



LES CARNETS GOURMANDS  
DU PAYS LAURAGAIS







# CARNETS GOURMANDS

## DU PAYS LAURAGAIS

### ÉDITO DES PRÉSIDENTS

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

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

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

Les « *Carnets Gourmands du Pays Lauragais* » s'inscrivent dans cette dynamique et viennent compléter une palette déjà fournie de documents et outils promotionnels visant à mieux faire découvrir notre territoire à nos touristes et habitants. Vous y trouverez les coordonnées de

plus de 185 producteurs du Lauragais, classés par type de produits, disponibles en vente directe à la ferme, ainsi qu'un aperçu de notre gastronomie à travers quelques recettes locales. Nous vous invitons également à découvrir les marchés, boutiques et l'artisanat liés à la culture gastronomique du Lauragais et présentés à la fin de ce guide.

Enfin, en consommant nos produits locaux dans les circuits de commercialisation directe, vous contribuerez à réduire l'impact environnemental du transport des produits alimentaires. Ainsi, au-delà du plaisir gustatif et de la garantie de fraîcheur, savourer les produits du Pays Lauragais, c'est soutenir l'économie locale et le développement durable du territoire. Bonne(s) dégustation(s) !



**Georges Méric**  
Président du PETR  
du Pays Lauragais

**André Viola**  
Président du GAL des  
Terroirs du Lauragais



# SOMMAIRE

---

▷ À TABLE ! TOUR D'HORIZON DES PRODUITS DU TERROIR.....	06
▷ FRUITS ET LÉGUMES.....	12
▷ PRODUITS LAITIERS.....	24
▷ VIANDES, CHARCUTERIES ET AUTRES ÉLEVAGES.....	36
▷ CANARDS GRAS, VOLAILLES ET ŒUFS.....	50
▷ VINS ET SPIRITUEUX.....	62
▷ ÉPICERIE, PAINS, PÂTISSERIES ET CONFISERIES.....	70
▷ BOUTIQUES ET CONSERVERIES.....	82
▷ DES SORTIES GOURMANDES EN FAMILLE OU ENTRE AMIS.....	92
▷ POUR LES PETITS (MAIS PAS QUE).....	93
▷ LES FOIRES AU GRAS.....	95
▷ OFFICES DE TOURISME INTERCOMMUNAUX.....	97
▷ LE MOT DE LA FAIM.....	100





# À TABLE

TOUR D'HORIZON DES PRODUITS  
DU TERROIR

07 > 90



# L'ART DE LA GASTRONOMIE LAURAGAISE

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

**Evelyne Fabre-Durand**

Co-présidente de la commission culture





# À TABLE !

## TOUR D'HORIZON DES PRODUITS DU TERROIR LAURAGAIS

➤ Le Lauragais est une terre rurale tournée vers l'agriculture et l'élevage depuis toujours. Cette agriculture a permis à travers les siècles de dessiner une identité paysagère qui fait le charme de notre territoire.

Même si les techniques ont évolué, les acteurs ont toujours voulu garder l'identité forte de ce terroir, qui se traduit par une volonté de proposer des produits variés et de grande qualité. Nous vous proposons de faire ici un tour d'horizon de cette richesse.



## UNE PRODUCTION DE QUALITÉ



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

On peut rappeler ici les différents Signes Officiels de Qualité et marques présents sur le territoire :



**Marque « Bienvenue à la ferme »** : portée par le réseau des Chambres d'agriculture, la marque « **Bienvenue à la ferme** » est créée en 1988 par et pour les agriculteurs.

Depuis, elle a su évoluer pour répondre à leurs attentes ainsi qu'à celles des consommateurs. Aujourd'hui, près de 9 000 agriculteurs, professionnels de la vente directe et de l'accueil à la ferme adhèrent à Bienvenue à la ferme pour diversifier leur activité agricole. Ils bénéficient de l'**accompagnement des Chambres d'agriculture** et d'actions de communication nationale et locale.



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



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



La Marque « Pays Cathare – Sud de France » est une marque territoriale délivrée par le département de l'Aude dont les produits et services répondent à des cahiers des charges. La choisir, c'est soutenir une ambition locale, des **produits authentiques** et des rencontres uniques, c'est avoir le goût de l'excellence et du vrai, c'est prendre soin de la planète, en évitant de consommer des denrées ayant parcouru des milliers de kilomètres...



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

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

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



L'**Appellation d'Origine Protégée (AOP)** est un signe officiel de qualité créé en 1992. Il désigne un produit dont les principales étapes de production sont réalisées selon un savoir-faire reconnu dans une même aire géographique, qui donne ses caractéristiques au produit. C'est un signe européen qui protège le nom du produit dans toute l'Union européenne. Afin de clarifier l'offre au consommateur, **depuis le 4 janvier 2016**, le symbole AOP de l'Union européenne doit figurer sur l'étiquetage des produits concernés. Seuls les vins sont autorisés à porter l'appellation d'origine contrôlée française (AOC).



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







# FRUITS & LÉGUMES

LA CULTURE MARAÎCHÈRE ET LES FRUITS DE SAISON

13 > 18 Liste des producteurs

19 > 20 La carte

21 > 22 Idée de rencontre

13 > 22



## LA CULTURE MARAÎCHÈRE ET LES FRUITS DE SAISON



Le climat particulièrement clément et les hivers doux du Lauragais sont propices à la culture maraîchère qui se pratique sur de petites exploitations. On y trouve ainsi des tomates, courgettes, poivrons, aubergines, oignons, choux fleurs, haricots, fèves, poireaux, lentilles, etc. Les haricots lingots, partie intégrante de notre plat phare « le Cassoulet », peuvent venir du côté d'Avignonet-Lauragais ou de Castelnaudary mais l'IGP « *Haricots de Castelnaudary* » en cours d'obtention précise et limite la zone de production.

Notre terre ensoleillée est également propice à la production fruitière telle que pommes, poires, cerises, figues, prunes. Cependant, le célèbre vent d'autan peut nuire à la pollinisation au moment de la floraison, c'est pourquoi les vergers sont généralement bien protégés derrière des haies.

**1 Ferme en Naudet**  
**Association pour le Maintien d'une**  
**Agriculture Paysanne (AMAP)**  
**Raphaël Stadler et Maxime Storti**  
« En Naudet »  
31290 AVIGNONET-LAURAGAIS  
☎ 06 62 29 34 03 - 06 38 69 13 29  
✉ [localementbio@free.fr](mailto:localementbio@free.fr)  
(cf carte 4.D.)

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

**2 Les Jardins de Manda**  
**M. Granier**  
Lieu-dit Manda  
31290 AVIGNONET-LAURAGAIS  
☎ 05 61 80 84 14  
(cf carte 5.D.)

Légumes de saison. Vente directe sur rendez-vous à la ferme ou devant la boulangerie d'Avignonet les dimanches matins.

**3 Les jardins d'Harmonia**   
**Astruc GAMALIEL**  
Lieu-dit Pompayrix  
31290 AVIGNONET-LAURAGAIS  
☎ 06 84 55 46 39  
✉ [lesjardinsdharmonia@yahoo.fr](mailto:lesjardinsdharmonia@yahoo.fr)  
(cf carte 4.D.)

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

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

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

**5 Les saveurs de la Terre**  
**(Association) - Christelle BOEHM**   
Lagrange 31290 LAGARDE  
☎ 05 61 81 72 11  
✉ [lessaveursdelaterre@orange.fr](mailto:lessaveursdelaterre@orange.fr)  
(cf carte 5.C.)

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

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

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

**7 ESAT Le Razes Association**   
**APRES (Association pour la**  
**Réinsertion Sociale)**  
**Laurent GRANVAL**  
En Randail 31560 NAILLOUX  
☎ 05 34 66 10 66  
(cf carte 4.B.)



