

Nouvelle édition

de la ferme à la table



Les bonnes adresses
en **Pyrénées Cathares**

Les Producteurs
Pyrénées Cathares







« Renforcer une dynamique pour le développement du tissu économique local »

Cette deuxième édition du Guide des producteurs prolonge notre volonté de faciliter la rencontre et l'échange entre les producteurs, les professionnels de la transformation et les consommateurs mais aussi et surtout de renforcer les liens entre eux. Ce guide s'inscrit donc dans notre souhait de renforcer une dynamique pour le développement du tissu économique local.

Mais nous tous, producteurs, artisans et consommateurs, devons rester vigilants pour repousser les dérives possibles et défendre des idées fortes, de cohérence et d'engagement : redonner toute sa place à une économie locale, exigeante socialement et environnementalement, et qui puisse rémunérer dignement chacun et créer des emplois non-délocalisables. Produire, transformer, proposer et consommer localement, est un choix de vie.

Ce partenariat a permis de répertorier les producteurs et les points de vente des deux territoires (Communautés de Communes du Pays d'Olmes et du Pays de Mirepoix composant le Pays des Pyrénées Cathares) en un guide pour le plus grand plaisir des amateurs de produits locaux. En plus de répondre à des enjeux environnementaux, ce guide valorise les circuits courts de proximité et les savoir-faire de nos producteurs et artisans.

Ainsi, tous les habitants de l'ensemble des deux territoires (et d'ailleurs) ont accès à des aliments de qualité et de saison. Les produits proposés vont réveiller vos papilles, donner du goût à vos plats préférés !

Nous vous souhaitons une agréable lecture et de belles rencontres humaines et gustatives.

Gérald Sgobbo, Président de la Communauté de Communes du Pays d'Olmes



« Votre acte d'achat préfigure le futur de nos territoires »

C'est avec un grand plaisir que nous vous proposons la nouvelle édition 2018 du Guide des producteurs en Pyrénées Cathares. Ce guide recense plus de 100 producteurs, artisans, lieux de vente et restaurants proposant des menus à base de produits locaux.

En partant à la découverte de notre territoire et de ses producteurs au travers de produits de qualité, vous découvrirez celles et ceux qui mettent en valeur une agriculture respectueuse de son environnement. Une agriculture dynamique et créatrice d'emplois. Nos deux Communautés de Communes (Pays d'Olmes et Pays de Mirepoix) les soutiennent avec notamment la mise en place d'animations et de manifestations qui les rassemblent autour d'une même passion.

En choisissant les circuits courts, vous décidez de vos choix alimentaires tout en étant acteur d'une économie agricole plus forte. Votre acte d'achat préfigure le futur de nos territoires en dessinant les contours d'une économie plus humaine. Le contact entre consommateurs et producteurs prend aujourd'hui tout son sens dans un monde où beaucoup souhaitent un retour à l'essentiel.

En feuilletant ce guide, vous trouverez tout ce dont vous aurez besoin pour préparer des repas sains et équilibrés, ou tout simplement pour offrir ce que le territoire fait de meilleur.

Bonne lecture !

Jean-Jacques Michau, Président de la Communauté de Communes du Pays de Mirepoix

sommaire

3 Les mots des Présidents des Communautés de Communes du Pays d'Olmes et du Pays de Mirepoix

6 La carte des productions locales

7 Vos producteurs en Pyrénées Cathares

Tableau de synthèse (p.7)

Présentations de chaque producteur (p.10)

10 Boissons

14 Escargots

16 Fruits et Légumes

24 Horticulture

28 Miels

30 Poissons

32 Produits laitiers

36 Viandes

52 Volailles



58 À la découverte des races locales

60 Groupements de consommateurs

62 Artisans de bouche

68 Points de vente

72 Restaurants et tables d'hôtes

86 Apéro local en Pyrénées Cathares

90 Vos rendez-vous en Pyrénées Cathares

92 Les projets en Pyrénées Cathares

94 La route des producteurs

Joue avec les producteurs !
(les 8 pages centrales)



Les Communautés de Communes du Pays d'Olmes et du Pays de Mirepoix tiennent à remercier l'ensemble des partenaires qui se sont impliqués dans la démarche ainsi que les partenaires financiers que sont : l'Europe (Programme LEADER « Montagnes Ariégeoises »), le Ministère de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt (DRAAF Occitanie), le Ministère de la Transition écologique et solidaire (TEPCV) et la Région Occitanie / Pyrénées-Méditerranée.



Ce document est publié par les Communautés de Communes du Pays d'Olmes et du Pays de Mirepoix.

Les informations mentionnées dans ce livret ont été transmises par les agriculteurs, les restaurateurs, les commerçants et les artisans, et ne peuvent engager la responsabilité des collectivités.

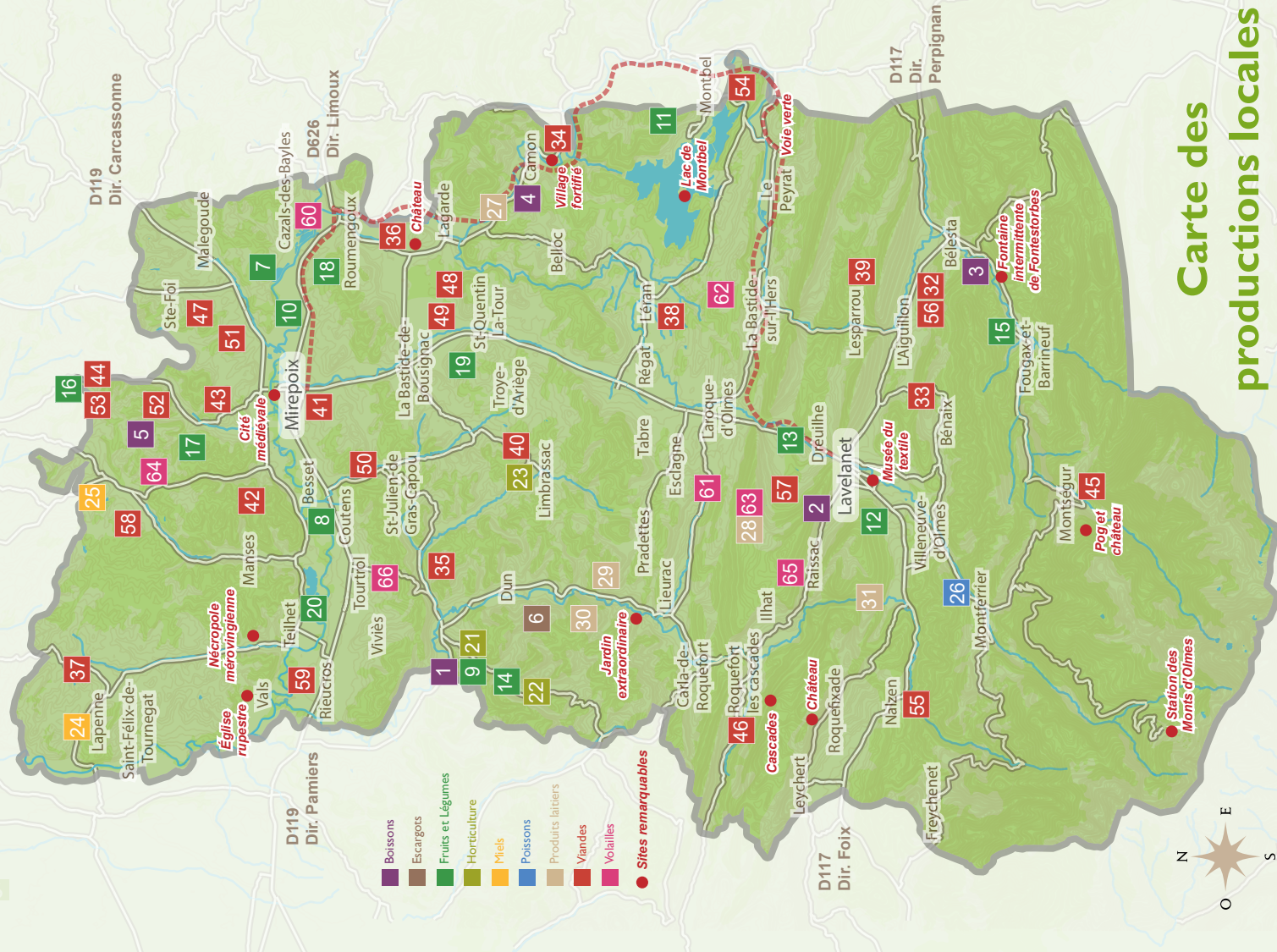
Toute reproduction, toute copie, même partielle ou exploitation professionnelle de ce document sans autorisation est interdite.

Conception graphique : Communautés de Communes du Pays d'Olmes et du Pays de Mirepoix - 05 61 04 44 30.

Crédits photos : Communautés de Communes du Pays d'Olmes et du Pays de Mirepoix - Trifine Cu villier - Jacques Jany - Institut de l'élevage - R-H Ledanseur - Raphaël Kann - Remerciements aux agriculteurs, restaurateurs, commerçants et artisans pour le prêt de leurs photos.

Légende des quatre pages de couverture « Les 4 M » : Pog de Montségur (vue de Morenci) - Cathédrale de la bastide de Mirepoix - Station de ski des Monts d'Olmes - Lac de Montbel.





















Carte des productions locales



Vos Producteurs en Pyrénées Cathares

| Communes | n° | Nom de la ferme | Page | Boissons alcoolisées | Boissons non alcoolisées | Escargots | Fruits frais et transformés | Légumes frais et transformés | Horticulture, PAM* et céréales transformées | Miels | Poissons | Produits laitiers | Viandes bovines | Viandes ovines - caprines | Viandes porcines | Volailles | Route des Producteurs |
|-------------------------|----|--------------------------------|------|----------------------|--------------------------|-----------|-----------------------------|------------------------------|---|-------|----------|-------------------|-----------------|---------------------------|------------------|-----------|---|
| Bélesta | 3 | La limonade de Fontestorbes | 12 | | ■ | | | | | | | | | | | | |
| | 32 | Ferme de Mitsou | 37 | | ■ | | | | | | | | ■ | | | |  |
| | 56 | Patrice Mengod | 50 | | | | | | | | | | | | ■ | |  |
| Bénaix | 33 | GAEC Rec Nègre | 37 | | | | | | | | | | ■ | ■ | | |  |
| Camon | 4 | Les raisins de Camon | 12 | | ■ | | ■ | | | | | | | | | |  |
| | 27 | La chèvre rit ! | 33 | | | | | | | | ■ | | | | | | |
| | 34 | David Eychenne | 38 | | | | | | | | | | ■ | | | |  |
| Cazals-des-Bayles | 7 | Les Vergers du Bedou | 17 | ■ | ■ | | ■ | ■ | | ■ | | | | | | |  |
| | 60 | La ferme du Barry d'en Haut | 53 | | | | | | | | | | | | | ■ | |
| Coutens | 8 | La ferme de la Plano | 17 | | | | ■ | | | | | | | | | | |
| Dreuilhe | 13 | L'élément naturel | 20 | | ■ | | ■ | ■ | ■ | | | | | | | |  |
| Dun | 1 | Les coteaux d'Engraviès | 11 | ■ | | | | | | | | | | | | |  |
| | 6 | L'escargot du Faurou | 15 | | | ■ | | | | | | | | | | |  |
| | 9 | D'âme saveurs | 18 | | ■ | | ■ | | | | | | | | | |  |
| | 14 | Isabelle Fontaine | 20 | | | | ■ | | | | | | | | | | |
| | 21 | Mon herbier des collines | 25 | | | | | | ■ | | | | | | | | |
| | 22 | Pépinière de la Coume | 25 | | | | | | ■ | | | | | | | | |
| | 35 | SCEA de l'Ane Noir | 38 | | | | | | | | | | ■ | | | | |
| Fougax-et-Barrineuf | 15 | Serres de la plaine du château | 21 | | | | ■ | ■ | | | | | | | | | |
| La-Bastide-de-Bousignac | 50 | Jean-Luc Cassagnol | 46 | | | | | | | | | | | ■ | | | |
| Lagarde | 36 | La ferme de Bordeneuve | 39 | | | | | | | | | | ■ | | | | |

* PAM : Plantes Aromatiques et Médicinales

| Communes | n° | Nom de la ferme | Page | Boissons alcoolisées | Boissons non alcoolisées | Escargots | Fruits frais et transformés | Légumes frais et transformés | Horticulture, PAM* et céréales transformées | Miels | Poissons | Produits laitiers | Viandes bovines | Viandes ovines - caprines | Viandes porcines | Volailles | Route des Producteurs |
|-----------------|----|--------------------------------|------|----------------------|--------------------------|-----------|-----------------------------|------------------------------|---|-------|----------|-------------------|-----------------|---------------------------|------------------|-----------|---|
| Lapenne | 24 | Gaec la Grange aux abeilles | 29 | | | | | | | | | | | | | |  |
| | 37 | La Ferme aux Bisons | 39 | | | | | | | | | | | | | | |
| Laroque d'Olmes | 61 | La ferme des Pyrénées Cathares | 53 | | | | | | | | | | | | | |  |
| Lavelanet | 2 | Le Grand Bison | 11 | | | | | | | | | | | | | |  |
| | 57 | EARL de Lapeye | 50 | | | | | | | | | | | | | |  |
| Le Sautel | 28 | Les folies bergères | 33 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 63 | La ferme de Gréoulou | 54 | | | | | | | | | | | | | | |
| Léran | 38 | Sébastien Baleydiér | 40 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 62 | GAEC de la Tuilerie | 54 | | | | | | | | | | | | | | |
| Lesparrou | 39 | GAEC d'Engauly | 40 | | | | | | | | | | | | | | |
| Lieurac | 29 | La ferme du Taychel | 34 | | | | | | | | | | | | | |  |
| | 30 | GAEC de la Feuille | 34 | | | | | | | | | | | | | | |
| Limbrassac | 23 | La tête en fleur | 26 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 40 | Adrien Rougé | 41 | | | | | | | | | | | | | | |
| Manses | 64 | GAEC de Sié | 55 | | | | | | | | | | | | | | |
| Mirepoix | 5 | Abéliane | 13 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 10 | Les Vergers de Gailladé | 18 | | | | | | | | | | | | | |  |
| | 16 | L'attraction terrestre | 21 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 17 | La Ferme bio de Factou | 22 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 25 | Nadine Spadi-Paparil | 29 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 53 | Jean-Michel Arnold | 47 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 41 | GAEC Plateau de Mirepoix | 41 | | | | | | | | | | | | | | |

* PAM : Plantes Aromatiques et Médicinales

| Communes | n° | Nom de la ferme | Page | Boissons alcoolisées | Boissons non alcoolisées | Escargots | Fruits frais et transformés | Légumes frais et transformés | Horticulture, PAM* et céréales transformées | Miels | Poissons | Produits laitiers | Viandes bovines | Viandes ovines - caprines | Viandes porcines | Volailles | Route des Producteurs |
|------------------------|----|-----------------------------|------|----------------------|--------------------------|-----------|-----------------------------|------------------------------|---|-------|----------|-------------------|-----------------|---------------------------|------------------|-----------|-----------------------|
| Mirepoix | 42 | Eric Bertrand | 42 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 43 | Du Bio dans l'Assiette | 42 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 44 | La ferme de Marquisat | 43 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 51 | La petite ferme de Larché | 46 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 52 | Les agneaux de Lucie | 47 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 58 | Domaine de la Pradole | 51 | | | | | | | | | | | | | | |
| Montségur | 45 | Thierry Barbat | 43 | | | | | | | | | | | | | | |
| Montbel | 11 | Claude Fressonnet | 19 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 54 | Frédéric Lacanal | 48 | | | | | | | | | | | | | | |
| Montferrier | 26 | Pisciculture de Montferrier | 31 | | | | | | | | | | | | | | |
| Nalzen | 55 | GAEC de la Métayrie | 48 | | | | | | | | | | | | | | |
| Péreille | 12 | Les Jardins de Nanie | 19 | | | | | | | | | | | | | | |
| Raissac | 65 | GAEC de Peychou | 55 | | | | | | | | | | | | | | |
| Rieucros | 59 | EARL Clanet-Dayna | 51 | | | | | | | | | | | | | | |
| Roquefixade | 31 | Marc Vallé | 35 | | | | | | | | | | | | | | |
| Roquefort-les-Cascades | 46 | Le Roc des Abeilles | 44 | | | | | | | | | | | | | | |
| Roumengoux | 18 | Le panier de Séverine | 22 | | | | | | | | | | | | | | |
| Ste-Foi | 47 | Domaine de la Trille | 44 | | | | | | | | | | | | | | |
| St-Quentin-La-Tour | 19 | JP Piments | 23 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 48 | GAEC de Kérimel | 45 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 49 | GAEC du Pont | 45 | | | | | | | | | | | | | | |
| Teilhêt | 20 | La Petite Grange | 23 | | | | | | | | | | | | | | |
| Tourtrol | 66 | Le Poulet Gambadeur | 56 | | | | | | | | | | | | | | |

* PAM : Plantes Aromatiques et Médicinales



Boissons



Recette

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 50 cl du vin de la marinade filtrée
- 1 cuillère à soupe de fécule de pomme de terre
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de gelée de groseilles
- 3 cl d'armagnac
- Sel, poivre

Sauce pour gibier

Temps de cuisson : 20 min

Dans une casserole, verser le vin.
Faire réduire légèrement.
Lier avec la fécule de pomme de terre diluée dans un peu d'eau.
Laisser bouillir et épaissir.

Ajouter la crème fraîche et la gelée de groseilles.
Amalgamer le tout avec un petit fouet à sauce.

Verser l'armagnac.
Saler et poivrer.
Servir la sauce en saucière.

Source : La cuisine des Pays Cathares - Francine Claustres

Boissons alcoolisées



Village de Camon

1 Les coteaux d'Engraviès

► Vins rouges



3 sortes de vins rouges :

- Fleur de cailloux (100 % Syrah)
- Orchidée (Syrah, Merlot)
- Roc des Maillols (Syrah, Merlot, Carbetnet-Sauvignon)



Domaine de 8 hectares en Agriculture Biologique - Production exclusive de vins rouges - Pour favoriser un état sanitaire excellent, de bonnes maturités et une expression intense du terroir, les rendements ne dépassent pas les 30 hectolitres par hectare.

Vente : à la ferme, en épicerie fine, en restaurant.

Thomas PIQUEMAL
Tél. : 05 61 68 68 68
contact@coteauxdengravies.com - www.coteauxdengravies.com

Du mardi au samedi de 14 h à 18 h.
Rendez-vous chez le vigneron - Le Coumel - Vira (09120).

- Au rond-point de Vira, descendre en direction de la rivière, après le pont prendre à droite, suivre la route sur 1km. Le domaine sera sur votre gauche.

2 Le Grand Bison

► Bières artisanales



- Bouteilles de 33 cl et 74 cl
- Fûts de 20 litres (avec mise à disposition d'une tireuse)



La brasserie produit toute une gamme de bières certifiées bio, non pasteurisées et non filtrées. Blondes, blanches, ambrées, classiques ou spéciales. À chaque bière, sa personnalité !

Vente : à la brasserie, en magasin de produits du terroir, aux professionnels.

Marie GUERA - 70, bis Rue Maréchal Joffre - 09300 Lavelanet
Tél. : 09 73 23 37 93
marie@legrandbison.fr - www.legrandbison.fr

La brasserie est ouverte le lundi et le vendredi de 9 h à 18 h.

- À la sortie de Lavelanet, vers Foix, prendre la direction de Raissac (avenue Maréchal Leclerc). Au bout de la rue, prendre à gauche. La brasserie se trouve sur la droite.

Boissons non alcoolisées



3 La limonade de Fontestorbes ▶ Limonades



■ Limonades artisanales



A côté de la fontaine intermittente de Fontestorbes (unique en Europe), l'entreprise fabrique la plus ancienne limonade artisanale française.

Vente : à l'entreprise et dans différents points de vente (épiceries fines, Super U Mirepoix, Carrefour City Lavelanet, etc.).

Laurent MICHAU - 23, avenue de Fontestorbes - 09300 Bélesta
Tél. : 07 88 17 81 14
laurent.michau@gmail.com - limonade-de-fontestorbes.com

Ouvert tous les jours juillet / août et sur rendez-vous le reste de l'année.

▶ À Bélesta, prendre direction Fougax-et-Barrineuf, après le pont, rester à droite. L'entreprise se situe sur la droite avant le virage.

4 Les raisins de Camon ▶ Jus de raisin



■ Jus de saison
■ Raisin de table



Les pieds de vigne sont plantés en petits carrés sur le modèle de jardins médiévaux, en compagnie de rosiers anciens.

Vente : à la ferme, en biocoop, sur les marchés.

Chemin des vaches - 09500 Camon
Tél. : 06 65 69 70 97
lesraisinsdecamon@gmail.com

Sur rendez-vous et sur commande.

▶ À Camon, à l'entrée du village, prendre la direction de l'abbaye. Les vignes se trouvent sur le premier chemin à gauche.

BELESTA

CAMON

5 Abéliane

► Élixirs - Tisanes



- Élixirs non alcoolisés à partir de plantes aromatiques et médicinales cultivées
- Jus de pommes
- Petit épeautre
- Miels de printemps / été



Sur 80 hectares en bio cohabitent poneys, abeilles, arbres fruitiers, plantes aromatiques et médicinales - Autonome en foin - Travail en traction animale sur les plantes aromatiques et médicinales.

Vente : à la ferme.

Eliane Thérèse PIETRZKIEWIEZ - Taillefer, St-Aulin - 09500 Mirepoix
Tél. : 06 07 10 69 66
taillefereliane@gmail.com

De mai à octobre (tous les après-midis).

► Au départ de Mirepoix, prendre la direction St Aulin / Lafage. Rentrer dans le hameau de St Aulin et suivre les panneaux Taillefer.

MIREPOIX



Brume sur Léran



Escargots



Recette

Ingrédients

- 1 rouleau de pâte brisée
- 5 douzaines de gros escargots
- 300 g d'épinards
- 4 œufs
- 25 cl de lait
- 25 cl de crème liquide
- 1 gousse d'ail, 1 échalote
- 1 belle branche d'estragon
- 5 brins de persil plat
- 1 bouquet de cerfeuil
- 5 brins d'aneth, 20 feuilles de basilic
- 1/2 bouquet de ciboulette
- Noix de muscade, Piment d'Espelette
- Sel, poivre

Quiche aux escargots et herbes fraîches

Temps de cuisson : 30 - 35 min

Équeuter et laver les épinards. Les plonger 10 secondes dans l'eau bouillante salée. Les égoutter, les passer dans de l'eau glacée, les égoutter à nouveau et les presser. Effeuilier le persil, le cerfeuil, l'estragon et l'aneth. Les ciseler grossièrement au couteau ainsi que la ciboulette et le basilic. Mettre toutes ces herbes avec les épinards dans le bol d'un mixeur. Ajouter le lait et mixer.

Passer cette purée au tamis dans un saladier, en pressant avec le dos d'une cuillère. Peler l'échalote et l'ail, les hacher, les ajouter à la purée avec les œufs. Mélanger au fouet. Ajouter la crème liquide, 1 pincée ou 2 de noix de muscade et de piment, saler, poivrer et mélanger.

Égoutter les escargots, les rincer et les égoutter. Les couper en deux. Les répartir sur la pâte brisée préalablement préparée. Verser dessus la crème herbes-épinards. Enfourner à 180° pour 30 à 35 min.

Démouler la tarte. Servir tiède, accompagnée d'une petite salade de mâche assaisonnée au vinaigre.

Source : Cuisine et vins de France

Escargots



6 L'escargot du Faurou

Escargots



- Escargots vivants
- Escargots surgelés
- Pâtés d'escargots
- Confit d'escargots
- Court-bouillon à l'escargot
- Escargots en sauce catalane
- Escargots au beurre d'ail

Exploitation d'héliciculture composée d'un bâtiment de reproduction, d'une éclosérie, d'un parc d'engraissement naturel avec sur le terrain, radis, colza, choux et fourrage.
Transformation sur place en laboratoire agréé.

Vente : à la ferme, sur les marchés (Mirepoix) et sur les foires (Lavelanet, Mirepoix).

Jocelyne et Alain BORDENAVE - Le Taychel - 09600 Dun
Tél. : 06 76 79 04 55
lescargot09@gmail.com - www.escargot-du-faurou.fr

DUN

Ouvert tous les jours (téléphoner avant de venir).
Visite gratuite sur rendez-vous.

- ▶ À 4 km de Dun, au hameau Le Taychel, tourner à droite.
 - ▶ À 3 km de Lieurac, au hameau Le Taychel, tourner à gauche.
- La ferme se situe à 1 km (présence de panneaux signalétiques).





Fruits & Légumes



Recette

Recette simple de Mirepoix :

- 100 g de carottes coupées en dés
- 100 g de céleri coupé en dés
- 50 g d'oignons émincés
- Huile d'olive
- Thym, feuilles de laurier, persil
- Sel, poivre

Découper les légumes en dés de 1 cm de côté.

Faire revenir pendant 5 min à feu vif les légumes dans l'huile.

Ajouter les herbes aromatiques et laisser mijoter 10 min.

Servir en guise d'accompagnement d'une viande ou d'un poisson.

Histoire de la « Mirepoix » de légumes

La « Mirepoix » de légumes est un mélange de carotte, céleri et oignon coupés en dés d'un centimètre de côté. Agrémentée d'aromates et rissolée, elle sert de base à une sauce ou à une garniture aromatique. Ainsi, elle peut prendre le nom de « Matignon » lorsque l'on y ajoute du lard maigre ou du jambon cru taillé en dés.

Cette sauce « Mirepoix » fut créée vers 1788 par le cuisinier de Anne-Gabrielle Marguerite de Beauvau-Craon. Veuve de Gaston Pierre Charles de Lévis, Duc de Levis-Mirepoix, Maréchal de France, ambassadeur de Louis XV, elle était connue à la cour de Versailles en tant que « maréchale de Mirepoix ».

La « Mirepoix » est utilisée par les cuisiniers du monde entier ; elle représente une taille de légumes et

Source : Pascal Ackermann, conseiller culinaire

Fruits



7 Les vergers du Bedou ▶ Fruits - Boissons - Miels



- Pommes et jus de pomme
- Poires et alcool de poire William's
- Divers légumes de plein champ
- Miels



Production raisonnée : diverses variétés de pommes (Chanteclerc, Fuji, Gala, etc.).
Production bio : pommes (Pinova grise, Goldrush) et poires (William's et Comice).

Vente : à la ferme (magasin et auto-cueillette), en AMAP, en épiceries locales, sur les foires (Fête de la pomme à Mirepoix).

Philippe SICARD et Pascale VERDIER - Bedou - 09500 Cazals-des-Bayles
Tél. : 06 87 20 88 90 - 06 81 12 14 33
lesvergersdubedou@gmail.com - phil.sicard@free.fr

Ouvert pendant la cueillette (début sept à début nov) de 8 h à 18 h 30.
Ouvert du lundi au vendredi (de novembre à mai) de 9 h à 17 h 30.

▶ À Mirepoix, prendre direction Carcassonne, puis à 3 km, prendre à droite D106 vers Cazals-des-Bayles. Puis faire 2 km, le domaine se situe sur la droite.

CAZALS-DES-BAYLES

8 La ferme de la Plano ▶ Confitures - Vinaigres



- Confitures de figes (avec des noix ou des oranges), fraises, reines-claudes, pastèques, framboises (avec de la cannelle), poires (avec de l'anis, des noix, du chocolat), mûres, rhubarbe
- Vinaigres aux framboises et aux herbes

Exploitation de 5 hectares et petits fruits transformés en confitures et en condiments.

Vente : à la ferme, en épiceries fines.

Anne SOUEF et Emmanuel LALLART - La Plano - 09500 Coutens
Tél. : 05 61 68 28 62
anne.souef@orange.fr

Pour venir, vous pouvez tenter votre chance ou prendre rendez-vous.

▶ À Mirepoix, en direction de Pamiers, juste avant Coutens, tourner à droite et suivre les panneaux (150 m).

COUTENS

Fruits



9 D'âme Saveurs

► Confitures - Sirops - Jus



- Fruits (pommes, poires, noix, figues, prunes, petits fruits, châtaignes)
- Confitures
- Sirops
- Jus



Petite exploitation de 4,4 ha - Production de fruits en bio (en partie en conversion) - Camping à la ferme.

Vente : à la ferme, sur les foires (Fête de la Noisette à Lavelanet, Mirepoix met le couvert).

Émilie SAULIERE-MORIN - Engraviès - 09600 Dun
Tél. : 07 82 28 74 50
damesaveurs@gmail.com - www.damesaveurs.com

Du lundi au samedi (9 h à 18 h).

► Depuis Dun, prendre la direction de Vira. Le hameau d'Engraviès se situe à 3 km sur la gauche. Au hameau d'Engraviès, prendre la route le long de l'église et aller tout au bout du chemin.

10 Les vergers de Gailladé

► Fruits - Boissons



- Pommes
- Poires
- Jus et pétillants
- Confitures



Exploitation agricole et son environnement à découvrir - Cueillette libre pour les individuels et en groupe (sur réservation).

Vente : à la ferme, sur les foires (Fête de la Pomme à Mirepoix).

Sabine et Franck LOPEZ - Gailladé - 09500 Mirepoix
Tél. : 05 61 68 19 81 - 06 76 73 70 77
franklopez4@wanadoo.fr - www.vergers-de-gaillade.fr

Ouvert en sept-oct 7 j / 7 (8 h 30 à 19 h), nov à avril du lundi au vendredi (9 h à 12 h et 14 h à 18 h) sauf mardi après-midi et mercredi, samedi et dimanche (15 h à 18 h).

► À Mirepoix, prendre la direction Limoux / Moulin-Neuf. Après le stade, continuer sur environ 800 m et tourner à gauche après le verger.

DUN

MIREPOIX



11 Claude Fressonnet ▶ Confitures - Boissons - Condiments



- Boissons (Jus de pomme, délice de cassis, délice de casseille)
- Confitures et gelées (pommes, prunes, figes, cassis, groseilles, pastèques, etc.)
- Condiments (pâtés végétaux, chutney, cornichons)
- Desserts (délice de châtaigne, compote de pomme)
- Plantes aromatiques



Petite exploitation dans les coteaux au-dessus du lac de Montbel. Goûter à la ferme les mercredis (mi-juin à mi-sept 16 h - 18 h) - Prix du concours des jardins fleuris (catégorie ferme).

Vente : à la ferme, sur les marchés (Chalabre, Lavelanet, Espérazza), sur les foires (Mirepoix, Couiza) et sur d'autres points de vente (Mirepoix, Lavelanet), etc.

Claude FRESSONNET - Canterate - 09600 Montbel
 Tél. : 05 61 60 18 95
 lesproduitsbiodecanterate@gmail.com - www.canterate.fr

Pas d'horaire d'ouverture prévu. Il est préférable de téléphoner ou d'envoyer un mail auparavant.

MONTBEL



▶ À Montbel avant le lac, tourner à droite par le village de Montbel. Puis prendre à droite direction Canterate. Après 3 km, se garer sur le parking du hameau de Canterate.

12 Les jardins de Nanie ▶ Confitures - Pesto - Vinaigres



- Pâtes de fruits
- Confits (oignons, échalotes, oranges, figes)
- Confitures et gelées
- Pesto d'ortie
- Vinaigres (mûre, framboise ou pomme)

Blottie sur les contreforts des Pyrénées Cathares, Naomie cultive des petits fruits et des orties. La fabrication des pâtes de fruits, gelées, confitures, confits, pesto d'ortie et produits divers « fait maison » et de toutes saisons est sa passion.

Vente : sur les marchés (Lavelanet, Mirepoix, Pamiers) et sur les foires (Lavelanet, Mirepoix, Camon, Teilhet)

Naomie MOREZ-PONS - Rabaute - 09300 Péreille
 Tél. : 06 85 74 06 27
 lesjardinsdenanie@sfr.fr - www.lesjardinsdenanie.com

Sur commande.

PEREILLE

▶ Pas de vente à la ferme.

Légumes



13 L'élément naturel ▶ Maraîchage - Plantes médicinales



- Légumes
- Fruits
- Plantes originales
- Infusions
- Sève de bouleau
- Plantes aromatiques
- Fontaine de frêne (boisson)
- etc.

Solange propose toute l'année des produits de saison et de plein champ. Elle ne laboure jamais et travaille avec d'autres méthodes efficaces. Son exploitation est exposée au soleil et protégée par un sous-bois avec une pratique de culture raisonnée.

Vente : à la ferme, sur les foires (Lavelanet, Mirepoix, Camon, Foix), etc.

Solange FONTANEAU - 1 Route de Mirepoix - 09300 Dreuilhe
Tél. : 07 87 34 86 47 - 05 61 64 15 70
lelementnaturel.09@sfr.fr - lelementnaturel.over-blog.com

Sur rendez-vous et sur commande. Expédition dans toute la France.
Monnaie locale (Pyrène) acceptée.

▶ Au nord de Lavelanet, l'exploitation se situe entre le centre de tri de La Poste de Dreuilhe et le virage de l'Entounadou.

14 Isabelle Fontaine ▶ Maraîchage



- Légumes divers (carottes, tomates, courgettes, aubergines, etc.)



Culture de divers légumes bio de plein champ et serres froides.

Vente : à la ferme.

Isabelle FONTAINE - Le Merviel - 09600 Dun
Tél. : 05 61 60 86 34
isabelle.fontaine04@orange.fr

Rendez-vous au Merviel le vendredi (18 h à 19 h).
Sur commande.

▶ À Dun, prendre la direction d'Engraviès puis continuer tout droit pour atteindre le Merviel.



15 Serres de la plaine du château ▶ Plants de légumes



- Plants de légumes
- Arbres fruitiers, arbustes
- Plants de fleurs (géranium, bégonias, impatiens, pensées, chrysanthèmes, etc.)

Petite entreprise familiale créée en 1994 et composée de quatre membres de la famille. Située à l'entrée du village de Fougax-et-Barrineuf - Cultures sous tunnels chauffés et non chauffés. Cultures de plein champ.

Vente : à la pépinière.

S. VORAVONGSA - La plaine du château - 09300 Fougax-et-Barrineuf
Tél. : 06 74 03 42 15 - 05 61 01 70 46
voravongsa@hotmail.fr

Du 1er mars au 30 juillet (lundi à dimanche de 9 h à 12 h et 14 h à 18 h 30).
De fin septembre à fin novembre (9 h à 12 h et 14 h à 18 h 30).

- ▶ Les serres horticoles se trouvent à l'entrée du village de Fougax-et-Barrineuf entre la fontaine intermittente de Fontestorbes et le château de Montségur.

FOUGAX-ET-BARRINEUF

16 L'attraction terrestre ▶ Maraîchage - Agneaux



- Légumes de saison
- Viande d'agneau
(caissettes d'un quart d'agneau, caissettes d'un demi agneau, merguez)



Exploitation en polyculture (maraîchage et élevage) - Production de légumes en serres froides et plein champ, asperges - GAEC comprenant 3 associés - L'activité a démarré en avril 2009.

Vente de légumes : à la ferme, sur les marchés (Mirepoix).

Vente de viande : à l'APPAM'AMAP (Pamiers) et Mirepoix' Chiche.

Virginie et Samuel DEZILEAU - Coume d'Encou - 09500 Mirepoix
Tél. : 09 67 31 66 62 - 06 49 45 13 23
attraction.terrestre@yahoo.fr

Sur rendez-vous et sur commande.

Vente à la ferme, le vendredi soir (16 h 30 à 19 h) - Zone de l'Arbre Blanc

- ▶ À Mirepoix, prendre la direction de la Zone Artisanale de l'Arbre Blanc. Prendre la route entre Chaussen et Aldi pour atteindre le point de vente qui se situe au bout.

MIREPOIX

Légumes



17 La ferme bio de Factou ▶ Légumes secs - Huiles - Céréales



- Légumes secs
- Farines
- Céréales de variétés anciennes
- Huiles de tournesol et cameline
- Pain
- Porc noir gascon



Sur les hauteurs mirapiciennes, production d'anciennes variétés de céréales (blés tendres, blés durs, sarrasin, millet, petit épeautre, seigle, maïs).

Transformation des céréales en farines écrasées à la meule de pierre et en huiles.

Vente : à la ferme et aux groupements d'achats (particuliers et professionnels).

Thierry MARTY - Hameau Les Factous - 09500 Mirepoix
Tél. : 07 61 29 22 62
mirepoixbio@gmail.com

Sur rendez-vous uniquement.

▶ À Mirepoix, en direction de Belpech, prendre la 3^{ème} route à droite, en direction de Senesse. Après le hameau, continuer tout droit vers Factou.

18 Le Panier de Séverine ▶ Maraîchage - Agneaux



- Légumes frais de saison
printemps : asperges, etc.
été : tomates, courgettes, etc.
hiver : choux, poireaux, etc.
- Légumes secs
- Viande d'agneau (découpée au détail)
- Merguez de mouton

Avec une exploitation aux portes de Mirepoix entre coteaux et plaine, Séverine produit des céréales en bio et des légumes de façon traditionnelle.

Aire de camping-car.

Vente : à la ferme (magasin).

Séverine FERRIÉ - Les Sèniès - 09500 Roumengoux
Tél. : 06 72 86 39 27
lepanierdeseverine@orange.fr

Mercredi et vendredi de 16 h à 19 h.

▶ À la sortie de Mirepoix, direction Limoux, passer devant le lycée. À 2 km après le panneau de la sortie de Mirepoix, prendre à droite et suivre les panneaux.



19 JP Piments

► Piments



- Piments forts, frais et secs
- Poudres de piment
- Pâtes de piment
- Huiles pimentées

Une centaine de variétés de piments (doux à brûlants), plantes aromatiques et condimentaires. Production de piments forts sous abri froid et en plein air (produits rarement proposés sur les marchés).

Vente : à la ferme, sur les marchés (Lavelanet, Mirepoix, Espérasa) et sur les foires régionales.

Jean-Philippe TURPIN - Barry d'en Haut - 09500 St-Quentin-la-Tour
Tél. : 06 85 05 88 82
turpin.jp.piment@gmail.com - Sur Facebook (JP Piments)

Possibilité de visite de juin à octobre. Sur rendez-vous.

► Entre Lavelanet et Mirepoix, l'exploitation se situe près de la route départementale sur la commune de St-Quentin-la-Tour.

SAINT-QUENTIN-LA-TOUR

20 La Petite Grange

► Haricots - Lentilles - Patates



- Haricots lingots
- Lentilles vertes
- Pommes de terre



EARL avec 2 associés - Terrains sur 4 communes (Rieucros / Tourtrol / Vira / Teilhet)
Une partie de l'exploitation est en bio - Production de semences et depuis 2015 de légumes secs.

Vente : à la ferme, semi-directe.

Franck WALHEIM et Loïc ROUJAT - Dreuilh - 09500 Teilhet
Tél. : 06 46 80 54 34 - 06 81 16 68 31
franck.walheim@orange.fr

Sur commande (par téléphone).

► À Mirepoix, prendre direction Pamiers (D119), juste avant Rieucros, prendre la direction de Teilhet à droite (D206), continuer tout droit sur 250 m et prendre le chemin sur votre gauche. Le hameau de Dreuilh se situe à 300 m.

TEILHET



Horticulture



Recette

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 1 poignée de feuilles de mauve des jardins (cousinètes)
- 250 g d'épinard
- 250 g de feuilles de blette
- 250 g de pissenlit
- 250 g de laitue
- 1 branche de céleri
- 100 g d'oseille
- Sel, poivre

Cousinète ou bouillon aux herbes des lendemains de fêtes

Temps de cuisson : 1 heure

Laver les légumes, les tremper quelques secondes dans l'eau bouillante, les égoutter.

