aire de Port-Lauragais
31290 AVIGNONET LAURAGAIS

05 61 81 41 03 - 05 61 81 69 46
www.hautegaronnetourisme.com/la-maison-de-la-haute-garonne
Horaires d'ouvertur : Ouvert 7j/7 de 10h-17h à 09h-19h, en fonction de la saison.

Office de Tourisme de Nailloux

Office de Tourisme « Terres du Lauragais »
Nailloux Outlet Village
Unités 82 et 141 - Le Gril
31560 NAILLOUX
05 62 57 09 68
www.lauragais-tourisme.fr

Horaires d'ouverture

- Ouvert toute l'année, du lundi au samedi, de 14h à 19h – Du 1er juillet au 15 septembre : de 10h à 19h.
- Boutique de produits régionaux Le Comptoir d'Isatis ouverte toute l'année, du lundi au samedi, de 10h à 19h.

RENSEIGNEZ-VOUS AUPRÈS DES OFFICES DE TOURISME !



Office de Tourisme « Aux sources du canal du Midi »

Celui-ci s'est doté de 5 bureaux d'informations touristiques pour vous accompagner au mieux :

REVEL

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

Horaires d'ouverture

- **Janvier à mars et octobre à décembre :** ouvert du mardi au vendredi de 09h30 à 12h30 et 14h00 à 17h30, le samedi de 09h00 à 13h00. Fermé le dimanche sauf si manifestation sous la Halle de Revel. Fermé les jours fériés 01/01, 01/11 et 25/12
- **Avril à juin et septembre** : ouvert du mardi au vendredi de 09h30 à 12h30 et 14h00 à 18h00, le samedi de 09h00 à 13h00 et 15h00 à 18h00, le dimanche de 10h00 à 12h30. Ouvert les jours fériés de 10h00 à 12h30 sauf le 01/05.
- **Juillet et août** : ouvert tous les jours de 09h30 à 12h30 et 14h00 à 18h00, le samedi de 09h00 à 13h00 et 15h00 à 18h00, le dimanche de 10h00 à 12h30. Ouvert les jours fériés de 09h30 à 12h30 et 14h00 à 18h00.

SORÈZE

Tour Ronde
Rue Saint Martin
81540 SORÈZE
05 63 74 16 28

Horaires d'ouverture

- **Janvier à mars et octobre à décembre :** fermé.
- **Avril et mai :** ouvert le samedi et le dimanche de 14h30 à 18h00. Ouvert les jours fériés de 14h30 à 18h00 sauf le 01/05.
- **Juin à septembre :** du lundi au vendredi de 09h30 à 12h30 et 14h00 à 18h00, samedi et dimanche de 14h30 à 18h00. Ouvert les jours fériés 09h30 à 12h30 et 14h30 à 18h00.

SAINT-FÉLIX LAURAGAIS

Place Guillaume de Nogaret
31540 SAINT-FÉLIX-LAURAGAIS
05 62 18 96 99

Horaires d'ouverture

- **Janvier à mars et octobre à décembre :** fermé.
- **Avril et mai** : Réouverture pour le week-end de Pâques. Ouvert le samedi et le dimanche de 14h30 à 18h00. Ouvert les jours fériés de 14h30 à 18h00 sauf le 01/05.
- **Juin à septembre** : du lundi au vendredi de 09h30 à 12h30 et 14h00 à 18h00, samedi et dimanche de 14h30 à 18h00. Ouvert les jours fériés 09h30 à 12h30 et 14h30 à 18h00.



LES CAMMAZES

25 rue de la Fontaine
81540 LES CAMMAZES
05 63 74 17 17

Horaires d'ouverture

- Ouvert de juillet à septembre.

LAC DE SAINT-FERRÉOL

Point d'information en juillet et août tous les jours de 10h à 13 et de 14h30 à 18h.





LE MOT DE LA FAIM

PROFITEZ DE LA VIE

105 > 106


La Lagordaise



LE MOT DE LA FAIM

PROFITEZ DE LA VIE

Profitons de la vie, de la danse, du chant, du plaisir d'arborer nos costumes car, cerise sur le gâteau, nous ne savons pas jusqu'où nous devons aller.

« Avant que mon propos ne devienne long comme un jour sans pain, je vous dis : mes amis, à table ! L'eau est cornée ! Cassons la croûte ! Asseyons-nous confortablement et évitons de manger sur le pouce. On le sait tous, un bon verre de vin enlève un écu au médecin.

Simplement, ajouter mon grain de sel et mettre le doigt sur le fait que l'art culinaire ne s'est pas cantonné aux casseroles et autres toupies, qu'il est entré dans notre façon de parler qui est une composante de nos traditions. En un mot comme en cent, nous avons intégré l'art du bien-manger dans la vie quotidienne qu'il faut croquer à belles dents. »

Evelyne Fabre-Durand
Co-présidente de la commission culture





RETROUVEZ-NOUS SUR :
WWW.PAYSLAURAGAIS.COM

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE - CRÉDITS PHOTOS : GONZALEZ, DESCHAMPS, CRT OCCITANIE. DATE DE PARUTION : 2020

PETR Pays Lauragais
L'EUROPE S'ENGAGE L'OCCITANIE AGIT
UNION EUROPÉENNE
La Région Occitanie
GAL des terroirs du Lauragais
Projet cofinancé par le Fonds Européen Agricole pour le Développement Rural
L'Europe investit dans les zones rurales