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

### 8 Alain MAUREL

Larroque 31560 SAINT-LEON  
 ☎ 05 61 81 94 54

(cf carte 4.B.)

Fruits et légumes/Maraîchage.  
 Vente directe.

### 9 Les jardins de St Sernin Sébastien Bernard RAYNAUD

14 hameau Saint-Sernin  
 31290 VILLENOUVELLE  
 ☎ 05 61 81 27 13

(cf carte 3.C.)

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

### 10 Laurent BINET

30 rue de l'Église  
 81110 ARFONS  
 ☎ 05 63 73 16 58

✉ [laurent.binet3@wanadoo.fr](mailto:laurent.binet3@wanadoo.fr)

(cf carte 4.H.)

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

### 11 Ferme du Couderc

Sylvie et Constant SAINT MARTY

Le Couderc 31540 JUZES  
 ☎ 05 61 83 84 87 - 06 23 59 16 50

✉ [saint.marty.maraichage@wanadoo.fr](mailto:saint.marty.maraichage@wanadoo.fr)

✉ [contact@gite-lemajeste.com](mailto:contact@gite-lemajeste.com)  
 (cf carte 3.D.)

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

### 12 Les Jardins du Château de Padiès Elaine MERKUS et Olivier PIEL

Les Jardins du Château de Padiès  
 81700 LEMPAUT  
 ☎ 05 63 75 27 22

☎ 06 13 58 40 69 - 06 17 45 47 99

✉ [jardin@padies.com](mailto:jardin@padies.com)

(cf carte 2.G.)

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

### 13 Ferme de La Coste

Patrice DE SAINT SERNIN  
 et Marion HERMET

La Coste  
 31540 MONTÉGUT-LAURAGAIS  
 ☎ 09 51 83 14 85

✉ [fermedelacoste@gmail.com](mailto:fermedelacoste@gmail.com)

(cf carte 3.F.)

Plantes aromatiques, médicinales et dérivés, miel, œufs, huiles brutes et tourteaux, conserves de légumes, riz, farines, semoules, flocons de céréales, pain / pâtisserie, fruits et légumes. Vente directe – marchés : le

samedi à Revel, foires, salons – AMAP la Bergerie – groupements d'achat.  
[www.fermedelacoste.fr](http://www.fermedelacoste.fr)  
[www.amaplabergerie.org](http://www.amaplabergerie.org)

### 14 Nicolas DOMBRE

La Graverie 31250 REVEL  
 ☎ 05 61 27 67 59

✉ [n.dombre@wanadoo.fr](mailto:n.dombre@wanadoo.fr)  
 (cf carte 3.E.)

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

### 15 ABT Louise

Le Pigné Haut  
 81110 SAINT AMANCET  
 ☎ 05 63 70 99 80

✉ [john.herrington@neuf.fr](mailto:john.herrington@neuf.fr)  
 (cf carte 3.H.)

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





### 16 Mébarka OUAGED

En ouxet 31540 ST JULIA

☎ 05 62 18 96 13

(cf carte 3.E.)



Lentilles. Vente directe sur rendez-vous – marché : le samedi à Revel. [www.lepetitunionais.over-blog.com](http://www.lepetitunionais.over-blog.com)

### 17 Le Laurier - Bernard VALADE

Coufinals

31540 ST FÉLIX LAURAGAIS

☎ 04 68 23 95 27

✉ [bernard.valade@free.fr](mailto:bernard.valade@free.fr)

(cf carte 4.E.)



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

### 18 La Ferme en Figue de Saint-Julia Jean-Yves FOURCAIL

En Figue

31540 SAINTJULIA

☎ 09 60 35 11 87

(cf carte 3.E.)

Légumes.

### 19 Philippe CRISTANTE

Route de Revel

11400 CASTELNAUDARY

(cf carte 5.F.)

Fruits et légumes.