Hacher grossièrement les légumes.

Porter 1 litre d'eau à ébullition ; saler et poivrer.

Déposer les herbes.

Laisser cuire 1 heure en maintenant le niveau d'eau.

Consommer le potage tel quel.

Source : La cuisine des Pays Cathares - Francine Claustres

Horticulture



21 Mon herbier des collines

► PAM - Huiles - Sels



- Plantes aromatiques et médicinales
- Huiles culinaires aromatisées
- Sels aux plantes
- Vinaigres aromatisés
- Macérats huileux
- Tisanes



Terrain de 2,5 hectares situé au Merviel sur un terrain argilo-limoneux-calcaire, bordé d'une belle forêt. Agnès travaille dans le respect de la nature et de l'Homme - Travail du sol en traction animale.

Vente : à la ferme, sur les foires (Teilhet, Dun, Brie), en épicerie (Petit tour de ferme (Pamiers), Ferme de Salsset (La-Tour-du-Crieu), etc.).

Agnès POUIL - Le Merviel - 09600 Dun
Tél. : 07 60 05 63 84
dylinglili@outlook.fr

Sur rendez-vous.

► À 200 m avant l'entrée du village du Merviel sur la droite.

DUN

22 Pépinière de La Coume

► PAM - Arbres - Arbustes



- Plantes aromatiques
- Plantes médicinales
- Arbres
- Arbustes d'ornement
- Tea-trees (*Melaleuca A.*)

Pépinière dans une coume sauvage abritant divers arbres et arbustes avec une serre, un jardin et un parc.

Vente : à la pépinière, sur les foires aux plantes d'Arège.

Karine ZIMMERMANN - La Borde - 09600 Dun
Tél. : 06 42 56 92 89
zimmermannk09@gmail.com

Sur rendez-vous.

► D13, entre Engraviès et Le Merviel - Traverser le hameau de La Borde, la pépinière est à l'arrière (panneaux existants).

DUN

Horticulture



23 La tête en fleur

► PAM - Huiles - Ail des ours



- Ail des ours à l'huile
- Vinaigres aromatisés aux plantes
- Huiles aromatisées
- Plantes aromatiques et médicinales au printemps
- Gemmothérapie



Petite culture de plantes aromatiques et médicinales (1000 m²), petits fruits (cassis) et cueillette sauvage.

Vente : à la ferme, sur les marchés (Mirepoix, Dun), sur les foires (Camon).

Noël LABESCAU - Le Barry - 09600 Limbrassac
Tél. : 06 26 95 21 96
lateteenfleur@yahoo.fr - www.lateteenfleur.fr

Sur rendez-vous.

- Depuis Mirepoix, prendre la direction Lavelanet puis 1^{ère} à droite à La-Bastide-de-Bousignac. Depuis Lavelanet, direction Mirepoix, prendre à gauche après le karting d'Aigues-Vives. La maison est située à côté du pont.







Miels



Recette

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 magrets de canard gras
- 2 boîtes de raisin sans peau et sans pépin
- 3 cuillères à soupe de miel d'acacia
- 1 cuillère à soupe de rhum
- Sel, poivre

Magrets de canard aux raisins et au miel

Temps de cuisson : 12 min

Mettre les deux magrets côté peau à cuire dans une poêle sans matière grasse. Après 5 à 8 min de cuisson, ôter le gras rejeté par les magrets. Égoutter les raisins sans peau et sans pépin et les ajouter dans la poêle. Retourner les magrets. Ajouter les cuillères à soupe de miel sur les raisins. Le miel va caraméliser les raisins en quelques minutes. Verser une à deux cuillères à soupe de rhum dans votre poêle. Porter à ébullition et flamber. Trancher les magrets et dresser avec les raisins caramélisés autour.

La même recette peut être réalisée avec des aiguillettes (4 à 5 aiguillettes par personne) avec une cuisson très courte.

Source : La cuisine des Pays Cathares - Francine Claustres

Miels



24 GAEC la Grange aux abeilles ▶ Miels - Pollen - Gelées



- Miels de cru
- Gelée royale
- Pollen
- Propolis
- Essaim



Apiculteurs-récoltants, membre du groupement des producteurs de gelée royale française, installés depuis 2001.

Vente : à la ferme, par correspondance et produits présents sur les marchés (Mirepoix, Lavelanet, Pamiers).

A. KNEUR-DIDIER, D. DIDIER, N. REY - Le village - 09500 Lapenne
Tél. : 05 61 60 04 08 - 06 98 55 07 08
lagrangeauxabeillesariege@gmail.com - www.grange-aux-abeilles.com

Uniquement sur rendez-vous. Possibilité de découverte de l'exploitation et visite des ruches avec un équipement d'apiculteur (groupe de 8 personnes max).

▶ À Lapenne, l'exploitation se situe dans le village.

LAPENNE

25 Nadine Spadi-Paparil ▶ Miels - Farines



- Miels toutes fleurs
- Farines de céréales anciennes



Conduite très raisonnée de 75 ruches avec traitement à base d'huiles essentielles, extraction naturelle de miel à froid. Vente de farines petit épeautre, blés anciens cultivés par les Romains et les Égyptiens et blés de pays d'avant 1950.

Vente : à la ferme, sur les foires (Mirepoix met le couvert).

Nadine SPADI-PAPARIL - Plajoulet - 09500 Mirepoix
Tél. : 05 61 68 41 86 - 06 78 59 16 65
n.spadi@orange.fr

Sur rendez-vous.

▶ Sortie de Mirepoix, direction Villefranche à 7 km, après Les Bessous à gauche, ferme de Plajoulet.

MIREPOIX



Poissons



Recette

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 6 truites
- 12 tranches de lard fumé
- 1 verre de lait
- Farine
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 3 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil
- Sel, poivre

Truites au lard

Temps de cuisson : 10 min

Vider, parer et laver les truites.
Les tremper dans le lait et les enrober avec la farine.

Découper la poitrine en dés.
Faire chauffer l'huile dans la poêle et y faire fondre les lardons.
Quand ils sont presque fondus, ajouter les gousses d'ails épluchées.

Dorer les truites (3 ou 4 min sur chaque face).

En fin de cuisson, ajouter le persil haché, les lardons et l'ail.

Servir les truites bien arrosées avec le jus de cuisson.
Les truites peuvent être accompagnées de pommes vapeur.

Source : La cuisine des Pays Cathares - Francine Claustres

Poissons



26 Pisciculture de Montferrier

► Truites



- Poissons frais
- Filets de truites fumés
- Pavés de truites désarêtés
- Rillettes et terrines



Petite exploitation familiale et artisanale élevant différentes espèces de salmonidés (truites arc-en-ciel, truites fario) ; Émile et Sébastien produisent une large gamme de produits transformés et proposent une activité de pêche-loisir. Possibilité de manger sur place le poisson pêché.

Vente : à la ferme, sur les marchés (Mirepoix, Foix, Pamiers).

S. et É. EYCHENNE - 24, av. du St Barthélemy - 09300 Montferrier
Tél. : 06 58 46 50 10
pisciculturedemontferrier@hotmail.fr - www.pisciculturedemontferrier.fr

Sur commande.

Pêche ouverte en juillet / août du mardi au samedi (10 h 30 à 18 h 30).

► À Lavelanet, prendre la direction de Montferrier. La pisciculture se situe à l'entrée de Montferrier sur la gauche. Le site est indiqué par des panneaux.





Produits laitiers



Recette

Ingrédients (pour 2 personnes)

- 3 œufs
- 140 g de tomme de fromage
- 30 g de maïzena
- 30 cl de lait
- 1/2 truffe Mélanosporum
- 1 filet de crème fraîche
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 noix de beurre
- Sel, poivre

Soufflé à la tomme et à la truffe

Temps de cuisson : 30 min

Avant de commencer la préparation de la recette, beurrer le plat à soufflé et mettre le four à préchauffer à 200°.

Séparer les blancs d'œuf des jaunes et les battre en neige. Détailler la truffe en copeaux. Dans une casserole, verser un filet d'huile et ajouter le fromage et la maïzena.

Laisser fondre à feu doux. Incorporer petit à petit la crème ainsi que le lait afin d'obtenir une béchamel épaisse.

La sortir du feu et incorporer les jaunes ainsi que les copeaux de truffe. Assaisonner et mélanger le tout. Avant de les mettre dans le moule à soufflé, ajouter les blancs.

Une fois ces étapes réalisées, verser la préparation dans le moule et lisser le dessus. Mettre au four pendant 30 min. Le soufflé tomme / truffe est prêt.

Source : Recettes du Sud-Ouest

Produits laitiers



Chèvres de race Pyrénéenne, Le Sautel

27 La chèvre rit !

► Fromages de chèvre



- Fromages frais
- Fromages demi-secs
- Fromages secs
- Fromages enrobés (ail et fines herbes, poivronade, pain d'épices, cendrés)

Petite exploitation (cheptel d'environ 30 chèvres de races Alpine et Rove) montée en auto-financement. Les chèvres sont situées à Belloc et la fromagerie sur la commune de Camon. Traite réalisée à la main.

Vente : à la ferme, distribution sous la halle de Lérans.

Julie POLSINELLI - Le Cazalet - 09500 Camon
Tél. : 06 08 34 84 91
polsinelli.julie@orange.fr - Sur Facebook

Sur commande et sur rendez-vous.
Fromagerie ouverte de 12 h 30 à 14 h.

► La bergerie est située à Laborie (Belloc) et la fromagerie à côté du camping de la Pibola (Camon).

CAMON

28 Les Folies Bergères

► Fromages - Agneaux - Chevreaux



- Fromages de chèvre et brebis (crottins, tommes)
- Viande d'agneau
- Viande de chevreau de lait (mars / avril)
- Terrines et rillettes de chevreau
- Plats cuisinés



Élevage extensif traditionnel de 2 races anciennes, la chèvre de race Pyrénéenne et la brebis de race Brigasque. Traite à la main - Transformation fromagère.

Vente : à la ferme, sur les marchés (Lavelanet, Chalabre, Foix (juillet / août)), sur les foires (Camon, Mirepoix), AMAP Mirepoix' Chiche.

Johanna et Quentin POIRON - Gréoulou - 09300 Le Sautel
Tél. : 06 81 67 31 21
from.foliesbergeres@gmail.com

Uniquement sur rendez-vous.

► À Lavelanet, suivre le fléchage "Gréoulou" depuis le Marché Couvert ; l'exploitation se situe à quelques kilomètres, au bout de la route.

LE SAUTEL

Produits laitiers



29 La Ferme du Taychel ▶ Fromages de brebis - Bovins - Agneaux



- Tommes et tommettes
- Palets de brebis
- Yaourts et caillés
- Brousse
- Caissettes de 5 kg de bœuf
- Caissettes de 5 kg de veau
- Agneau de lait

Les deux troupeaux, ovins et bovins, pâturent avec complémentarité les prairies naturelles de la ferme. Les propriétaires recherchent l'autonomie de l'exploitation en produisant le foin et les céréales nécessaires aux animaux durant l'hiver. Les fromages sont fabriqués à la ferme à partir du lait de nos brebis.

Vente : à la ferme.

N. DELESALLE et N. BOEKHOLT - Le Taychel - 09300 Lieurac
Tél. : 06 71 48 60 49 - 06 07 32 74 90
lafermedutaychel@gmail.com - www.lafermedutaychel.fr

Vente à la ferme le jeudi de 17 h à 19 h 30 ou sur rendez-vous.
Livraisons régulières jusqu'à Toulouse. Expéditions possibles partout en France.

▶ La ferme se situe juste après le hameau du Taychel, le long de la D12 entre Dun et Lieurac.

30 GAEC de la Feuille ▶ Fromages (chèvre, vache) - Viande



- Tommes de vache
- Fromages de chèvre frais, demi-frais, affinés, tomme
- Yaourts
- Viande d'agneau et chevreau (découpée, mise sous vide)
- Saucisse sèche de chèvre

Élevage traditionnel : 80 chèvres laitières de races Alpine et Rove (troupeau sur parcours toute l'année, chevreaux élevés sous la mère) - Vaches laitières de races Abondance et Tarentaise - Brebis de race Tarasconnaise (troupeau transhumant, agneaux élevés sous la mère) - Autonomie alimentaire (foin, luzerne, céréales).

Vente : sur les marchés (Lavelanet, Dun, Pamiers, Mazères), sur les foires (Lavelanet, Mirepoix), etc.

Harmonie PRAX et Jacques VENTON - Le Taychel - 09300 Lieurac
Tél. : 06 50 50 66 47
praxharmonie@gmail.com

Pas d'accueil à la ferme - Sur commande.

▶ Anecdote : la ferme tient son nom de la première vache du GAEC (Feuille, vache de race Tarentaise).

31 Marc Vallvé

► Fromages de brebis - Yaourts - Agneaux



- Tommes des Pyrénées
- Yaourts
- Brousses
- Viande d'agneau

Troupeau d'environ 130 brebis de race Basco-Béarnaise élevées pour la fabrication de tommes des Pyrénées, brousses et yaourts.

Vente : sur le marché (vendredi à Lavelanet), à la Fête de la Noisette (Lavelanet) et foires agricoles locales.

Marc VALLVE - Rabot - 09300 Roquefixade
Tél. : 05 61 64 66 07 - 06 77 62 59 39
marc.vallve@orange.fr

Sur commande.

► Pas de vente à la ferme.

ROQUEFIXADE





Viandes



Recette

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 1,2 kg d'épaule d'agneau
- 1 cuillère à soupe de saindoux
- 8 cl d'armagnac
- 25 cl de vin blanc
- Couenne
- 6 oignons et 6 échalotes
- 2 tomates et 5 carottes
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 25 cl de bouillon
- 1 bouquet garni
- Farine, sel et poivre

Daube d'agneau

Temps de cuisson : 2 h 10

Faire rissoler à la poêle sur toutes ses faces le morceau de viande avec le saindoux. Quand il est à point, verser l'armagnac et le vin.

Foncer le fond d'une cocotte avec la couenne.

Faire un lit avec les oignons, les échalotes et les tomates, épluchés et détaillés en petits morceaux. Saupoudrer avec le sucre, installer la viande et verser le jus contenu dans la poêle ainsi que le bouillon.

Ajouter les carottes épluchées et coupées en rondelles, le bouquet garni ; saler et poivrer. Couvrir et laisser cuire tout doucement pendant 2 h.

Si la sauce est trop liquide, la lier avec un peu de farine diluée dans un peu d'eau froide.

Source : La cuisine des Pays Cathares - Francine Claustres

Bovins



Vaches de race Gasconne, Le Taulat



32 SCEA Ferme de Mitsou ► Veaux - Jeunes bovins - Reproducteurs



- Colis de veau / jeune bovin (5 kg)
 - Abats sur demande
- Viande sous vide en poche individuelle.*
- Vente de génisse ou mâle (mère pointée et inscrite au HerdBook, livre généalogique de la race Aubrac)

Petite exploitation familiale, les animaux, bovins de race Aubrac, sont élevés de manière extensive. Alice et Guillaume sont dans une démarche de conversion bio sur les animaux et sur les terres. Jamais engraisés, les animaux grandissent à leur rythme pour une meilleure qualité de viande.

Vente : à la ferme, sur le marché (Bélesta).

Guillaume et Alice LE LEANNEC - Les Baillards - 09300 Bélesta
Tél. : 07 85 30 03 60 - 06 81 68 79 20
infos@lafermedumitsou.fr - lafermedumitsou.fr

Sur rendez-vous et sur commande.

- De Lavelanet, direction Bélesta ; avant d'arriver à Bélesta, tourner à droite, au hameau des Baillards et continuer à gauche dans celui-ci.

BELESTA

33 GAEC Rec Nègre ► Vaches - Veaux - Agneaux



- Caissettes standard de bœuf (vache)
- Caissettes de veau rosé
- Caissettes d'agneau



Élevage en agriculture biologique de bovins de race Gasconne et veaux maigres sur pied. Élevage (non bio) d'ovins de race Tarasconnaise - troupeau transhumant.

Vente : à la ferme.

Corinne ESTEBE, Orélien et Gérard BRU - Les Rousseaux - 09300 Bénaix
Tél. : 05 61 01 32 26
orelienbru09300@gmail.com

Sur commande.
Livraison possible.

- Depuis St-Jean-d'Aigues-Vives, prendre la route en direction de Bénaix ; le hameau se situe sur la gauche.

BENAIX

Bovins



34 David Eychenne

► Veaux - Bœufs



- Colis viande de bœuf (10 kg)
- Colis viande de veau rosé (6 kg)
- Morceaux à la demande pour la restauration

Conditionnement sous vide



Transhumant, le troupeau de race Gasconne part en estive sur les montagnes d'Aston durant l'été. Les animaux sont nourris à l'herbe, au foin et aux céréales produits sur la ferme.

Vente : à l'AMAP « Mirepoix'Chiche », sur l'exploitation et hors territoire (régions toulousaine et parisienne), à Super U (Mirepoix).

David EYCHENNE - 4, Grande rue - 09500 Camon
Tél. : 05 61 69 36 27 - 06 47 65 08 33
david.eychenne@wanadoo.fr

Sur commande. Contact par mail ou par téléphone.

► À Camon, le siège de l'exploitation se situe au cœur du village dans la Grande Rue.

35 SCEA de L'Ane Noir

► Veaux



- Viande de veau broutard sous forme d'assortiments de 5 à 6 kg

Viandes découpées et étiquetées aux normes CEE.

Exploitation familiale de veaux limousins élevés sous la mère et nourris aux produits de la ferme.

Vente : à la ferme.

Guy CANAL - Roussinerge - 09600 Dun
Tél. : 05 61 68 64 03

Sur rendez-vous et sur commande.

► À la sortie de Dun, prendre la direction de Tourtrol / Senesse, le hameau se situe à droite à quelques mètres de l'intersection D513 / D13.

CAMON

DUN



Vaches de race Aubrac, La-Bastide-de-Bousignac



36 La ferme de Bordeneuve ▶ Veaux - Vaches



- Caissettes de veau
- Caissettes de bœuf (vache)
- Vente aussi au détail

Les produits sont emballés individuellement et sous-vide pour une bonne conservation et qualité du produit.

Proche d'un site patrimonial touristique, le château de Lagarde, Sylvain élève 50 mètres de race Blonde d'Aquitaine, sur 180 hectares.

Vente : à la ferme, sur les marchés gourmands (Léran, Lagarde).

Sylvain TISSEYRE - Bordeneuve - 09500 Lagarde
 Tél. : 06 77 84 54 44
 gti.tiss@orange.fr - Sur Facebook

Sur rendez-vous et sur commande.

▶ À St-Quentin-La-Tour, prendre la direction de Lagarde ; au premier carrefour, tourner à gauche vers Roumengoux. À l'intersection, suivre Bordeneuve, la ferme se situe en haut du chemin à gauche.

LAGARDE

37 La Ferme aux Bisons ▶ Bisons - Daims



- Pâtés, rillettes (daim et bison)
- Saucissons (daim et bison)
- Civet de daim
- Daube de bison

Partir à la découverte d'un domaine de 70 hectares où vivent daims, bisons, yacks, watussis. Visites guidées en tracteur et remorque. Sentier pédestre - Petite ferme - Accueil avec animaux naturalisés - Ferme auberge - Visite à la ferme - Agrotourisme.

Vente : à la ferme, magasin Les Paysans Cathares (Mirepoix).

Pierre GASTON - Coufétéry - 09500 Lapenne
 Tél. : 05 61 67 60 74
 lafermeauxbisons@aol.com - lafermeauxbisons.fr

Ouvert d'avril à juin et septembre - octobre : le dimanche, jours fériés et vacances scolaires (12 h à 18 h).
 Ouvert en juillet et août : tous les jours sauf samedi (12 h à 19 h).

▶ À Rieucros, suivre Teilhet, puis les panneaux « Ferme aux Bisons ».

LAPENNE

Bovins



38 Sébastien Baleyrier

► Veaux



- Caissettes de veau 8-12 mois (6 kg) : morceaux à rôtir, côtes, escalopes, steaks hachés, saucisses

Conditionnement sous vide.



L'exploitation est un petit élevage familial situé sur le plateau de Canterate à Montbel. Sébastien a choisi d'élever des vaches de race Aubrac dans le respect de l'environnement et dans le respect de l'animal.

Vente : à la ferme.

Sébastien BALEYDIER - 9 avenue Montgout - 09600 Lérans
Tél. : 06 75 20 98 53
baleyrierseb@hotmail.fr - Sur Facebook

Du lundi au samedi (15 h à 19 h) . Sur commande.

- À Aigues-Vives, prendre la route de Lérans. Dans Lérans prendre direction Laroque d'Olmes / Lavelanet (D928). Le siège de l'exploitation se trouve 100 m à gauche.

39 GAEC d'Engaully

► Veaux - Vaches



- Divers colis de bœuf (vache) de 5 ou 10 kg : viande à griller ; steak haché ; viande à griller + steak haché ; viande à griller + pot au feu + bourguignon
- Un colis de veau : escalope, côte, blanquette, tendron, rôti

Éleveurs, naisseurs et engraisseurs de bovins de race Limousine.
Vente directe environ toutes les six semaines.

Vente : à la ferme.

Pascale, René et Kévin AUDOUY - Engaully - 09300 Lesparrou
Tél. : 05 61 01 59 88 - 06 08 63 74 18 - 06 71 72 40 76
rene.audouy@nordnet.fr

Sur rendez-vous et sur commande.
Livraison possible.

- De Lavelanet, prendre la direction de Bélesta. À l'Aiguillon, prendre la direction de Lesparrou (D16) ; aller tout droit pendant environ 3 km. Prendre à droite, vers Campredon (D516) ; le hameau se trouve tout droit à 4 km.

LERAN

LESPARROU



Vaches de races Gasconne et Limousine, Raissac

40 Adrien Rougé ▶ Très jeunes bovins - Vaches - Veaux



- Colis de bœuf (vache) et très jeune bovin : classique (5 - 10 kg) - grillade + steaks hachés - viande à sauce (5 - 10 kg) - steaks hachés
 - Abats : veau et bœuf
- Viandes conditionnées sous vide.
- Vente de bovins reproducteurs 

L'exploitation de 50 hectares allie cultures et élevage de bovins de race Gasconne. Avec une trentaine de vaches allaitantes, Adrien propose une diversité de produits, et notamment en valorisant le très jeune bovin. Présent dans les concours ariégeois et au sommet de l'élevage (Clermont-Ferrand).

Vente : à la ferme, au groupe gascon, à la coopérative.

Adrien ROUGÉ - Le Barry - 09600 Limbrassac
Tél. : 05 61 01 38 60 - 06 74 36 07 79
couminal@orange.fr

Sur rendez-vous et sur commande. Livraison possible. Le magasin est ouvert dans la semaine.

▶ En venant d'Aigues-Vives, dans le village tourner à droite (laisser le pont sur la gauche), la ferme se trouve à la sortie du village sur la gauche.
En venant de La-Bastide-de-Bousignac, la ferme se trouve à l'entrée du village sur la droite.

LIMBRASSAC

41 GAEC Plateau de Mirepoix ▶ Vaches - Bœufs - Porcs



- Viande bovine
- Viande porcine
- Charcuterie fraîche, sèche

Exploitation de 220 hectares dont 30 hectares en céréales auto-consommées par le troupeau, le reste en production fourragère. Élevage de bovins de race Limousine : 90 mères, 70 génisses, 35 vaches de réforme, 20 bœufs ; 70 porcs engraisés.

Vente : à la boucherie (Maison Biard, Varilhes).

Ludovic BIARD - Campels - 09500 Mirepoix
Tél. : 05 34 01 47 80 - 06 67 87 51 39
ludovic.biard0205@orange.fr

Sur commande.

▶ À Mirepoix, après le nouveau cimetière, suivre le lieu-dit « Campels » ; la ferme se situe sur la gauche.

MIREPOIX

Bovins



42 Eric Bertrand ▶ Veaux - Bovins reproducteurs - Agneaux



- Caissettes de veau (5 kg)
- Caissettes d'agneau (entier ou moitié) : grillades sur demande
- Merguez pur brebis
- Vente de bovins reproducteurs de race Gasconne

L'exploitation se compose de 100 brebis de race Tarasconnaise, de 8 vaches de race Montbéliarde pour le veau sous la mère et de 20 vaches de race Gasconne pour la reproduction.

Vente : à la ferme.

Éric BERTRAND - Bragot - 09500 Mirepoix
Tél. : 06 87 55 48 14 - 06 83 37 54 80

Sur rendez-vous et sur commande.
Viandes conditionnées sous vide.

▶ À Mirepoix prendre la route de Villefranche-de-Lauragais / Belpech, passer le hameau de Mazerette. La ferme se situe à 1 km sur la gauche.

43 Du bio dans l'assiette ▶ Vaches - Veaux - Agneaux - Epicerie



- Colis de bœuf et veau
- Colis d'agneau : 3 kg et 4 kg
- Huiles de colza, tournesol, soja et cameline
- Farines de blé, son de blé et semoule de maïs
- Lentilles vertes
- Pâtes artisanales

Élevage de bœufs de races Limousine et Highland, d'agneaux de races Berrichonne et Lacaune mais aussi de porcs noirs gascons. Production de blé, épeautre et sarrasin moulus sur meule et proposés par sacs de contenances différentes. Les huiles sont pressées à froid à la ferme.

Vente : à la ferme, sur les foires (Lavelanet, Mirepoix, etc.), en épicerie fines.

K. et C. LOPEZ-RABUS - Montbruguet, côte de Bize - 09500 Mirepoix
Tél. : 06 63 00 75 33
contact@dubiodyanslassiette.fr - www.dubiodyanslassiette.fr

Sur rendez-vous et sur commande.

▶ À la sortie de Mirepoix direction Carcassonne, prendre à gauche « Villefranche » puis St Aulin / Laffage à droite sur la D106. Rouler pendant quelques minutes toujours tout droit et tourner à droite (attention il n'y a pas de panneau mais une fois la rivière passée c'est tout de suite à droite).



Vaches de race Gasconne, Mirepoix

44 La ferme de Marquisat

► Veaux - Vaches



- Caissettes de veau et bœuf (vache) panachées (3 kg et 6 kg) : grillade ou steaks hachés

Toutes les viandes sont emballées sous vide et étiquetées individuellement.



Éleveurs passionnés de vaches de race Gasconne dans les coteaux de Mirepoix, Didier et Muriel vous proposent leurs colis de viande " Saveurs Nature ". Les vaches sont nourries à l'herbe des prés et des montagnes ariégeoises, au foin et céréales produits sur l'exploitation.

Vente : aux cantines scolaires, aux restaurants et aux particuliers.

M. BERSANS et D. RESCANIERES - Marquisat - 09500 Mirepoix
Tél. : 05 61 67 12 58 - 06 87 31 09 84
muriel.bersans@nordnet.fr

Sur commande, livraison possible.

- À Mirepoix, direction Villefranche-de-Lauragais, prendre à droite vers Lafage. Continuer pendant 8 km jusqu'à Marquisat.

MIREPOIX

45 Thierry Barbat

► Veaux - Vaches



- Caissettes de veau (5 kg) : blanquettes, rôtis, escalopes, tendrons, jarrets, côtes
- Caissettes de bœuf (vache) en steaks hachés (3 kg)

Viande conditionnée sous vide et étiquetée dans un atelier local de transformation.

Exploitation de haute-montagne - Élevage traditionnel de vaches de race Gasconne nourries exclusivement à l'herbe l'été et au foin l'hiver.

Vente : à la ferme.

Thierry BARBAT - 66, rue du village - 09300 Montségur
Tél. : 05 61 01 27 76 - 06 50 05 74 08
thierry.barbat@orange.fr

Sur commande.

- À Montségur, le siège de l'exploitation se situe à l'extrémité est du village.

MONTSEGUR

Bovins



46 Le Roc des Abeilles

► Bœufs - Vaches - Veaux



- Caissettes de bœuf (vache)
- Caissettes de veau repoussé (rosé)
- Caissettes de bœuf



Éleveur, naisseur, engraisseur de bovins de race Salers sur 160 ha.

Vente : à la ferme et au cœur du triangle Montpellier / Toulouse / Barcelone.

Dominique DÉOM - Le Nougatol - 09300 Roquefort-les-Cascades
Tél. : 05 61 03 19 41 - 06 81 77 33 77
deom.dominique@orange.fr

Sur commande, livraison assurée.

► À Lavelanet, prendre direction Raissac. Au pont de Rapy, prendre à gauche en direction de Foix. L'exploitation se situe sur la droite, après Le Carol.

47 Domaine de La Trille

► Veaux - Vaches



- Caissettes de veau (5 kg)
- Caissettes de bœuf (5 kg) ou steaks hachés (3 kg)
- Conserves (800 g) : daube, blanquette, veau au curry, veau aux olives, bolognaise, etc.

Tout près de Mirepoix dans un environnement de prairies vallonnées, avec une belle vue sur les Pyrénées, la famille Gaillard vous accueille dans la ferme consacrée à l'élevage de vaches de race Limousine - Pension pour les chevaux - Tables et chambres d'hôtes - circuit "chemin du Catharisme".

Vente : à la ferme.

Florence et Benoît GAILLARD - La Trille - 09500 Sainte-Foi
Tél. : 05 61 67 89 82 - 06 71 21 21 33
terroirdelatrille@gmail.com - domainedelatrille@gmail.com
www.terroirdelatrille.com

Ouvert tous les jours sur rendez-vous.

► À Mirepoix, en direction de Carcassonne, puis prendre à gauche en direction de Ste-Foi. Le domaine se situe sur la gauche, juste avant d'entrer dans le village.



Vaches de race Salers, Roquefort-les-Cascades

48 GAEC de Kerimel ▶ Veaux - Vaches

SAINT-QUENTIN-LA-TOUR



- Viande de bœuf (vache)
- Viande de veau

Exploitation en conversion bio sur 170 hectares en prairies naturelles. 2 troupeaux l'un en race Salers croisée Charolais, l'autre de pure race Aubrac. Les animaux sont nourris au foin et granulés bio.

Vente uniquement via SAS Kerimel (Tabre).

Yann et M.-H. de KERIMEL - Borde Blanche - 09500 St-Quentin-La-Tour
Tél. : 06 80 05 93 43
yann.de.kerimel@hotmail.fr

Visite sur rendez-vous.

▶ À St-Quentin-La-Tour, prendre la direction de Queille ; la direction de Borde Blanche est indiquée à gauche après la sortie du village.

49 GAEC du Pont ▶ Veaux - Vaches

SAINT-QUENTIN-LA-TOUR



- Caissettes de bœuf (vache)
- Caissettes de veau rosé

Les colis sont adaptés aux besoins du client (steaks hachés, entrecôtes, rôtis, pot-au-feu, tranches à griller). Conditionnement sous vide.

Vaches de race Limousine dans les coteaux. Production en polyculture (tournesol, maïs, céréales à paille).

Vente : à la ferme.

Jean-Claude BERTRAND - Montgauzy - 09500 St-Quentin-La-Tour
Tél. : 06 95 16 66 44 - 05 61 68 81 24

Sur rendez-vous et sur commande.

▶ À St-Quentin-La-Tour, prendre la direction de Lagarde. L'exploitation se situe après le pont en haut de la côte.

Ovins



50 Jean-Luc Cassignol

► Agneaux



- Agneau en carcasse
- Agneau en demi-carcasse

Elevage extensif de semi plein-air avec transhumance en haute-montagne - 500 mètres environ de race Tarasconnaise. Les agneaux fermiers sont élevés sous la mère et nourris au grain sans OGM.

Vente : à la ferme.

Jean-Luc CASSIGNOL - Montcabriol - 09500 La Bastide-de-Bousignac
Tél. : 05 61 68 24 48
jeanluc.cassinol@nordnet.fr

Sur rendez-vous et sur commande.

► Par Mirepoix, direction Besset puis à gauche vers Senesse. À Mazerolles, prendre à gauche vers St-Julien-de-Gras-Capou puis direction Besset.

51 La petite ferme de Larché

► Agneaux - Porcs - Volailles



- Caissettes d'agneau (traditionnelle ou grillade)
- Agneau entier ou demi
- Caissettes de porc noir
- Viande de porc noir au détail
- Poulets / Pintades / Canettes

La ferme se situe au hameau de Larché sur la commune de Mirepoix. Production d'agneaux et de porcs fermiers nourris aux céréales produites sur l'exploitation. Libre de composer la caissette de votre choix.

Vente : à la ferme, marchés hebdomadaires, marchés gourmands (Léran, Lagarde, Nalzen) foires (Lavelanet, Ax-les-Thermes, Montatillou, Espezel).

Thomas GELADE - Larché - 09500 Mirepoix
Tél. : 06 31 43 08 51
geladethomas09@gmail.com - Sur Facebook

Sur rendez-vous et sur commande.
Formules découpées et emballées sous-vide.

► Le hameau se situe à 1 km de Mirepoix sur l'axe Mirepoix / Carcassonne. Prendre la route à gauche en face de la sablière de Razès et monter en suivant le panneau.

Troupeau d'ovins de races Rouge de l'Ouest, Lacaune, Suffolk, Tarasconnaise, Lavelanet

52 Les Agneaux de Lucie

▶ Agneaux - Laine



- Colis d'agneau gris (8 à 12 mois) : découpe standard - gigot et épaule entiers
- Laine

Petite exploitation située sur les coteaux mirapiciens abritant une centaine de brebis. Les agneaux sont élevés à l'herbe et sous la mère.

Vente : à la ferme.

Lucie GUIRAUD-KOWALCZYK - Gélade - 09500 Mirepoix
Tél. : 06 50 69 64 75
les.agneaux.de.lucie@gmail.com - Sur Facebook

Sur rendez-vous.

▶ À Mirepoix, prendre la sortie en direction de Carcassonne - après le pont de l'Hers, prendre à gauche direction Belpech. Puis prendre la 1^{ère} à droite direction St Aulin / Lafage. Continuer sur la D106. Le hameau se trouve sur la gauche.

53 Jean-Michel Arnold

▶ Agneaux - Bovins



- Colis de viande ovine
- Colis de viande bovine

Sur les hauteurs de Mirepoix, Jean-Michel élève des vaches de race Jersey ainsi que des brebis de race Frisonne-Limousine.

Vente : à la ferme.

Jean-Michel ARNOLD - Marquisat - 09500 Mirepoix
Tél. : 06 23 88 61 01 - 04 68 23 80 15
magalassou@netcourrier.com

Sur commande et sur rendez-vous.

▶ À Mirepoix, en direction de Villefranche-de-Lauragais, prendre à droite vers Lafage. Continuer pendant 8 km jusqu'à Magalassou.

Ovins



54 Frédéric Lacanal

▶ Veaux - Agneaux



- Colis d'agneau
- Colis de veau
- Colis de bœuf (vache)

Proche du lac de Montbel, élevage de 100 brebis de races Suffolk, Castillonnaise, Romane et de 40 vaches allaitantes de race Aubrac.

Vente : à la ferme.

Frédéric LACANAL - Philippou - 09600 Montbel
Tél. : 06 86 07 80 84
fredericlacanal@gmx.fr

Sur rendez-vous et sur commande.

▶ À Ste-Colombe-sur-L'Hers prendre direction Rivel, Au carrefour, tourner 2 fois à gauche (avant le moulin de l'Evêque).

55 GAEC de la Metairie

▶ Agneaux



- Agneau de boucherie (en carcasse et en demi-carcasse)

Viande découpée sous vide.
Livraison possible.



65 hectares de prairies et estives en Haute-Ariège. 420 brebis de race Tarasconnaise. Achat de céréales pour la finition des agneaux.

Vente : à la ferme et en coopérative.

Monique et Patrick FERRIE - Village - 09300 Nalzen
Tél. : 06 25 89 72 77 - 05 61 01 98 44
ferrie.patrick@orange.fr

Sur rendez-vous et sur commande.

▶ Au village, prendre la 1ère entrée à droite en venant de Lavelanet en bordure de la D117.

MONTBEL

NALZEN

Détache ce cahier de 8 pages

Joue et découvre
les produits des
Pyrénées Cathares...

Jeux

Les Producteurs

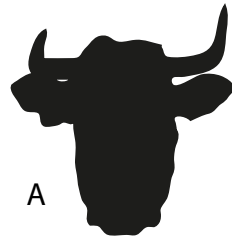


Qui est-ce ?

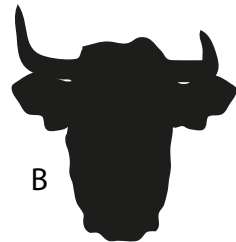
■ Découvre qui se cache derrière les points en les reliant de 1 à 100 et colorie le dessin.

Ombres

■ Peux-tu aider la vache à retrouver son ombre ?



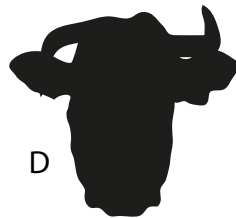
A



B



C



D



E



Mots-mêlés

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| J | T | I | A | L | L | A | T | E | G | E | V |
| U | J | R | O | I | E | L | E | G | U | M | E |
| S | I | E | I | M | I | R | E | P | O | I | X |
| S | T | S | U | O | R | M | U | A | I | O | P |
| R | R | E | S | N | R | U | O | T | L | I | L |
| U | U | G | L | A | E | R | E | E | A | B | O |
| E | G | A | E | D | U | R | E | E | C | N | I |
| T | E | V | B | E | R | C | R | T | O | E | T |
| C | S | E | T | I | C | E | I | X | L | N | A |
| U | T | L | N | R | I | L | E | S | P | I | T |
| D | N | E | O | B | O | E | U | F | S | V | I |
| O | O | P | M | E | G | R | U | O | C | O | O |
| R | M | I | E | L | P | O | I | S | S | O | N |
| P | S | E | M | L | O | D | S | T | N | O | M |

- La grille est composée de mots écrits de bas en haut, de haut en bas, de droite à gauche, de gauche à droite et en diagonale. Retrouve les 29 mots ci-dessous.

| | |
|---------------------|--------------------|
| BIERE | MONTBEL |
| BIO | MONTSDOLMES |
| BŒUFS | MONTSEGUR |
| COURGE | NATURE |
| ELEVAGES | OVIN |
| EXPLOITATION | PATE |
| JEUNE | POISSON |
| JUS | PORC |
| LAIT | PRODUCTEURS |
| LEGUME | SAUCISSON |
| LIMONADE | SEL |
| LOCAL | TERRINE |
| MIEL | TERROIR |
| MIREPOIX | TOUR |
| | VEGETAL |

- Une fois les mots trouvés, rassemble les 9 lettres restantes et découvre le mot mystère

- Les Pyrénées Cathares sont représentées par 4 sites touristiques importants. Saurais-tu me dire lesquels?