### 20 EARL DU PETIT COLLEGE

Alain GUILHEM

Résidence Le Petit Collège

Route des Crozes

11400 CASTELNAUDARY

☎ 04 68 23 22 77 - 06 08 52 10 21

(cf carte 5.F.)

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

### 21 EARL SAINT ANDRIEU

Roger CROS

1 place des Cordeliers

11400 CASTELNAUDARY

☎ 04 68 23 44 22

(cf carte 5.F.)

Fruits et légumes.

### 22 Antonio FONT

59 chemin du Chalet Vert

Les Cheminières

11400 CASTELNAUDARY

☎ 04 68 94 00 22

✉ [fontantoine@neuf.fr](mailto:fontantoine@neuf.fr)

(cf carte 6.E.)

Pommes et jus.

### 23 EARL SIBRA - Jean-Luc SIBRA

Espelisses Chemin

Départemental 28

11400 CASTELNAUDARY

☎ 04 68 60 44 01 - 06 62 10 76 89

(cf carte 5.F.)

Fruits et légumes.

### 24 Odette MAZET

Rue Centrale 11400 LAURABUC

☎ 04 68 23 39 93

(cf carte 6.F.)

Fruits et légumes.

### 25 EARL LE MURIER

Monsieur DARDIER

Le Murier

11400 MIREVAL-LAURAGAIS

☎ 04 68 94 92 33 - 06 82 03 92 92

(cf carte 6.F.)

Fruits et légumes.

### 26 GAEC DE GALENDES

Monsieur CROS

11400 MIREVAL-LAURAGAIS

(cf carte 6.F.)

Fruits et légumes.

### 27 Le jardin Lauragais

Bastien LARROQUE

En Bories

11320 MONTFERRAND

☎ 06 41 44 16 32

(cf carte 5.D.)

Vente de légumes le vendredi matin au marché de Villefranche-de-Lauragais ou au siège de son exploitation.

[www.facebook.com/lejardinlauragais](http://www.facebook.com/lejardinlauragais)

lauragais

### 28 EARL REY - Daniel REY

En Touzet 11320 MONTMAUR

☎ 06 26 37 24 37

(cf carte 4.E.)

Vente d'asperges blanches et violettes Pays Cathare en botte et au détail.

### 29 Les Noyer de l'Alba

Maurice VILLA

Guitard Le Bas

11420 PEYREFITTE-SUR-LHERS

☎ 04 68 60 32 91

✉ [lesnoyersdelalba@aol.com](mailto:lesnoyersdelalba@aol.com)

(cf carte 6.D.)

Fruits et légumes/Noix et huiles.

**30 Famille Guilhemat**

11400 SAINT-MARTIN LALANDE

☎ 04 68 94 82 29

(cf carte 6.G.)

Asperges. Vente à la ferme 7j/7 de 8h à 19h30.

**31 EARL DE LA PEYRUQUE****Roland RAYNIER**

11400 SAINT-MARTIN-LALANDE

☎ 04 68 94 84 05 - 06 09 06 26 51

(cf carte 6.G.)

Fruits et légumes.

**32 EARL LA FOUNT DEL PRAT****Guy BONDOUY**

La Fount del Prat

11400 SAINT-MARTIN-LALANDE

☎ 04 68 94 91 61 - 06 07 42 88 56

(cf carte 6.G.)

Fruits et légumes/Producteur de haricots Pays Cathare. Membre de la Route du Cassoulet de Castelnaudary.

**33 SCEA DE BORDEVIEILLE****Jean-François MONOD**

Lieu-dit Borde Vieille

11400 VILLENEUVE-LA-COMPTAL

☎ 04 68 60 12 21 - 06 89 99 81 80

(cf carte 6.E.)

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

**34 Benoît CHEVALLIER**

Canens 11420 BELPECH

☎ 04 68 60 62 78

✉ delphben.chevallier@gmail.com

(cf carte 7.D.)