Indice : On les appelle les 4M

- 1/
- 2/
- 3/
- 4/



24



23

22

21

20

19

25



26



27



28



29

30

31

32

33

DÉPART - Lérans



1

2

3

4

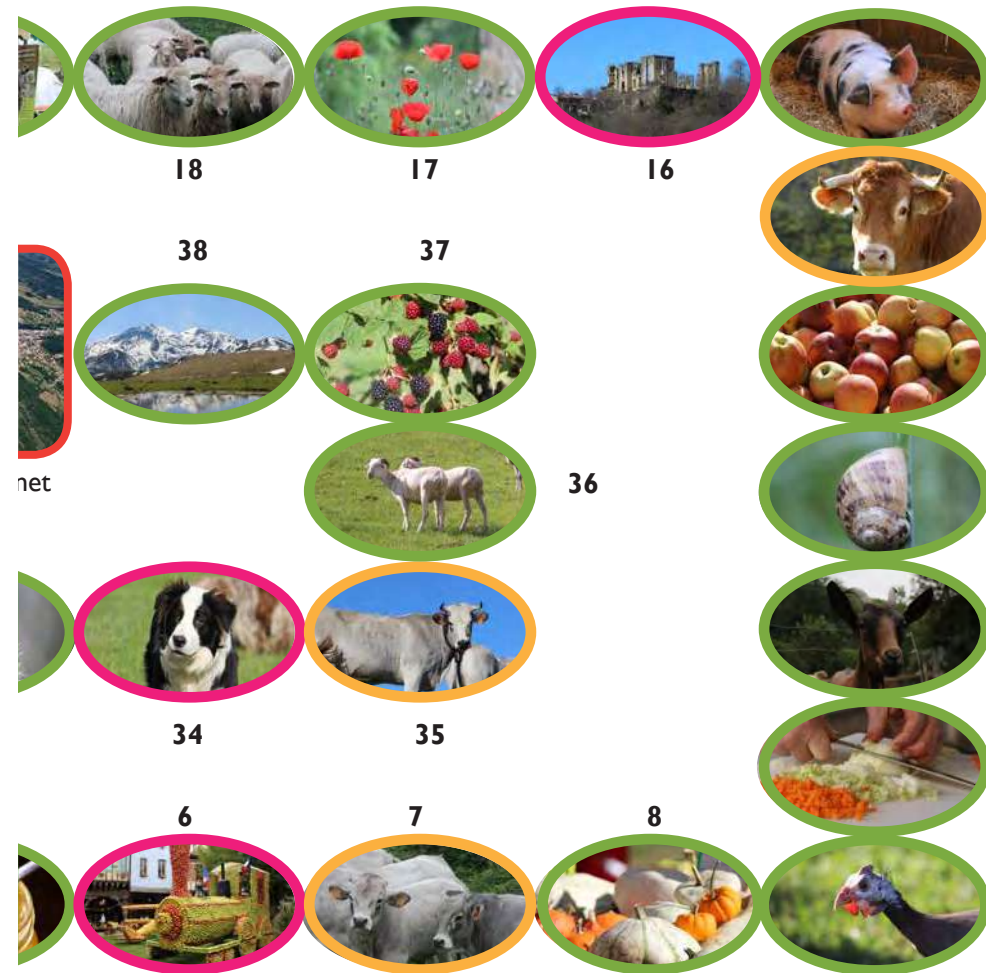
5



Les Producteurs



ARRIVÉE - Lavelanet



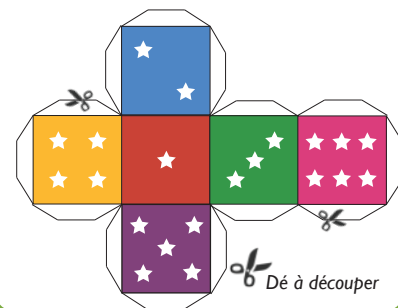
Jeu de l'oie

- Le jeu se joue avec un dé. Un premier lancer décide de celui qui commence (le chiffre le plus grand).
- Les vaches signalent les cases disposées de 7 en 7 (cases jaunes). Nul ne peut s'y arrêter et doit donc rejouer.

Les cases roses

- **Case n°6** : le train te conduit directement en case n°13 pour cueillir des pommes.
- **Case n°16** : tu passes deux nuits au château de Lagarde - Passe ton tour deux fois.
- **Case n°26** : Près de la cascade, attends qu'un camarade te délivre.
- **Case n°34** : Junior, le chien de berger, te rattrape. Retourne vite à Lérans (case départ).

- Le premier arrivé à Lavelanet gagne la partie, mais pour cela il faut tomber juste, sinon tu recules.

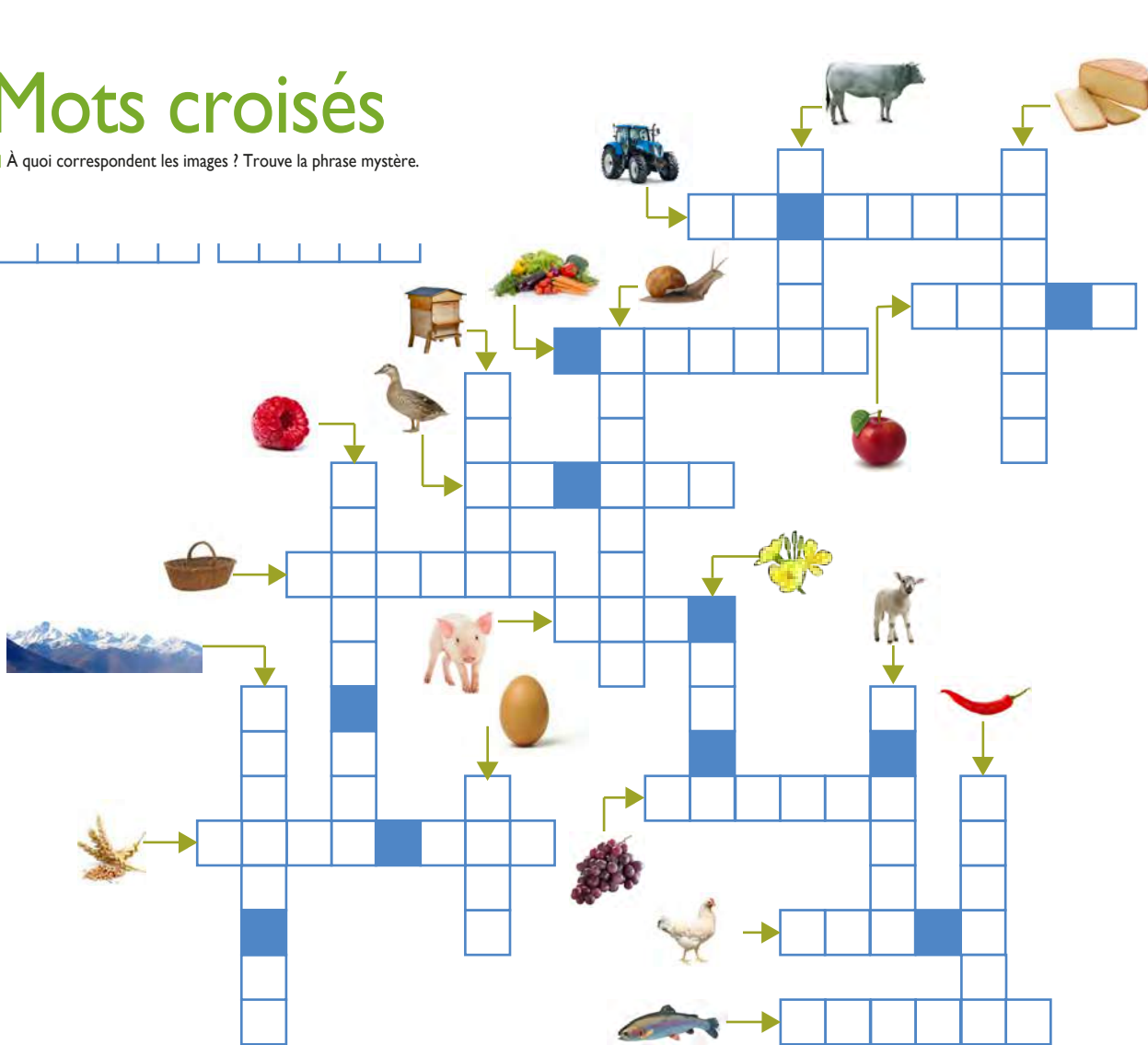


Les 7 différences



Mots croisés

■ À quoi correspondent les images ? Trouve la phrase mystère.



Coloriage



Solutions des jeux

Ombres

L'ombre est la E

Mots-mêlés

1/ Mot mystère : proximité

2/ Les 4M : Montbel, Montségur, Mirepoix, Monts d'Olmes

7 différences



Mots croisés

Phrase mystère : Mangez local



Troupeau d'ovins au Fourcat



Porcins



56 Patrice Mengod

► Porcs noirs gascons



- Caissettes de viande fraîche
- Charcuterie (boudin, jambon, saucisson, saucisse)
- Conserves (pâtés, pâtés de foie, pâtés de tête, coudenat)
- Plats cuisinés (daube de porc, porc aux olives)

Elevage de porcs gascons en plein air. Les porcelets naissent sur l'exploitation et sont engraisés avec soin avec des céréales produites localement. En vente directe uniquement.

Vente : à la ferme, sur les foires (Fête de la Noisette à Lavelanet, Mirepoix met le couvert), etc.

Patrice MENGOD - Les Baillards - 09300 Bélesta
Tél. : 06 87 05 33 73 - 09 73 23 36 89
patrice.mengod@club-internet.fr - www.ferme-des-baillards.com

Ouvert du lundi au vendredi (17 h à 19 h) - Ouvert le samedi (10 h à 14 h).
Le dimanche sur rendez-vous.

► À la sortie de l'Aiguillon, prendre la direction Bélesta. Le hameau se situe à droite à flanc de colline. La ferme est à droite dans le hameau.

57 EARL de Lapeye

► Porcs - Agneaux



- Viande fraîche de porc (saucisses, côtes, rôtis, etc.)
- Charcuterie et salaisons (saucisses sèches, jambons, saucissons, etc.)
- Terrines (délice de Lapeye, boudin, jarret, pâtés de foie, de tête, etc.)
- Viande fraîche d'agneau (côtes, gigot, épaule roulée, blanquette, merguez)

Les animaux sont élevés à la ferme et nourris avec le plus grand soin. Les produits sont fabriqués dans le respect des traditions ancestrales, sur la ferme familiale.

Vente : à la ferme, sur les marchés (Lavelanet, Le Peyrat), sur les foires (Fête de la Noisette à Lavelanet).

Patricia et J.-F. TOUSTOU - 31 ch. de la Coume - 09300 Lavelanet
Tél. : 06 77 71 08 83
patricia.toustou@orange.fr

Les commandes se font avant le dimanche soir, pour les récupérer à partir du mercredi - Accueil à la ferme 7 j / 7 après contact téléphonique - Livraison possible.

► À Lavelanet au marché couvert, prendre direction "Équipement", continuer tout droit sur 2,5 km. L'exploitation se trouve sur la gauche.

BELESTA

LAVELANET



58 **Domaine de la Pradole** ▶ Porcs - Agneaux - Poulets



- 4 types de caissettes de porc
- Charcuterie (pâtés de porc, boudin, saucisse sèche, saucisson sec, chorizo, etc.)
- Pâtés de porc
- Caissettes d'agneau
- Poulets prêts à cuire

Le domaine de la Pradole est situé sur les coteaux entre Plaigne et Mirepoix. La ferme est conduite en AB (céréales). Porcs, poulets et agneaux sont élevés en plein air et nourris essentiellement avec les récoltes produites sur la ferme.

Vente : à la ferme, sur les foires, en association de consommateurs (Mirepoix' Chiche).

Thierry SOLA - Tende, hameau des Bessous - 09500 Mirepoix
Tél. : 06 83 78 32 82 - 05 61 67 68 89
thierry.sola@netcourrier.com

Sur rendez-vous, sur commande.

▶ À Mirepoix, prendre la direction de Belpech. Au hameau des Bessous, prendre à gauche puis à droite en direction de Tende.

MIREPOIX

59 **EARL Clanet - Dayna** ▶ Porcs - Agneaux



- Caissettes de porc
- Porc au détail
- Caissettes d'agneau
- Merguez 100 % brebis
- Poulets prêts à cuire
- Diverses conserves

Petite exploitation de polyculture, élevage - 2 exploitants attachés à une production traditionnelle et de qualité. Les céréales cultivées servent à l'alimentation des animaux. Pour leur bien-être, les agneaux ne sont pas séparés de leur mère et les poulets sont élevés en plein air.

Vente : à la ferme, sur les foires (Mirepoix met le couvert).

Benjamin CLANET - 3 place du stade - 09500 Rieucros
Tél. : 06 72 15 75 66
gacclanetdayna@hotmail.fr - www.earlclanetdayna.fr

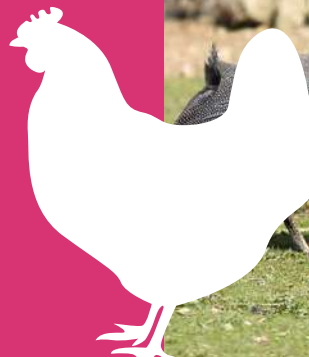
Uniquement sur rendez-vous et sur commande.
Visite possible de l'exploitation après contact téléphonique.

▶ À Mirepoix, prendre direction Pamiers, À Rieucros, prendre direction « mairie / complexe sportif » ; après le stade, tourner à droite sur la place, passer entre le terrain de tennis et le terrain de rugby, continuer jusqu'à la ferme.

RIEUCROS



Volailles



Recette

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 pintade moyenne
- 150 g de jambon de pays en dés
- 2 échalotes
- 200 g de mie de pain
- 50 g de raisin sec
- 300 g de raisin chasselas
- 100 g de raisin muscat
- 1 noix de beurre
- 2 œufs
- Un peu de farine
- 10 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre

Pintade aux raisins

Temps de cuisson : 45 min

Faire tremper les raisins secs dans 10 cl d'eau pendant 2 h. Parer la pintade, préparer la farce en hachant le jambon, le foie de la pintade, les échalotes, 100 g de mie de pain et 150 g de chasselas lavés et épépinés. Saler, poivrer et bien mélanger.

Garnir l'intérieur de la pintade avec la moitié de la farce et recoudre la volaille. Beurrer un plat allant au four et déposer la viande. Préchauffer le four à 180° et enfourner pour 45 min.

10 min avant la fin de la cuisson, ajouter dans le plat le reste des chasselas pelés et épépinés et les muscats (en réserver quelques-un pour la présentation). Arroser souvent la pintade.

Préparer la garniture. Mélanger au reste de la farce le reste de mie de pain émiettée, les raisins secs bien essorés et lier avec les œufs. Fariner ses mains ainsi que le plan de travail et former des petites galettes rondes. Dans une petite poêle, faire chauffer l'huile et faire dorer doucement les galettes.

Dresser la pintade entourée des raisins qui l'ont accompagnée durant sa cuisson et des galettes. Décorer avec des raisins.

Volailles



60 La Ferme du Barry d'en Haut ► Canards gras - Canettes



- Volailles entières
- Cuisses, filets, saucisses
- Gésiers, magrets, paletots
- Cuisses et gésiers confits
- Foie (frais, cuit, mi-cuit)
- Rillettes de canard, pâtés
- Magret séché

Producteur de canards gras et canettes élevés avec les céréales de la ferme. Exploitation céréalière sur 2 sites (Ariège, Haute-Garonne) avec un atelier de découpe. Les poulets et les pintades sont élevés par un autre paysan des Pyrénées Cathares.

Vente : à la ferme et quelques foires.

Jérôme BERNARD (EARL du Pastel) - Village - 09500 Cazals-des-Bayles
Tél. : 06 71 59 59 95
jerome.bernard09@gmail.com

Sur rendez-vous.

► En venant de Moulin-Neuf, l'exploitation se situe après le centre du village sur la droite. Prendre à droite (Barry d'en haut), à la croix.

CAZALS-DES-BAYLES

61 La Ferme des Pyrénées Cathares ► Œufs - Volailles



- Poulets, pintades
- Coquelets, chapons
- Œufs
- Rillettes de poulet
- Galantines de poulet
- Pâtés de volaille

Volailles élevées en plein air sur un parcours herbeux et dans des bâtiments déplaçables. Elles sont nourries aux céréales sans OGM.

Vente : à la ferme, sur les marchés (Vendredi à Lavelanet, St-Jean-du-Falga, Tarascon-sur-Ariège).

Nadine Francioni - Rte du Sautel - 09600 Laroque d'Olmes
Tél. : 06 89 81 99 55 - 05 61 05 25 22
lafermedespyreneescathares@gmail.com

Lundi, mercredi et jeudi (14 h à 17 h) - mardi (9 h à 12 h et 14 h à 17 h).
Samedi et dimanche (sur rendez-vous).

► Au carrefour des « 4 chemins » à Laroque d'Olmes, prendre direction Le Sautel. L'exploitation se situe à 1 km sur la gauche.

LAROQUE D'OLMES

Volailles



62 GAEC de La Tuilerie

Volailles - Bœufs - Veaux



- Volailles entières prêtes à cuire : poulets, pintades, chapons
- Caissette de veau rosé
- Caissette de bœuf (vache)



Sur les hauteurs de Lérans, élevage de diverses volailles ainsi que de vaches de race Salers croisée.

Vente : à la ferme, sur les marchés à Lavelanet (mercredi), Laroque d'Olmes (jeudi), Le Peyrat (vendredi), Lérans (samedi)

Martine et Étienne DANDO - La Tuilerie - 09600 Lérans
Tél. : 06 81 15 18 76 - 05 81 15 50 92
martine.dando@9business.fr

Sur commande.

L'exploitation se situe entre Lérans et La-Bastide-Sur-L'Hers sur la D16.

63 La Ferme de Gréoulou

Canards - Poulets - Agneaux - Porcs



- Foie gras
- Cassoulet
- Confit
- Pâtés et rillettes
- Magrets de canard
- Saucisson 100 % canard
- Plats cuisinés
- etc.

L'exploitation se situe dans le hameau de Gréoulou à 3 km de Lavelanet, à 800 m d'altitude. Les animaux sont élevés dans le respect de la tradition et transformés à la ferme dans un atelier aux normes CE.

Vente : à la ferme, sur les marchés (Lavelanet, Foix (juillet/août, mardis et mercredis)), les Médiévales et Fête de la Pomme à Mirepoix.

Frédérique et Christophe POIRON - Gréoulou - 09300 Le Sautel
Tél. : 05 61 01 80 98
poiron09@yahoo.fr - fermedegreoulou.com

Boutique à la ferme - Sur rendez-vous.

Accès par Lavelanet, Chemin de la Coume, fléché depuis le marché couvert de Lavelanet.

LERAN

LE SAUTEL



64 GAEC de Sié

► Canards gras



- Confits de canard
- Foie gras
- Gésiers confits
- Jambonneaux

A la découverte d'une production traditionnelle : le gavage et la transformation de canards en confits et foies gras. Les produits sont élaborés suivant les anciennes méthodes sans additif ni conservateur. Élevage transhumant bio de chevaux de Mérens dressés.

Vente : à la ferme, sur les foires (Mirepoix met le couvert).

Simone VERDIER et Xavier PAQUIN - Domaine de Sié - 09500 Manses
Tél. : 05 61 68 85 28
siemerens@orange.fr - www.sie-merens.com

Sur rendez-vous.

► Entre Mirepoix et Belpech, la ferme se situe sur la droite avant Les Bessous.

MANSES

65 GAEC de Peychou

► Volailles - Œufs - Vaches - Veaux



- Diverses volailles
- Pâtés de volailles
- Œufs
- Caissettes (boeuf et veau)
- Steaks hachés
- Saucisson de bœuf
- Bois de chauffage et barbecue

Sur 180 ha de prairies naturelles à Raissac et Péreille, élevage de volailles fermières et de bovins de races Limousine et Gasconne nourris avec foin et céréales. Les veaux naissent et sont élevés sur l'exploitation.

Vente : à la ferme, dans les épiceries du canton, sur les foires (Lavelanet), certains marchés gourmands, sur Pamiers et à la plateforme Terroir Ariège Pyrénées.

Famille HATO - TOLOSA - Village - 09300 Raissac
Tél. : 06 88 16 45 10 (volaille) - 06 08 89 22 54 (viande)
peychou@orange.fr - Sur Facebook (GAEC de Peychou)

Magasin ouvert le samedi. Livraison de volailles tous les vendredis.
Permanence pour le veau et le bœuf (vache) une fois par mois.

► À Raissac, l'exploitation est indiquée par des panneaux sur le bord de la route départementale.

RAISSAC

Volailles



66 Le poulet gambadeur

Volailles - Agneaux



- Volailles (poulets, pintades, canettes, chapons en période de fêtes)
- Viande d'agneau



Élevage de volailles et d'agneaux sur une surface de 28 ha. Les volailles sont élevées en plein air et nourries avec le grain produit sur l'exploitation.

Vente : en boucheries, aux particuliers et aux professionnels.

TOURTROL

Sophie CABAL - Hameau de Jalabert - 09500 Tourtrol
Tél : 05 61 67 32 97 - 06 82 07 38 30
cabal.sophie@orange.fr

Sur rendez-vous.

À Tourtrol, l'exploitation se situe à la sortie du hameau de Jalabert en direction de Dun.



À la découverte des races locales

Chaque race possède une origine, une histoire (régionale ou autre), des caractéristiques propres et des objectifs de sélection.

Garder la maîtrise d'une race, c'est d'abord en être éleveur, en définir les objectifs de sélection, puis en organiser et en assurer le programme.

Venez découvrir les différentes races locales (vache, cheval, chèvre et brebis) présentes sur le territoire.

La Casta



Appelée aussi « vache d'Aure et de St-Girons », elle est appréciée pour sa très grande rusticité. Le lait était réputé pour la fabrication du fromage Bethmale. Cette vache est aujourd'hui exploitée pour la production de veaux. La race est utilisée dans plusieurs réserves naturelles comme outil de gestion des milieux naturels humides.

- **Taille** : 135 cm - **Poids** : 700 kg
- **Robe** : de couleur châtain avec des bandes plus claires sur le dos
- **Tête** : profil droit ou légèrement convexe, à front carré ; chignon saillant
- **Membres** : solides, fins, moyennement développés
- **Cornes** : blanches ou blondes, aux extrémités brunes et disposées en lyre basse
- **Nombre** : en 2010, 208 femelles
- **Origine** : vallée d'Aure - St-Girons

La Gasconne



Parfaitement adaptée au relief et aux herbages pyrénéens, la Gasconne est une race bovine allaitante robuste et puissante, qui s'accommode facilement des fortes amplitudes climatiques et des reliefs accidentés. Sa facilité de vêlage, sa longévité, sa résistance aux mouches complètent ses nombreux atouts.

- **Taille** : 135 cm à 145 cm
- **Poids** : 600 kg
- **Robe** : unie, d'une couleur grise argentée, avec des marques noires sur le bord des oreilles
- **Tête** : plutôt courte, au mufle large
- **Membres** : solides et courts. Ses onglons sont durs et noirs
- **Cornes** : à pointes foncées arquées vers l'avant, et relevées à leur extrémité
- **Nombre** : 39 310 têtes en 2013
- **Origine** : bassin de St-Gaudens

Le Castillonnais



Cheval de montagne, rustique, d'extérieur noble, il est apte à l'utilisation montée et attelée et aux activités rurales. Comme son cousin le cheval de Mérens, dont il diffère simplement par une nuance de robe, le Castillonnais est adapté à l'équitation de loisirs.

- **Taille** : 145 cm à 155 cm
- **Robe** : noire pangarée ou bai châtain foncé avec marques de feu aux flancs et un bout du nez roux
- **Crins** : les crins sont abondants, drus et rêches au toucher
- **Corps** : enclure moyenne - poitrail ouvert - garrot sorti avec un dos large - croupe ronde - pieds larges, corne noire et dure
- **Caractère** : agile, résistant à l'effort et de caractère facile
- **Nombre** : 74 chevaux en 2014
- **Origine** : Castillon-en-Couserans



Cheval de Mérens, Monts d'Olmes

Le Mérens



Le « prince noir » a longtemps été utilisé comme un cheval de trait apte au travail de livraison et comme animal de travail des paysans locaux. Il est désormais considéré comme un cheval de loisirs polyvalent et « sûr » en montagne.

- **Taille** : 145 cm à 155 cm
- **Robe** : toujours noire
- **Cris** : toujours longs et fournis, souvent drus et rêches, légèrement crépelés et parfois ondulés
- **Tête** : expressive, au profil rectiligne ou concave
- **Corps** : encolure moyenne - poitrail ample et profond - garrot sorti prolongé vers l'arrière avec un dos long et fort - croupe ronde
- **Caractère** : calme et docile
- **Nombre** : environ 12 000
- **Origine** : Haute-Vallée de l'Ariège

La Pyrénéenne



Extrêmement rustique, parfaitement adaptée aux territoires de montagne, elle est habituée aux parcours accidentés et difficiles. Elle est en effet l'une des seules races caprines mixtes : chevreaux pour la production de viande et lait pour la transformation fromagère.

- **Taille** : 75 cm à 90 cm
- **Poids** : 50 kg à 90 kg
- **Robe** : couleurs variées (du noir au blanc) ou unies
- **Poils** : raides et longs
- **Tête** : franche et barbe
- **Membres** : épais et musclés et fortes articulations
- **Cornes** : assez développées, arquées vers l'arrière
- **Nombre** : 3 770 chèvres en 2012
- **Origine** : Pyrénées

La Castillonnaise



Son petit gabarit et sa rusticité sont les deux caractéristiques qui lui permettent de transhumer en montagne et de s'adapter aux chocs climatiques et aux conditions d'hivernage souvent précaires. Race à viande peu exigeante en alimentation, tant en pacages qu'en bergerie, la race Castillonnaise possède aussi de bonnes qualités maternelles.

- **Taille** : 50 cm à 70 cm
- **Poids** : 45 kg à 70 kg
- **Toison** : blanche
- **Peau** : blanche, tachetée de rouge
- **Cornes** : uniquement chez le mâle, en spirale étirée
- **Corps** : la tête et les pattes sont tachetées de rouge cuivre
- **Nombre** : 4 000 brebis en 2011
- **Origine** : Castillon-en-Couserans

La Tarasconnaise



Race rustique de montagne par excellence, elle est marcheuse et résistante, très adaptée à la transhumance. Elle a aussi de bonnes aptitudes bouchères et offre de ce fait un très bon compromis entre conformation bouchère et valeur d'élevage.

- **Taille** : 60 cm à 80 cm
- **Poids** : 60 kg à 80 kg
- **Toison** : toison blanche, composée de laine fine serrée et sans jarre d'une longueur de 5 à 10 cm
- **Cornes** : grosses et en spirale chez le mâle et fines chez la femelle
- **Corps** : membres forts - Le chanfrein est légèrement busqué et les oreilles moyennes et horizontales.
- **Nombre** : 120 000 brebis en 2011
- **Origine** : Tarascon-sur-Ariège



Groupement de consommateurs



Recette

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 6 noix de ris de veau
- 500 g de morilles
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 2 gros oignons
- 1 verre de vin blanc sec
- 120 g de sucre en poudre
- 2 cuillères à soupe de farine
- 15 cl de crème fraîche
- Fleurons
- Sel, poivre concassé

Ris de veau aux morilles

Temps de cuisson : 35 min

Faire dégorger les ris de veau à l'eau claire au moins une heure. Les plonger dans l'eau bouillante et faire pocher pendant 6 min après le premier bouillon. Les égoutter, enlever les parties grasses et cartilagineuses, puis les déposer dans un plat creux.

Mettre une cuillère d'huile dans un poêlon et faire revenir les oignons émincés, ajouter le vin blanc et laisser fondre à petit feu.

Nettoyer les morilles, les laver, les égoutter, huiler le fond d'une grande poêle. Quand elle est chaude, y jeter les morilles. Lorsqu'elles commencent à dorer, verser dessus les oignons et leur jus.

Couper les ris de veau en gros dés, les fariner et les saisir dans une sauteuse avec un peu d'huile. Quand ils sont dorés, les mélanger avec les morilles et les oignons, saler et poivrer, poursuivre la cuisson 5 min. Ajouter la crème fraîche et laisser épaissir en remuant.

Dresser les ris de veau et disposer les fleurons autour.

Source : *La cuisine des Pays Cathares - Francine Claustres*

Groupement de consommateurs



La ruche qui dit oui !



Venez retrouver les produits :

- Domaine du Bedou
- Claude Fressonnet
- Le panier de Séverine
- L'élément naturel
- etc.

Depuis 2013, il existe, à La Bastide-de-Bousignac, une plateforme de vente directe de produits locaux de qualité : légumes, fruits, poissons, viande, œufs, confitures, produits laitiers, etc. gérée par l'Association "Les amis de la Ruche".

Commandes et paiements en ligne. Venir chercher les commandes à La Bastide-de-Bousignac pendant les horaires d'ouverture.

Animations, conférences, ateliers culinaires autour du bien manger.

Isabelle DELORT - 16, Grande Rue - 09500 La Bastide-de-Bousignac
Tél. : 06 88 08 37 21

ruchedemirepoix@laposte.net - www.lesamisdelaruche.fr

► Une fois que la commande est payée en ligne, les consommateurs peuvent venir **la chercher le samedi matin de 11 h à 12 h 30.**

Mirepoix' Chiche



Venez retrouver les produits :

- Domaine de la Pradole
- L'attraction terrestre
- Claude Fressonnet
- La ferme de Marquisat
- David Eychenne
- etc.

Depuis 2011, l'association, type AMAP, Mirepoix'Chiche assure la livraison de paniers de produits frais, bio et locaux dans l'objectif de maintenir une agriculture durable, de proximité et de qualité. C'est un collectif de producteurs agricoles et de familles signant entre eux un engagement sur un an. Chaque semaine, l'adhérent va chercher son panier de légumes de saison ou selon le calendrier et d'autres produits locaux (pains, produits laitiers, œufs, volailles, viandes, fromages, charcuterie, etc.).

Toutes les commandes sont réglées par pré-paiement, les chèques sont débités au fur-et-à-mesure des livraisons.

Mirepoix' Chiche - EISE, 1, bis ch. de la Mestrise - 09500 Mirepoix

Joëlle Bukzin : 05 61 68 80 11 - jobuk@hotmail.fr (trésorière)

www.mirepoixchiche.org

► **Livraison tous les mercredis de 18 h à 19 h**, salle à côté de la médiathèque - 16 rue Vidal Lablache (Mirepoix).



Artisans de bouche



Recette

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 400 g de farine de maïs
- 300 g de farine de froment
- 1,5 l de lait
- 1,5 l d'eau
- 120 g de beurre
- 120 g de sucre en poudre
- 15 cl d'eau de fleur d'oranger
- 1 cuillère à café de sel

Le Millas

Temps de cuisson : 1 h 30

Dans un chaudron, faire bouillir l'eau, le lait, saler, verser la farine de maïs en pluie en remuant énergiquement avec la toudeilho (cime de sapin) pour éviter les grumeaux.

Ajouter, toujours en pluie, la farine de froment sans cesser de remuer.

Incorporer le beurre coupé en morceaux, le sucre et l'eau de fleur d'oranger.

Cuire au moins 1 h en remuant souvent. Le millas est cuit quand la toudeilho tient droite dans la préparation.

Verser le millas sur la nappe farinée en une couche de 1,5 cm.

Le millas se sert, après avoir refroidi, découpé en petits carrés frits à la poêle, ou coupé en petits cubes dans des assiettes à soupe et arrosé de lait chaud et sucré.

Source : La cuisine des Pays Cathares - Francine Claustres

Artisans de bouche



SARL Escot et Fils

► Boucherie - Charcuterie - Conserverie



- Foie gras de canard entier
- Divers plats, pâtés, rillettes
- Diverses conserves
- Jambonneaux
- etc.

Fondée en 1890, au coeur du petit village de La Bastide-sur-l'Hers, la société est spécialisée dans la boucherie, charcuterie et conserverie. Les gérants mettent tout en œuvre pour offrir à leurs clients des produits de grande qualité. Les conserves, pâtés et rillettes sont également vendus dans les commerces du territoire.

Lionel ESCOT
Av. du 11 Novembre - 09600 La Bastide-sur-l'Hers
Tél. : 05 61 01 11 12
boucherie.escot@orange.fr - www.escot-et-fils.fr

- Ouverture du mardi au samedi (7 h à 12 h 15 et 16 h à 19 h).
- Ouverture le dimanche en juillet-août (7 h à 12 h 30).

LA BASTIDE-SUR-L'HERS

Le Chaudron Pyrénéen

► Conserverie artisanale



- Plats cuisinés
- Soupes
- Préparations fumées
- Charcuterie et salaison
- Saumons et truites
- Préparations sucrées

Artisan, charcutier, conservier - Recettes traditionnelles sans gluten, sans produit laitier, sans conservateur, ni exhausteur de goût - Avec des produits essentiellement issus de la production locale. Les produits sont également vendus dans les commerces du territoire.

Fabrice LAPORTE
17, Grande Rue - 09300 L'Aiguillon
Tél. : 06 83 18 07 58
lechaudronpyreneen@yahoo.fr - Sur Facebook

- Sur rendez-vous.

L'AIGUILLON

Artisans de bouche



Les Gourmandises de Marie

► Confitures - Gelées



- Confitures
- Gelées
- Compotes
- Miels transformés

Installée depuis peu sur le territoire, Marie-Christine a toujours eu la passion des fruits et des confitures.

Recettes traditionnelles et innovantes à base de produits locaux.

Préparations à base de fleurs en fonction des saisons.

Marie-Christine FAUCHE
83, Rue St Jean - 09300 Lavelanet
Tél. : 06 24 79 70 50 - 09 80 41 57 48
marie_christine33@hotmail.fr

- Sur rendez-vous.
- Sur les marchés (Bélesta, etc.) et les foires du territoire.

Boucherie Marrot

► Boucherie - Charcuterie - Traiteur



- Large choix de viande au détail et charcuterie (porcs, veaux, bœufs, volailles, agneaux)
- Divers plats préparés

L'entreprise familiale a toujours respecté la qualité et la tradition et a acquis une excellente réputation dans le Pays d'Olmes.

Tout est préparé avec beaucoup d'attention.

Carte traiteur pour des séminaires, repas d'entreprise et réception.

Jean-Luc MARROT
5, Rue Jean Jaurès - 09300 Lavelanet
Tél. : 05 61 01 01 12

- Ouverture du mardi au samedi (7 h à 12 h 30 et 15 h à 19 h 30).
- Ouverture le dimanche (9 h à 12 h 30).



Chez Élie (SASU)

► Boucherie - Charcuterie - Traiteur



- Viande au détail
- Charcuterie
- Divers plats préparés
- Produits locaux
- Paniers gourmands

Au cœur de Mirepoix, bastide médiévale, Élie a su garder l'esprit d'un boucher de proximité avec des produits frais et locaux. Grande diversité de produits.

Élie FRANOT
9, bis cours Colonel Petitpied - 09500 Mirepoix
Tél. : 05 61 68 11 86

MIREPOIX

- Ouverture du lundi au samedi (7 h 30 à 12 h 30 et 15 h 30 à 19 h 30).
- Ouverture le dimanche (7 h 30 à 12 h 30).
- Fermeture le mercredi.

Le Pain de Montségur

► Boulangerie



- Pains au levain
- Pâtisseries à l'ancienne

Produits cuits au feu de bois



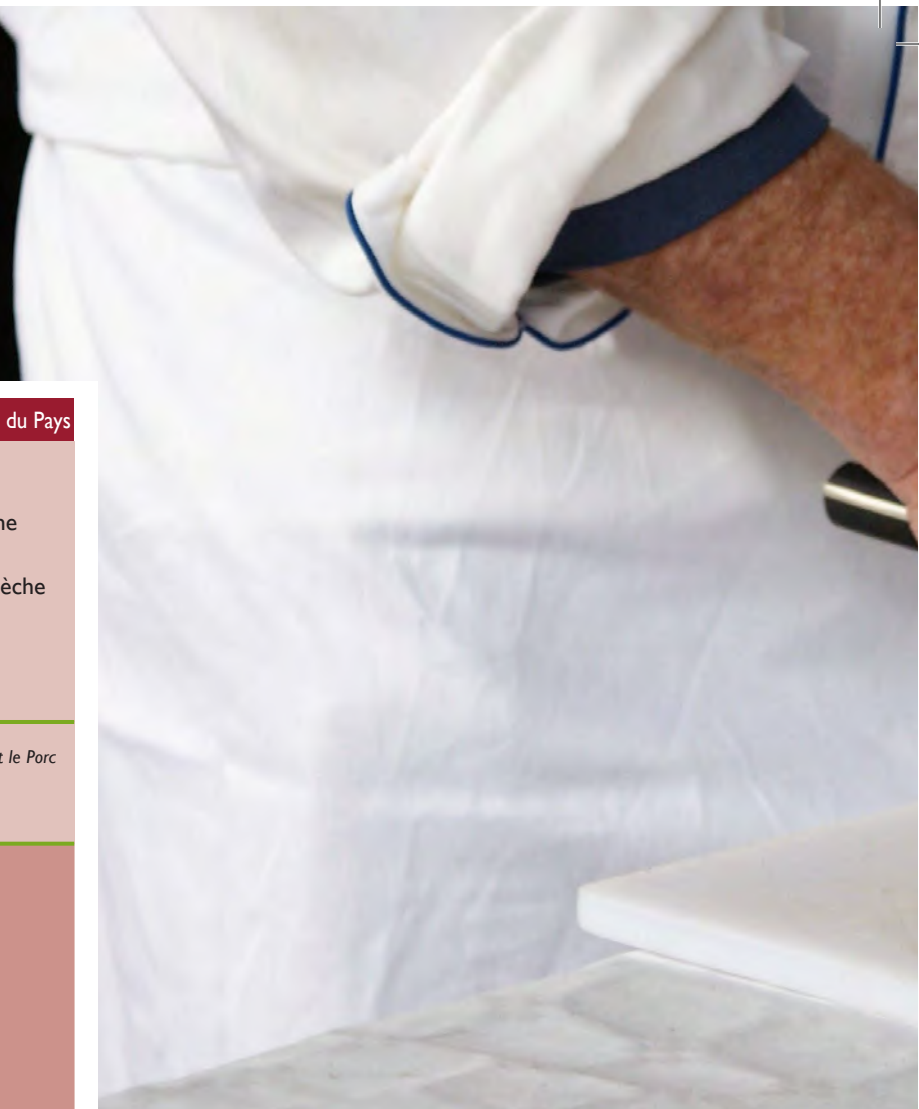
Cyril crée et façonne ses pains au levain naturel, ses farines sont écrasées à la meule de pierre. Il pétrit et réalise toutes sortes de pains avec l'eau minérale du Montcalm. Il a conçu lui même son four sur le modèle de ceux des années 1900, avec des pièces en fonte.

Cyril DELMAS
97, rue du Village - 09300 Montségur
Tél. : 05 61 03 08 07
lepaindemontsegur@orange.fr

MONTSEGUR

- Ouverture toute l'année.
- Fermeture le mercredi.

Artisans de bouche



Christophe Delpech

► Charcuterie - Porc lourd du Pays



- Saucisse fraîche
- Saucisson de couenne
- Côtes, rôtis
- Saucisson, saucisse sèche
- Jambon sec, boudin
- Pâté de tête
- Pâté de campagne

Le laboratoire est situé à Raissac, aux normes CEE. Christophe travaille uniquement le Porc Lourd du Pays, porcs de qualité nés et élevés en Ariège. Tous les produits sont fabriqués maison.

Christophe DELPECH
Le Clos des Vignes - 09300 Raissac
Tél. : 05 61 01 60 32
delpech.christophe@wanadoo.fr

RAISSAC

- Pas de magasin. Pas de possibilité de recevoir du public.
- Vente uniquement sur les marchés, dans les épiceries, etc.





Points de vente



Recette

Ingrédients (pour 6-8 personnes)

- 3 œufs entiers
- 1 verre de lait
- 100 g de beurre
- 100 g de sucre en poudre
- 2 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 600 g de farine
- 75 cl d'huile
- 1 cuillère à café de sel

Oreillettes

Temps de cuisson : 5 min

Dans une jatte, casser et battre les œufs.
Ajouter le lait, le beurre tiède, le sucre en poudre, l'eau de fleur d'oranger et le sel. Bien mélanger.
Incorporer la farine et former une boule avec la pâte obtenue.

Laisser reposer 1 h.

Prélever un morceau de pâte, l'étirer à la main ou au rouleau sur une plaque bien farinée, la découper en rectangle, en losange, selon sa fantaisie.