Légumes de saison. Vente directe sur rendez-vous - livraison sur le Lauragais - Marché : Mirepoix le lundi en saison estivale.

www.bio-aude.com

**35 Domaine Bordeneuve****Christophe GLEIZES**

11150 BRAM

☎ 06 16 57 53 17

✉ christophe.gleizes@club-internet.fr

(cf carte 6.H.)

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

**36 Le Jardin du Moulin****Alain RAYNAUD**

Le Moulin de l'eau 11150 BRAM

☎ 04 68 76 19 29

(cf carte 6.H.)

Asperges, fruits et légumes de saison.

**37 La Ferme d'à côté****Laura MANIAGO**

Guinet 11400 FONTERS DU RAZÈS

☎ 04 68 60 52 09

(cf carte 6.E.)

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

**38 Baptiste SURAULT**

1 La Payssière 11270 LAURAC

☎ 04 68 79 03 44 - 06 76 21 79 31

✉ batistou.s@live.fr

(cf carte 7.E.)

Melons du Pays Cathare.

**39 Pierre-Eric BROUILLARD**

L'espagnette 11270 LAURAC

☎ 04 68 24 76 77

✉ pierreericbrouillard@outlook.fr

(cf carte 7.E.)

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

**40 Serge CLARET**

La Paillassière 11290 MONTRÉAL

☎ 04 68 76 22 73

(cf carte 7.H.)

Légumes de saison.

**41 Roselyne CAYROL**

Jardin Vidal 11290 MONTRÉAL

☎ 04 68 79 20 44

✉ roselyne.cayrol@orange.fr

(cf carte 7.H.)

Producteur d'asperges.

**42 Nicolas GARROUSTE**

13 avenue du Général Sarraill

11290 MONTRÉAL

☎ 06 08 91 24 51

(cf carte 7.H.)

Truffe. Vente directe.

**43 SARL Dousse**

La Tambouraire

11290 MONTRÉAL

☎ 04 68 76 20 82

✉ sarl.dousse@wanadoo.fr

(cf carte 7.H.)

Producteur d'asperges du Pays Cathare.

**44 Domaine de Marc****Yvan ZENGARLI**

11270 ORSANS

☎ 04 68 24 79 54

(cf carte 8.F.)

Légumes de saison. Vente directe.





### 45 SCEA Cauhope

La Souque 11150 PEXIORA  
☎ 04 68 94 96 04 - 06 86 71 56 54  
✉ [producteur@lasouque.fr](mailto:producteur@lasouque.fr)  
(cf carte 6.G.)

Haricots lingot, melons, tomates, lentilles. Vente directe du lundi au samedi de 10h à 12h et de 15h à 19h, sur rendez-vous pour les haricots.

### 46 EARL Gasparotto et Hervé VIOLA

Le Pujal 11150 PLAIGNE  
☎ 04 68 60 64 37 - 06 73 03 67 00  
06 82 33 37 73  
(cf carte 8.D.)

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

### 47 Serge VIALETTE

Domaine de la Mangouinière  
11400 CASTELNAUDARY  
☎ 04 68 23 54 59 - 06 09 24 52 48  
(cf carte 5.F.)

Producteur de haricots de Castelnaudary. Membre de la Route du Cassoulet de Castelnaudary.

### 48 Les Jardins de la Prade Jean PARZYCH

11150 VILLASAVARY  
☎ 06 33 91 20 16  
(cf carte 7.G.)

Melons, courges, potirons de saison. Vente directe.

### 49 Le jardins de Vaissieres Thibault et Marie-Hélène DE SOULAGES



11150 VILLASAVARY  
☎ 04 68 24 44 98 - 06 08 80 75 07  
✉ [soulages.mh@orange.fr](mailto:soulages.mh@orange.fr)  
(cf carte 7.G.)

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

### 50 EARL Régis Serres

Co de Lanes  
11150 VILLASAVARY  
☎ 04 68 76 14 58  
(cf carte 7.G.)

Producteur d'asperges.

### 51 GAEC de l'Engabelle

5 rue de la Glacière  
11150 VILLASAVARY  
☎ 04 68 24 62 52  
(cf carte 7.G.)

Producteur d'asperges.

### 52 Rémi TARDIEU



Villebaudou  
11150 VILLASAVARY  
☎ 04 68 76 10 64  
(cf carte 6.G.)

Asperges du Pays Cathare.

### 53 EARL Estève



La Guille  
11150 VILLASAVARY  
☎ 04 68 24 79 23  
✉ [daniel.esteve0098@orange.fr](mailto:daniel.esteve0098@orange.fr)  
(cf carte 6.G.)

Haricots du Pays Cathare.

### 54 Régis PECH

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



Producteur d'asperges du Pays Cathare.

### 55 André PISTRE

Beausejour 11170 VILLESPY  
☎ 04 68 94 22 46  
(cf carte 5.H.)



Producteur d'asperges du Pays Cathare.







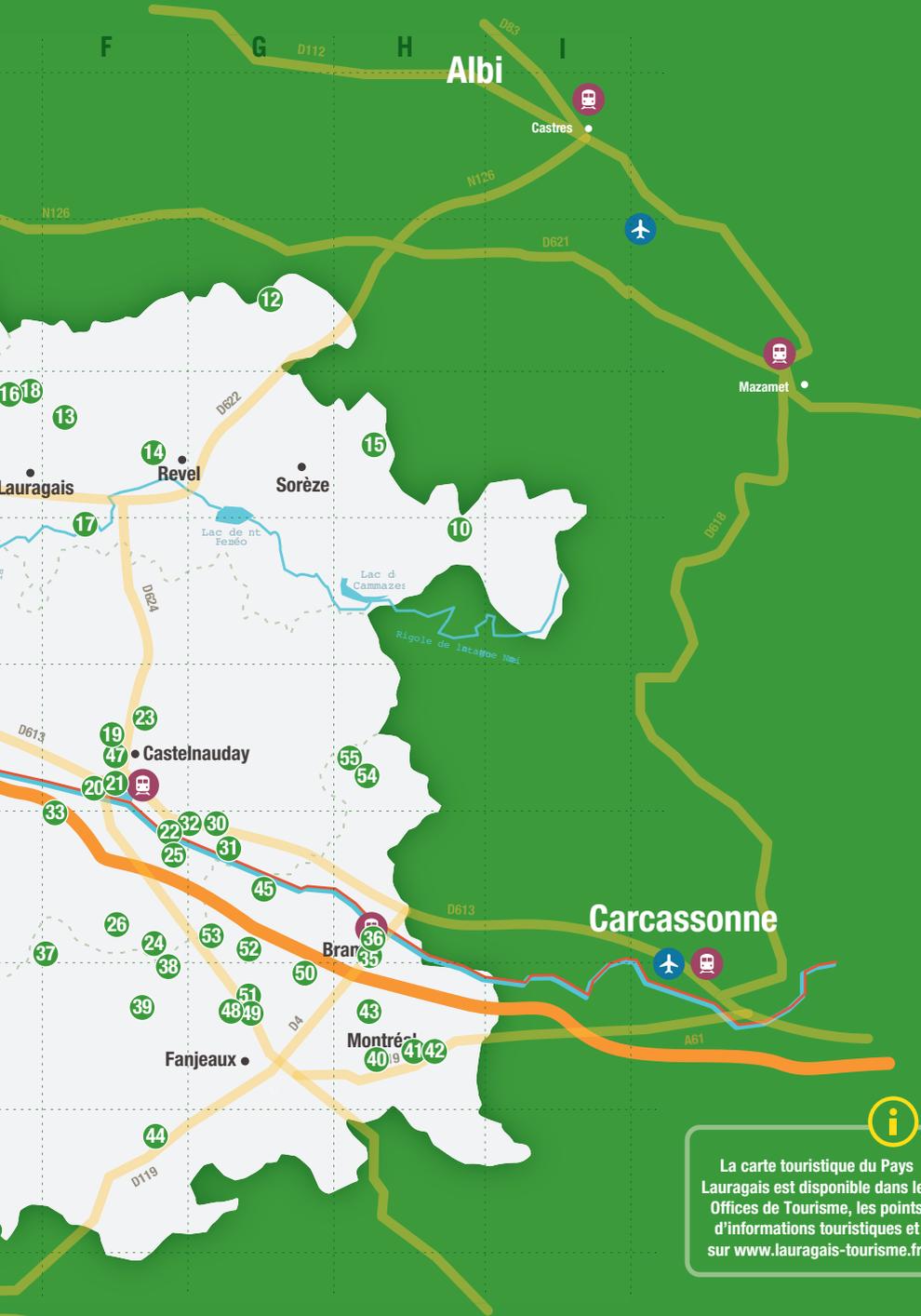
# FRUITS & LÉGUMES

LA CULTURE MARAÎCHÈRE ET LES FRUITS DE SAISON



0 5 km





La carte touristique du Pays Lauragais est disponible dans les Offices de Tourisme, les points d'informations touristiques et sur [www.lauragais-tourisme.fr](http://www.lauragais-tourisme.fr).



## IDÉE DE RENCONTRE

### JARDIN MARAÎCHER AU CHÂTEAU DE MAUVAISIN

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

➔ Elle développe ici un maraîchage *Bio* depuis 2012, avec une pratique qui va plus loin que la simple certification *AB*, puisqu'elle est également engagée dans la démarche « *Nature et Progrès* ». Celle-ci, au-delà de l'aspect environnemental, prend également en compte l'aspect social : protection des droits des travailleurs, solidarité entre acteurs ; et sociétal : intégration de son activité au sein de la communauté, ateliers pédagogiques pour les enfants (voir plus loin)... Nolwenn vend en partie sa production sur le