Mettre l'huile dans une grande poêle. Lorsqu'elle est très chaude, plonger les morceaux de pâte, les retourner dès qu'ils sont dorés, les retirer, les saupoudrer de sucre.

Les dresser dans une corbeille garnie d'un papier absorbant.

Source : La cuisine des Pays Cathares - Francine Claustres

Points de vente



La Vie Claire

► Commerce bio



Ils travaillent avec les producteurs suivants :

- Le Chaudron Pyrénéen
- La Grange aux Abeilles
- Le Grand Bison
- Le Pain de Montségur
- La Pisciculture de Montferrier
- etc.



L'équipe vous accueille dans votre magasin La Vie Claire à Lavelanet. Le magasin offre un large choix de produits bio (alimentation biologique, des compléments alimentaires et des cosmétiques).

LAVELANET

63, Avenue Léon Blum - 09300 Lavelanet
Tél. : 05 61 07 71 86
biodolmes@hotmail.fr



► Ouverture du lundi au samedi (9 h à 12 h 30 et 14 h 30 à 19 h).

La Verte d'Oc

► Commerce alimentaire bio



Alesio travaille avec les producteurs suivants :

- Le Pain de Montségur
- L'attraction terrestre
- Du bio dans l'assiette
- Claude Fressonnet
- Plantes et aromates
- etc.



Au cœur de la bastide de Mirepoix, Alesio vous accueille dans son épicerie bio où se mélangent divers produits : légumes, miels, confitures, sirops, pâtes végétaux, pains, infusions, tisanes, élixirs floraux, huiles essentielles locales, farines, huiles, cosmétiques, etc.
Vente et conseil sur tous les produits du magasin.

MIREPOIX

Alesio FERRONI-GONZALES
1, crs Dr Chabaud - 09500 Mirepoix
Tél. : 05 34 01 70 73
lavertedoc@gmx.fr

► Ouverture le lundi (9 h à 13 h et 15 h à 18 h).

► Ouverture du mardi au samedi (9 h 30 à 12 h 30 et 15 h à 18 h).

Points de vente



La Cave d'Amont - Les Arrougeys ► Caviste - Cave à vins



Paul travaille avec les producteurs suivants :

- Les coteaux d'Engraviès
- Le Grand Bison
- Terroir du Plantaurel
- La Brasserie du Quercorb
- etc.

*Paul Delbosq, le vin est son métier et sa passion depuis plus de 30 ans. Il sélectionne rigoureusement des vins, bières et spiritueux de production locale, régionale et nationale. Une gamme de vins bio, demeter.
Cours de dégustation - Oenotourisme.*

Paul DELBOSC
18, Rue Porte d'Amont - 09500 Mirepoix
Tél. : 05 61 68 77 76
lacavedamont@sfr.fr
www.lacavedamont.fr

MIREPOIX

- Ouverture du lundi au vendredi (9 h 30 à 12 h 30 et 15 h 30 à 19 h).
- Ouverture le samedi (10 h à 12 h 30 et 15 h 30 à 19 h) et le dimanche (10 h à 13 h).
- Fermeture le mardi.

La Fromagerie Chez Lucie ► Fromagerie



Lucie travaille avec les producteurs suivants :

- GAEC de la Feuille
- La ferme du Taychel
- Marc Vallvé
- La ferme de Bordeneuve
- La petite ferme de Larché
- etc.

*Lucie propose une multitude de fromages d'ici et d'ailleurs ainsi que des produits laitiers. Plateaux dégustation, plateaux cocktails pour vos apéritifs et réceptions, wedding-cake fromagers, plateau de raclette, etc.
Commandes en ligne possible, réception des colis à domicile !*

Lucie ARNOULD
15, Cours Colonel Petitpied - 09500 Mirepoix
Tél. : 05 34 01 41 28
fromagerielucie@gmail.com
www.lafromagerie-chezlucie.com

MIREPOIX

- Ouverture du lundi au samedi (10 h à 12 h 30 et 15 h 30 à 19 h).
- Ouverture le dimanche matin (mai à sept).
- Fermeture le jeudi.



Terre et Mer

► Poissonnerie - Primeur



Elles travaillent avec les producteurs suivants :

- Du Bio dans l'assiette
- Les Viviers Cathares
- GAEC Fournier

Cécile et Marie-Laure vous accueillent dans leur magasin (poissonnerie et primeurs) et proposent des produits de qualité (Pyrénées Cathares, ariégeois, français). Plats cuisinés faits maison à base de poissons frais. Épicerie fine.

Marie-Laure et Cécile OURNAC-KTORZA
7, bis Colonel Petitpied - 09500 Mirepoix
Tél. : 09 83 40 24 02
contact@terreetmer-mirepoix.fr
www.terreetmer-mirepoix.fr

- Ouverture du mardi au samedi (8 h à 12 h 30 et 16 h à 19 h).
- Ouverture le dimanche (8 h 30 à 12 h 30).

MIREPOIX

Proxi Super

► Commerce de proximité



Ils travaillent avec les producteurs suivants :

- Limonade de Fontestorbes
- Le Grand Bison
- La boucherie Escot et Fils
- etc.

Depuis mai 2017, le magasin propose une offre alimentaire large et variée, des étals richement pourvus en produits frais et en produits locaux, un assortiment adapté de produits non alimentaires.

7, Rue des Menuisiers - 09300 Villeneuve d'Olmes
Tél. : 05 61 03 64 60
proxi.alf@orange.fr
Sur Facebook

- Ouverture du lundi au vendredi (7 h 30 à 19 h 30).
- Ouverture le week-end (8 h à 19 h).

VILLENEUVE D'OLMES



Restaurants & Tables d'hôtes



Recette

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 6 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 2 œufs
- 10 cl d'huile
- 1/2 cuillère à café de moutarde
- Fines tranches de pain de campagne rassi
- Sel et poivre

Aigo bullido (ou tourin de l'Ariège)

Temps de cuisson : 30 min

Mettre 1,5 litres d'eau dans un faitout, saler et poivrer.
Porter à ébullition.

Mettre les gousses d'ail, le vinaigre. Couvrir et laisser frémir.

Casser 1 œuf, plonger le blanc dans le bouillon, déposer le jaune dans un bol, recommencer avec le second œuf. Cuire encore le bouillon 10 min.

Monter délicatement les 2 jaunes d'œufs avec l'huile. Pour faciliter l'opération, ajouter de la moutarde. Lorsque les jaunes sont montés, les mélanger hors du feu au bouillon.

Disposer dans la soupière les tranches de pain, verser le bouillon dessus et servir aussitôt.

Source : La cuisine des Pays Cathares - Francine Claustres

Restaurants & tables d'hôtes



Retrouvez les restaurants du territoire des Pyrénées Cathares qui favorisent la transparence et mettent en valeur les produits locaux dans vos assiettes.

Les chefs sont attentifs aux saisons et aux produits locaux de qualité.

Pour proposer à leurs clients des produits frais qui ont du goût, ils s'approvisionnent en circuit court auprès des producteurs d'ici.

La Ferme Boyer

► Tables et Chambres d'Hôtes



- Menu à 30 €
Entrée + Plat + Fromage +
Dessert + Vin + Café
- Tables d'hôtes sur
réservation

À trois kilomètres de Mirepoix, cette ancienne ferme, renouvée depuis peu, propose deux vastes chambres. Les propriétaires sauront vous faire partager leur engouement pour le département et pour la gastronomie.
Piscine sur place.

COUTENS

Harriet STOW
Boyer - 09500 Coutens
Tél. : 05 61 68 93 41
ferme.boyer@gmail.com
www.fermeboyer.iowners.net

- Ouverture d'avril à décembre.
- Repas sur réservation le soir.

Restaurants & tables d'hôtes



Le Clos Saint-Martin

► Restaurant traditionnel



- Menus de 18 € à 31 €
- Menu midi 12 €
Entrée + Plat ou Plat + Dessert
- Carte de 7 € à 20 €
- Menu enfant 10 €

Appréciez une cuisine authentique et savoureuse.
Une carte qui évolue au gré des saisons et des produits locaux accessibles à tous.
Un cadre rustique et un jardin bucolique pour une pause gourmande au cœur d'un petit village de campagne.
Distinction « Assiette Michelin » au Guide Michelin 2018.

Mélanie ZERVOS
Chemin de Cazal - 09500 Coutens
Tél. : 05 61 60 45 70
melaniezervos@gmx.fr
Sur Facebook

- Ouverture le midi : dimanche, lundi et mardi.
- Ouverture le midi et le soir : vendredi et samedi.
- Fermeture le mercredi et jeudi toute la journée.

L'Antidote 09

► Food Truck



- Repas entre 13 € et 20 €
Entrée + Plat + Dessert
- Snack entre 8 et 12 €
- Prestations diverses

L'Antidote 09, snack "éthique", soutient les producteurs locaux. Du burger frites "maison" au repas traditionnel ou original, en passant par l'apéritif dinatoire, l'Antidote 09 vous propose une cuisine saine, naturelle et surtout de saison.

Angèle FAURE
20, avenue du 8 mai 1945 - 09600 La Bastide-sur-l'Hers
Tél. : 07 83 72 09 47
lantidote09@gmail.com
www.lantidote09.fr - Sur Facebook

- L'été au marché gourmand de Lérans et La Bastide-sur-l'Hers.
- Hors-saison : sur des événements locaux (réservation).



Citronnelle

► Spécialités indonésiennes



- Formule Menu 17 €
Entrée + Plat + Dessert
- Formule 14,50 €
Entrée + Plat ou Plat + Dessert
- Un choix de 2 plats et de 2 entrées à mi-saison
- Menu unique en saison

*Voyager dans le parc aux bambous et découvrir les saveurs subtiles des épices indonésiennes à travers une cuisine généreuse, assaisonnée de bonne humeur.
Les plats sont faits maison à base de produits locaux pour agrémenter le repas.*

LAPENNE

Didier DIROUX
Broques - 09500 Lapenne
Tél. : 05 61 60 52 11
info@parcauxbambous.com
www.parcauxbambous.com

- Ouverture de 12 h à 14 h 30.
- Ouverture hors vacances scolaires : samedi, dimanche, jours fériés et ponts.
- Ouverture pendant les vacances scolaires : du mardi au dimanche.

La Maison

► Restaurant traditionnel - gastronomique



- Buffet à volonté de 25 € à 45 €

*Le service est accueillant et convivial. Les plats sont élaborés avec des produits frais et du terroir.
Les entrées se présentent sous forme de self, à volonté !
Du foie gras maison aux huitres, et saumon fumé ou mariné par leurs soins.*

LAROQUE D'OLMES

Julie RAMIREZ
51, avenue du 11 Novembre - 09600 Laroque d'Olmes
Tél. : 05 61 03 85 43
sandramirez@orange.fr
Sur Facebook

- Ouverture du jeudi midi au dimanche midi.
- Parking, accès à personnes à mobilité réduite, terrasse, nouvelle grande salle.

Restaurants & tables d'hôtes



Le Pub Art Yeah joie

► Tapas - Burgers - Salades



- Formule du midi à 14 €
Entrée + Plat + Dessert
- Burgers et frites maison
entre 8 € et 12 €
- Tapas du moment

Entre Laroque d'Olmes et Lavelanet, sur la route de l'Entounadou, Yan et son équipe vous proposent des rencontres intergénérationnelles, des moments de détente et de convivialité. Pour vos yeux, des expositions ; pour vos oreilles, de la bonne musique ; pour vos papilles, des produits locaux de qualité !

Yan MARCOS
84, avenue du 11 Novembre - 09600 Laroque d'Olmes
Tél. : 07 70 62 40 10
Sur Facebook

- Ouverture du mercredi au dimanche (11 h 30 à 02 h). Le mercredi, jeudi et dimanche soir, fermeture à 23 h.
- Fermeture le lundi et mardi.

Le Rond-point

► Restaurant traditionnel



- Menus à 14,50 € le midi
- Menus à 17,50 € le soir
- 2 entrées / 3 plats / 2 desserts

En plein centre-ville, face au château de Montségur, dans une bâtisse rénovée en 2017, le restaurant vous propose une cuisine traditionnelle valorisant le terroir local. L'ensemble des produits est cuisiné sur place. 40 couverts en salle.

Changement de carte 3 fois par semaine : le mardi / mercredi, le jeudi / vendredi, le samedi / dimanche

N. AMARA
22 place Albert Gabarrou - 09300 Lavelanet
Tél. : 05 61 02 99 90 - 07 50 07 31 21
lerond-point.lavelanet@orange.fr

- Ouverture tous les jours (11 h 30 à 13 h 30 et 19 h 00 à 21 h 00).
- Fermeture le dimanche soir, journée du lundi, mercredi soir.



Créamundo

► Restaurant-Tables et Chambres d'hôtes



- Menus à 26 €, 28 € et 30 €
Entrée + Plat + Dessert
- Un menu (poisson, viande, végétarien au choix)
- Menu adapté en fonction de l'offre des marchés locaux

Restaurant situé à 15 min de Mirepoix et du Lac de Montbel dans une ancienne tannerie, avec un cadre chaleureux et un jardin romantique.
Avec la devise « mangez local, pensez global ! », Nicolas et Mirella proposent une cuisine inventive avec des produits locaux et des techniques de cuisine du monde.

Nicolas et Mirella KERSTING
25, avenue de Mathil - 09600 Lérans
Tél. : 05 61 03 88 81 - 06 73 35 23 70
nicolas@creamundo.fr
www.creamundo.fr

LERAN

► Ouverture du jeudi au dimanche (18 h 30 à 21 h 30).

La Régate

► Brasserie - Bar - Pizzeria



- Formule du jour de 15 € à 18 €
- Pizzas de 8 € à 15 €
- Salades de 12 € à 14 €
- Grillades de 13 € à 19 €
- Déclinaison d'hamburgers de 11 € à 14 €

Les pieds dans l'eau au bord du lac de Montbel (côté Lérans), la brasserie vous reçoit sur sa terrasse extérieure, sa terrasse couverte, son restaurant intérieur ou sa salle de jeux et vous propose, dans une ambiance chaleureuse, de multiples services.

Vincent SZCZESNIAK
Rte du lac, av. Montjean - 09600 Lérans
Tél. : 05 61 64 38 32 - 06 86 52 73 23
contact@campinglaregate.com
www.campinglaregate.com

LERAN

- Ouverture d'avril à juin et septembre (week-end et jours fériés).
- Ouverture juillet et août (7 j / 7).

Restaurants & tables d'hôtes



Belrepayre Airstream

► Chambres d'Hôtes



- Entrée de 4 € à 8 €
- Plat du jour de 10 € à 15 €
- Dessert de 2,50 € à 5 €
- Tapas
- Épicerie

"Trailerpark" aussi rare qu'insolite, niché au pied des Pyrénées avec une vue fantastique sur les montagnes. Petite structure accueillant des vacanciers amateurs de vieilles choses.

Le restaurant est ouvert aux personnes qui résident sur place uniquement.

Perry & Coline
Belrepayre - 09500 Manses
Tél. : 05 61 68 11 99
belrepayre@orange.fr
www.airstreameurope.co

► Ouverture de mai à septembre.

Café Llobet

► Restaurant traditionnel



- Menus de 18 € (midi en semaine)
- Menu selon le jour et la saison
- Carte proposée le week-end

Restaurant, situé sous les couverts, au centre de Mirepoix en face de la cathédrale, proposant une cuisine familiale du pays, traditionnelle et de terroir.

Olivier LLOBET
3, place Philippe de Lévis - 09500 Mirepoix
Tél. : 05 61 69 44 84

- Ouverture tous les midis (12 h à 13 h 30).
- Ouverture le vendredi et samedi soir (19 h à 21 h).



L'Autre Jardin

► Restaurant traditionnel



- Menu du jour 17 €
Entrée + Plat + Dessert
- Menus à 26 € et 34 €
- Sushis le vendredi
- Accès libre à la cave à vins (exclusivement vins du Languedoc)

Emmanuelle et Sébastien accueillent leurs hôtes pour une parenthèse enchantée. La carte de saison, à base de produits locaux, propose une cuisine de terroir classique, créative et réinventée par le chef avec beaucoup de générosité et de spontanéité.

Emmanuelle FONT
28, cours Colonel Petitpied - 09500 Mirepoix
Tél. : 05 34 02 15 37
lautrejardin@orange.fr
Sur Facebook

MIREPOIX

- Ouverture en saison : tous les midis et soirs
- Ouverture en hors-saison : tous les soirs et le midi le lundi, vendredi et dimanche.
- Fermeture le mercredi.

Le Commerce

► Restaurant traditionnel - Hôtel



- Formules à 19 € et 24 €
- Plats à la carte

*Au cœur de la ville médiévale de Mirepoix, l'hôtel-restaurant Le Commerce invite au voyage en Pyrénées Cathares !
Cadre exceptionnel au cœur de la cité médiévale de Mirepoix.*

André PUNTIS
Cours du Docteur Chabaud - 09500 Mirepoix
Tél. : 05 61 68 10 29
hotel.lecommerce@gmail.com
www.le-commerce.fr

MIREPOIX

- Ouverture de 7 h à 23 h.

Restaurants & tables d'hôtes



Le Comptoir Gourmand

► Restaurant traditionnel



- Plats chauds à 13,50 €
- Cassoulet, salades, et légumes de saison uniquement
- Cave à vins : grand choix de vins Bio en biodynamie ou nature de viticulteurs indépendants d'Occitanie.

Bâtisse se trouvant en face de la Porte d'Aval à l'entrée de la Bastide de Mirepoix en venant de Pamiers.

L'endroit correspond aux escoussières de la ville où se trouvaient autrefois le pont levés et la herse ouvrant sur la rue principale.

Nicolas BIGNON
Cours Maréchal de Mirepoix - 09500 Mirepoix
Tél. : 05 61 68 19 19
bignonnicoles@yahoo.fr
lecomptoirgourmand.com

► Ouverture de 10 h à 19 h.

Le Grain de Sel

► Restaurant traditionnel



- Menus du midi en semaine 14,50 € et 20 €
- Menus du soir en semaine et midi (samedi et dimanche) : 20 € et 25 €
- Carte

Cuisine régionale, familiale et traditionnelle à base de produits frais et locaux. La devise de la maison rappelle qu'ici "on cuisine, et pas seulement, on épluche, on cisèle, on émince, on poche, on fleure, on déglace..."

Le restaurant est géré en famille.

Sylviane GALEA
17, rue Vigarozy - 09500 Mirepoix
Tél. : 05 61 68 30 71
restaurantlegraindesel@orange.fr

- Ouverture tous les midis (12 h à 14 h), sauf mardi.
- Ouverture le soir en saison du jeudi au dimanche (19 h 30 à 22 h).
- Ouverture le soir hors-saison seulement le samedi (19 h 30 à 21 h 30).



Le Relais de Mirepoix

► Haute brasserie - Bar - Hôtel



- Formule du midi 18 €
2 choix d'entrées + plat + dessert
- Formule du soir 32 €
2 choix d'entrées + plat + fromage + dessert
- Tapas de 4 € à 8 €

Le Relais de Mirepoix est un hôtel de charme, restaurant et bar au cœur de Mirepoix, belle bastide du sud de la France.
Une superbe salle à manger traditionnelle, un cocktail intime et un bar à tapas, ainsi qu'une salle à manger privée sont à votre disposition.

Emma LASHFORD
8, rue Maréchal Clauzel - 09500 Mirepoix
Tél. : 05 61 60 19 19
contact@relaisdemirepoix.com
www.relaisdemirepoix.com

MIREPOIX

- Ouverture tous les jours (12 h à 14 h et 19 h à 20 h 30 - Bar jusqu'à 22 h)
- Fermeture le mardi et le mercredi.
- Une réservation préalable est nécessaire.

Le Saint-Maurice

► Restaurant traditionnel



- Formule du midi 12,50 €
en semaine

Idéalement situé au cœur de la cité médiévale de Mirepoix, le restaurant dispose d'une terrasse sous les couverts du 15^{ème} siècle. Il propose une cuisine traditionnelle, généreuse et raffinée.