marché de Mauvaisin le jeudi soir, et apporte également ses légumes et fleurs au restaurant « *L'Auberge de Mauvaisin* », situé sur le même lieu, et d'autres établissements qui soutiennent ce type de production, comme le traiteur Paréis Circus. Elle cherchait un lieu propice à la mise en place de ce type de projets collaboratifs, ce qu'elle a pu trouver à Mauvaisin, un village du Lauragais où l'économie solidaire est fortement valorisée ! Nolwenn fait pousser toutes sortes de fleurs : des bouquets ornementaux (œillets, reines marguerites, immortelles) mais aussi des fleurs comestibles : cosmos, fleurs de sauge, soucis, lavande, thym... Ces dernières, en plus d'égayer un potager et de le protéger des prédateurs et maladies, offrent des apports en vitamines et sels minéraux intéressants, et ont des propriétés médicinales douces. Elles dispensent surtout des parfums et saveurs qui surprennent et bonifient les plats et salades.

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





PLUS D'INFOS :  
07 70 24 97 77  
(N°6 PAGE 17)





# PRODUITS LAITIERS

---

LE VRAI GOÛT DU PRODUIT FERMIER

25 > 28 Liste des producteurs

29 > 30 La carte

31 > 32 Idée de rencontre

33 > 34 La recette du Chef

25 > 34



## LE VRAI GOÛT DU PRODUIT DU LAURAGAIS

➡ Qui dit élevage dit également production de divers produits laitiers. Le Lauragais se distingue particulièrement avec des fromages typiques du terroir comme la Tomme du Lauragais, le Cathare et sa fameuse croix ou bien le Six pans du Lauragais.

On trouve également des glaces au lait de brebis tout à fait savoureuses. À vous de découvrir ces saveurs uniques.

### 1 Chèvrerie de Bonifié Jean-Pierre PERREY

**Bonifié**

31290 AVIGNONET-LAURAGAIS

☎ 06 87 10 95 18

✉ [jpp631@hotmail.com](mailto:jpp631@hotmail.com)

(cf carte 4.D.)

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

### 2 Fromagerie artisanale de Marzac

52 avenue de Toulouse

31250 REVEL

☎ 05 62 16 18 60 - 06 42 31 45 67

(cf carte 3.E.)

Fabrication de 25 fromages au lait cru de chèvre, vache et brebis, yaourts, fromage blanc, faisselle. Vente à la boutique (58 rue de Dreuilhe, 31250 Revel) du mardi au

vendredi de 9h à 12h30 et de 16h à 19h, le samedi de 8h30 à 13h et de 15h à 19h marchés :

- le lundi Castelnaudary et Mirepoix.

- le mercredi à Bram.

- le vendredi à Limoux.

- le samedi matin : Blagnac, Castanet, Quint Fonsegrives et Revel.

[www.fromagerie-marzac.fr](http://www.fromagerie-marzac.fr)

### 3 GAEC des Pins Tony LERAY

**Les Mengauds**

81540 SORÈZE

☎ 06 71 78 44 17

(cf carte 3.G.)

Produits laitiers. Vente directe.

### 4 Ferme de Cabriole Kathi, Ernst Cornelia DESMERY

**Guillaume FRICKER****Rouignol**

31540 ST-FELIX LAURAGAIS

☎ 05 61 83 10 97

✉ [info@ferme-de-cabriole.com](mailto:info@ferme-de-cabriole.com)

(cf carte 2.E.)

Fromage de chèvre, fromage de vache, fromage blanc, yaourts, confitures, viande de veau et de bœufs, miel, vin, bière. Vente à la boutique. Vente directe tous les jours de 9h à 12h et de 15h à 18h vente : magasin de producteurs

fermiers « *À Travers Champs* » à Belberaud. Vente Les Moulins de Perrine à Auriac sur Vendinelle, La Ferme de las Cases à Blan, Primeur Tonon et Boucherie Banquet à Revel, Boucherie Carrière à Saint-Félix, Le Panier d'Hol, épicerie à Auriac, La Cloche aux Fromages à Lempaut Les Canons de la Garonne à Verfeil, Boucherie Bareil à Alzonne, Magasin Côté Ferme à Tournefeuille, Crèmerie/Charcuterie Le Sud à Saint-Orens, Sena Fromager aux Carnes, à Toulouse Fromagerie Massembéa à Saint-Aubin, à Toulouse Fromagerie Xavier à Victor Hugo, Toulouse Fromagerie Alexandre à Pau Fromagerie Beillevaire à Bordeaux, en Bretagne, à Paris... Fromagerie Mons à Lyon.

Vente en ligne sur :

[www.drivefermiertoulousain.fr](http://www.drivefermiertoulousain.fr)[www.ferme-de-cabriole.com](http://www.ferme-de-cabriole.com)

### 5 EARL Lait-Co-Pain



Borde Mounoy

11400 LABÉCÈDE-LAURAGAIS

☎ 04 68 23 01 19 - 06 65 36 16 50

✉ [laitcopain@gmail.com](mailto:laitcopain@gmail.com)

(cf carte 4.E.)

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



**6 La Ferme du Bosc (Glaces Audeline) - Carine et Félix BOSSUT**

Ferme du Bosc 11420 MAYREVILLE  
 ☎ 04 68 60 67 07  
 ✉ info@audeline.com    
 (cf carte 7.E.)

Vente de crèmes glacées fermières au lait de brebis, glaces à la truffe Pays Cathare (toute l'année) : 26 goûts, bûches de Noël glacées et omelettes norvégiennes (en décembre), goûter à la ferme de juillet à août tous les vendredis à partir de 15h.  
 www.audeline.com

**7 GAEC de Pech Biau DEMONFAUCON**

 Route de Cumies  
 11410 MONTAURIOL  
 ☎ 06 95 93 78 72  
 ✉ fermedepchbiau@outlook.fr

Produits laitiers, fromage de vache.  
 Vente direct à la ferme.

**8 FERME DE LA MARG'AUDE Stéphane L'HOMEL**

 La Jasse Route de Saint Amans  
 11410 PAYRA-SUR-LHERS  
 