Jean-François EYCHENNE
10, place Maréchal Leclerc - 09500 Mirepoix
Tél. : 05 61 68 25 81
stmobras@gmail.com

MIREPOIX

- Ouverture tous les jours et toute l'année.

Restaurants & tables d'hôtes



Les Minotiers ▶ Restaurant gastronomique et traditionnel - Hôtel



- Menu du jour 14 €
Entrée + Plat + Dessert
- Menus divers à 17 €, 25 €, 35 € et 45 €

À deux pas de la place médiévale de Mirepoix, à proximité des sites les plus prestigieux de la région, Les Minotiers vous invitent à découvrir la gastronomie ariégeoise et l'accueil légendaire de ses habitants. La douceur de vivre et la gourmandise sont au programme. Nombreux produits locaux au sein des menus.

Gilles RIVESLANGE
Avenue du Maréchal Foch - 09500 Mirepoix
Tél. : 05 61 69 37 36
info@lesminotiers.com
www.lesminotiers.com

MIREPOIX

- ▶ Ouverture du restaurant (12 h à 13 h 30 et 19 h 30 à 21 h).
- ▶ Ouverture de l'hôtel (7 h à 23 h).

Les Raisins de Pyrène ▶ Bar - Hôtel



- Bar à vins
- Planches de produits régionaux
(charcuterie, foie gras, fromages et magret séché)
- Gourmandise locale

La Maison des Consuls est une demeure historique située sur la place médiévale de la ville de Mirepoix et a été édifiée dès la fin du 13^{ème} siècle. Le petit déjeuner est servi dans une belle salle rustique du rez-de-chaussée, dans la véranda ou bien sur la terrasse.
Bar original et typique.

Bernard GARCIA
6, place du Maréchal Leclerc - 09500 Mirepoix
Tél. : 05 34 02 15 37 - 06 66 26 02 57
hotel@maisondesconsuls.com
www.maisondesconsuls.com

MIREPOIX

- ▶ Ouverture hors-saison (horaires aléatoires).
- ▶ Ouverture en saison (7 h à 20 h).



Les Remparts

► Restaurant - Hôtel



- Menu à 25 €
- Menu à 20 €
- Menu à 37 €
- Menu enfant à 12 €
- Carte et gourmandises

Dans un cadre raffiné, les saveurs d'ici sont à l'honneur. La cuisine du chef, à base de produits frais locaux, met en appétit. Les assiettes belles à croquer et colorées livrent toutes leurs saveurs et leurs secrets ! Restaurant membre des Tables Gourmandes d'Ariège.

Géraldine PORTOLES
6, crs Louis Pons Tande - 09500 Mirepoix
Tél. : 05 61 68 12 15
contact@hotelremparts.com
www.hotelremparts.com

MIREPOIX

- Ouverture du restaurant (12 h à 13 h 30 et 19 h 30 à 21 h 30).
- Ouverture de l'hôtel (6 h à 22 h).

Le Perce Neige

► Restaurant traditionnel - Bar



- Formule du midi 13 €
Entrée + Plat + Dessert
- Formule du soir 25 €
Entrée + Plat + Dessert

Bar-restaurant ouvert l'hiver aux pieds des pistes de ski de la station des Monts d'Olmes. Plats de montagne et traditionnels, produits locaux. Grande terrasse ensoleillée au pied des pistes et bar d'ambiance le soir.

Benjamin CHEVREL
Les Monts d'Olmes - Le Cristal - 09300 Montferrier
Tél. : 05 61 68 93 41
loucira09@gmail.com

MONTFERRIER (Monts d'Olmes)

- Ouverture de décembre à fin mars (9 h à 22 h).

Restaurants & tables d'hôtes



À la Patate qui fume

► Restaurant traditionnel



- Menu du jour 19 €
Entrée + Plat + Dessert
- Menus à 26 € et 29 €
- Menu à 18 €

Le restaurant est une vieille maison avec son cantou en bois. Tous les plats sont faits maison avec des produits frais et locaux de l'Ariège. Le gérant vous fait découvrir les produits du terroir, en direct du producteur, élaborés sur place, à des prix raisonnables.

Adrew RICE

118, bis rue du village - 09300 Montségur

Tél. : 05 61 02 65 07

res@patatequifume.com

www.patatequifume.com

- Ouverture d'avril à octobre (12 h à 14 h et 19 h 30 à 20 h 30).
- Fermeture le mercredi, en hors-saison le jeudi.
- Fermé de novembre à mars.

Les Sapins

► Restaurant gastronomique



- Menu du jour à 15,10 €
- Menu à 25 €
Menu du terroir
- Menu à 32 €
Balade gourmande
- Menu à 52 €
Entre terre et mer

À l'orée d'une forêt de sapins, dans une charmante auberge entre les châteaux de Montségur et Roquefixade, les chefs privilégient les produits "circuit court" et les produits locaux pour proposer les saveurs d'une cuisine gastronomique et créative de terroir.

Marie-José BRU et Gilles SABATIER

Hameau Conte - 09300 Nalzen

Tél. : 05 61 03 03 85

restaurantlessapins@gmail.com

www.restaurant-lessapins.com

NALZEN

- Ouverture du mercredi au dimanche et les jours fériés.
- Ouverture du mardi au dimanche en juillet-août.

MONTSEGUR

Alolma L'AppiALO



► Tables et Chambres d'Hôtes

- Menu à 14 €
Un plat + Un dessert
- Cassoulet, paëlla, bœuf africain, pot-au-feu, etc.

Les gérants ont mis un point d'honneur à servir des mets raffinés, équilibrés et peuvent proposer un menu pour les personnes intolérantes au gluten, produits laitiers et autres farines de blé. évènements autour de la littérature et des légendes.

Bernadette DAURES
Rabaute - 09300 Péreille
Tél. : 06 81 08 17 93
bernadetteaures@hotmail.fr
gite-pyrenees-cathares.fr

PEREILLE

► Ouverture tous les soirs (à partir de 19 h).



Apéro local en Pyrénées Cathares



Particuliers, professionnels, collectivités, associations, etc. Vous avez une réception, des cocktail à organiser ? **C'est l'occasion de concocter un apéritif à base de produits locaux en Pyrénées Cathares.** Nous vous facilitons la tâche avec ces quelques idées simples et locales.

- Pour grignoter, les produits du terroir mettront certainement tout le monde d'accord. Pour dénicher les bons produits de saison, rendez-vous sur les marchés, sur les foires ou encore à la ferme ! Vous y trouverez les fameuses croustades, les fromages mais aussi les rillettes, les œufs, les légumes, etc.
- Pour les amateurs de charcuterie, impossible de passer à côté du célèbre saucisson (porc, bœuf, ou brebis), souvent taillé en fines tranches et servi tel quel. Mais que seraient les Pyrénées Cathares sans ses fromages et ses pommes ? En plus, ces deux ingrédients se marient à merveille. Si vous craquez pour le fromage, il se décline en crottins, bûches, tommes...



- Pour se désaltérer... Sachez que vous pouvez agrémenter votre réception avec les savoureux jus de pommes du coin. Les vins, bières, liqueurs vous livreront leurs arômes en une seule gorgée. À consommer avec modération bien sûr.

Bon appétit !

Les apéros d'Isabelle

Fervente adepte des produits locaux, Isabelle s'investit particulièrement dans la relation entre producteurs et consommateurs.

À travers l'association « Les amis de la ruche », Isabelle organise des évènements et animations autour du « bien manger » et du bien-être.

Voulant se diversifier et promouvoir toujours plus le local, Isabelle propose **3 types d'apéritifs adaptés à vos envies et votre budget.**

- Réservation 2 semaines avant minimum
- 10 à 15 personnes minimum
- Pain fourni - Vaisselle et plats non fournis
- **Option « Tout tranché »**, forfait pour 10 personnes : 10 € à la commande - Saucisson tranché livré sous-vide - Pain tranché toasté filmé

Les 3 formules associent principalement les agriculteurs locaux suivants :

- Les Coteaux d'Engraviès (Dun /Vira)
- Les Vergers du Bédou (Cazals-des-Bayles)
- D'âme saveurs (Dun)
- Les Raisins de Camon
- Claude Fressonnet (Montbel)
- Le Domaine de la Pradole (Mirepoix)
- Le Panier de Séverine (Roumengoux)
- La Ferme de Belfort (St-Félix-de-Tournegat)

Contact :

Les Amis de la Ruche (Isabelle Delort)
16 Grand Rue - 09500 La Bastide-de-Bousignac
www.lesamisdelaruche.fr - 06 88 08 37 21

Formule 1 « Apéritif buffet » - 9 € / personne

- Sangria ariégeoise de saison - vin blanc ou rouge, agrémenté de plantes aromatiques, de fruits et d'une base de cassis/casseille, alcool de poire
- Jus de pomme
- Saucisson ou pâté de porc
- Pesto de plantes ariégeoises
- Légumes de saison accompagnés de leur sauce
- Pâté végétal

Formule 2 « Apéritif cocktail » - 12 € / personne

- Sangria ariégeoise de saison
- Jus de pomme
- Saucisson ou pâté de porc
- Pesto de plantes ariégeoises
- Légumes de saison accompagnés de leur sauce
- Tomme de brebis

Formule 3 « Apéritif dinatoire » - 15 € / personne

- Sangria ariégeoise de saison
- Jus de pomme
- Vin
- Saucisson ou pâté de porc
- Jambon de pays
- Pesto de plantes ariégeoises
- Légumes de saison accompagnés de leur sauce
- Pâté végétal
- Tomme de brebis

Les cocktails de l'Antidote 09

Dans leur petite caravane orange, Angèle et Steve sont incontestablement les défenseurs d'une cuisine de qualité réalisée à base de produits locaux. Ils proposent leurs services pour préparer vos apéritifs. Ils vous suggèrent **3 formules**.

- Réservation 2 semaines avant minimum
- 10 à 15 personnes minimum
- Supplément service : 15 %
- La vaisselle jetable biodégradable et compostable est fournie.
- La vaisselle « en dur » peut être mise à disposition (sous caution) pour 60 personnes maximum.
- **Options** : Bières locales à 3 € - Bulle de Limoux et Sambuc à 4 €

L'essentiel est de s'entourer de producteurs locaux :

- JP Piments (St-Quentin-La-Tour)
- Les Folies Bergères (Le Sautel)
- La Ferme des Pyrénées Cathares (Laroque d'Olmes)
- L'Attraction terrestre (Mirepoix)
- Les Moissons du Plateau (Montbel)
- Les Amades (Mirepoix)
- Limonade de Fontestorbes (Bélesta)
- Le Grand Bison (Lavelanet)

Contact :

Angèle Faure et Steve Wyrembski
20 avenue du 8 mai 1945 - 09600 La Bastide-sur-l'Hers
lantidote09@gmail.com - 07 83 72 09 47

Formule 1 « Apéritive » - 10€ / personne

- Limonade, jus locaux
- Charcuterie locale
- Vin régional
- Pizzas maison : *Pizza oignons confits et câpres ; pizza légumes croquants ; pizza aux 4 fromages ; etc.*
- Toasts du moment : *Pesto d'ail des ours ; houmous de betterave et graines de sarrasin ; truite fumée locale, etc.*

Formule 2 « Gourmande » - 13 € / personne

- Limonade, jus locaux
- Vin régional
- Mini-rouzolle
- Pizzas maison
- Toasts du moment
- Brochettes de fromages locaux et petits fruits

Formule 3 « Dégustative » - 16 € / personne

- Limonade, jus locaux, vin régional
- Pizzas maison
- Toasts du moment
- Brochettes de fromages locaux et petits fruits
- Verrines salées : *chèvre frais, coulis de poivrons, crumble de tapenade noire ; guacamole, brousse de brebis et truite fumée locale ; crèmeux de butternut, boudin chaud et noisettes torréfiées ; etc.*
- Verrines sucrées : *Tarte au citron renversée ; banoffee ; fruits rôtis, crème fouettée au mascarpone ; etc.*



Vos rendez-vous en Pyrénées Cathares



Retrouvez vos producteurs sur les marchés...

... et sur les marchés gourmands

| | |
|----------------------|---|
| lundi | Mirepoix |
| du mardi au dimanche | Léran (sous les halles) |
| mercredi | Lavelanet (sous le marché couvert) |
| jeudi | Mirepoix (sous les halles) |
| | Laroque d'Olmes (La cabanette) |
| vendredi | Lavelanet |
| | Le Peyrat |
| vendredi soir | Dun (uniquement en juillet / août) |



Pendant les deux mois d'été, plusieurs marchés gourmands vous accueillent pour déguster les produits du terroir, à partir de 19 h.

| | |
|------------|--|
| mardi | Lavelanet (place Jeanne d'Arc) |
| jeudi | La Bastide-sur-l'Hers (place de la Liberté) |
| vendredi | Léran (cours St-Jacques) |
| samedi | Lagarde (château) |
| | |
| juin | La Bastide-de-Bousignac |
| | Vals (un dimanche) |
| | Péreille (un samedi) |
| juillet | Montségur |
| le 15 août | Nalzen |
| | Mirepoix |



Tout au long de l'année, venez découvrir vos producteurs sur diverses manifestations

| | | | |
|--------------|------------------------------|--|---|
| avril ou mai | La Bastide-sur-l'Hers | Foire bio des Pyrénées Cathares | Agriculteurs et artisans bio se réunissent sur la place : marché, musique et restauration sur la journée. |
| mai | Dun | Marché de printemps | Pour fêter le printemps, les producteurs se mobilisent pour faire découvrir un panel de produits du terroir. |
| | Camon | Fête de la rose | Les rosiers embellissent le village et chaque année, c'est un véritable festival de couleurs et de senteurs. |
| | Teilhet | Fête des plantes aromatiques, médicinales et condiments | Marché, ateliers-découverte, balade culturelle et vide grenier réunis autour d'une même fête thématique. |
| juin | Dun | Foire artisanale | La commune réunit producteurs et artisans dans une ambiance conviviale et chaleureuse autour de l'église. |
| juillet | Mirepoix | Fêtes médiévales | Chaque année, Mirepoix fait revivre son passé sur plusieurs jours pendant les médiévales. |
| septembre | Lavelanet | Fête de la Noisette | Un grand marché artisanal et fermier fera découvrir les savoir-faire de tous les producteurs locaux et artisans. |
| | Montbel | Marché bio | Dans le cadre de la campagne nationale « bio et local c'est l'idéal », a lieu à Canterate un marché bio à la ferme. |
| octobre | St-Quentin-La-Tour | Fête des épices et piments | L'association « Comptoir des épices » réunit producteurs et artisans afin de célébrer les épices et piments de toutes sortes. |
| | Mirepoix | Fête de la pomme | La cité médiévale accueille la fête de la pomme, pendant 2 jours, dans une ambiance conviviale et festive autour d'un fruit automnal. |
| | Dreuilhe | Fête de la châtaigne | Les châtaignes à l'honneur pour une journée de fête automnale. |
| | Mirepoix | Fête de la gastronomie Mirepoix met le couvert | Les acteurs de la gastronomie et les producteurs locaux animeront Mirepoix pour le plus grand plaisir de nos sens. |
| décembre | | Marchés de Noël | Le territoire se met aux couleurs de Noël, le temps de marchés hivernaux. Contacter les communes pour plus de renseignements. |

Les projets en Pyrénées Cathares

L'agriculture est un enjeu majeur pour le développement de notre territoire. Afin de renforcer l'économie agricole de proximité, les Communautés de Communes du Pays d'Olmes et du Pays de Mirepoix s'engagent, depuis 2012, à la mise en œuvre d'un plan d'actions.

Tout au long de l'année, les Communautés de Communes, avec l'ensemble des partenaires, font vivre le programme d'actions en accompagnant les projets agricoles et en aidant à l'organisation de plusieurs manifestations (apéritifs dinatoires, marchés gourmands, foires, etc.).

La démarche est reconnue à l'échelle nationale par le label « Projet Alimentaire Territorial » décerné par le Ministère de l'Agriculture en 2018.



DES OUTILS POUR RENFORCER LA VENTE DIRECTE

Plusieurs supports de communication ont été créés et sont aujourd'hui renouvelés afin d'offrir une meilleure visibilité des agriculteurs du territoire comme par exemple :

- Logo commun des producteurs
- Guide et carte des producteurs en Pyrénées Cathares
- Site internet www.pyreneescathares-producteurs.fr
- Facebook
- Signalétique routière
- Kit apéro local
- Création d'une boutique des producteurs à Nalzen
- Etc.



ENVIRONNEMENT & BIODIVERSITÉ

Nous sommes riches d'une nature encore préservée... Mais nous savons que partout la biodiversité peut être menacée. C'est pourquoi les deux Communautés de Communes ont entrepris de réaliser des inventaires faune et flore sur plusieurs zones agricoles afin de vérifier la présence d'espèces protégées.

Ces inventaires nous permettront de prendre en compte et de valoriser cette biodiversité dans tous les projets d'aménagement et de proposer aux agriculteurs des MAEC (Mesures Agro-Environnementales et Climatiques).

Ces MAEC permettront d'accompagner les agriculteurs dans le maintien de pratiques agricoles adaptées aux milieux.



FAVORISER LA TRANSMISSION-REPRISE DES EXPLOITATIONS

Entre 2000 et 2010, un quart des exploitations agricoles de notre territoire a disparu. Aujourd'hui, la majorité des chefs d'exploitations ont plus de 50 ans et sont proches de la retraite. Bon nombre d'entre eux n'ont pas de successeurs identifiés, et pour tous, la cessation d'activité et la transmission de leur exploitation constituent un parcours compliqué.

Pour répondre à cette problématique, les collectivités proposent aux cédants un accompagnement sur mesure afin qu'ils puissent réussir leur transmission.

Pour cela, des chèques-conseils (d'une valeur de 2 500 € par agriculteur) ont été édités afin que les cédants agricoles puissent les utiliser auprès des différents partenaires pour un suivi individualisé.

DES PRODUITS LOCAUX A LA CANTINE SCOLAIRE

La Communauté de Communes du Pays d'Olmes, en partenariat avec celle du Pays de Mirepoix, s'est engagée dans un projet ambitieux de création d'une cuisine locale à destination des écoles du territoire.

À moyen terme, le projet a pour objectif de proposer des menus réalisés avec 75 % de produits issus du territoire des Pyrénées Cathares et ainsi permettre le renforcement des filières alimentaires de proximité.

Les deux Communautés de Communes se sont associées à la structure d'insertion par l'activité économique CASTA afin de piloter le projet. Cette dernière embauche des personnes qui rencontrent des difficultés sociales et professionnelles et les accompagne dans leur parcours vers l'emploi durable.

Pour sensibiliser les enfants à cette bonne pratique « Mangez mieux, mangez local ! », des ateliers pédagogiques sont mis en place comme par exemple des visites de fermes, des ateliers contre le gaspillage alimentaire, etc.



La route des producteurs



Une signalétique routière commune

Divers supports de communication ont été réalisés pour les producteurs (guide, films, site internet, etc.). Les Communautés de Communes du Pays d'Olmes et du Pays de Mirepoix ont souhaité approfondir cette valorisation des circuits courts alimentaires en installant une signalétique routière commune sur le territoire.

Pour cela, trois types de panneaux ont été réalisés :

- Des pré-enseignes (panneaux disposés le long d'une route) signalent la direction à prendre
- Des enseignes disposées directement à l'entrée de la ferme
- Des panneaux d'information locale (au croisement de certaines routes)

Pour créer ces panneaux (du graphisme à la pose), le territoire s'est entouré de professionnels locaux.

Les panneaux sont fabriqués en sandwich composite nid d'abeille (ex. : coque à bateau), imputrescible et léger.



Une vingtaine de producteurs se sont inscrits dans cette démarche et ont pu ainsi s'équiper de ces panneaux. Dans ce Guide des Producteurs en Pyrénées Cathares, vous pouvez les reconnaître grâce au signe en bas à gauche de leur encart.





Découvrez le
site en
flashant ici



Retrouvez-nous sur :



www.pyreneesathares-producteurs.fr

contact@pyreneesathares-producteurs.fr

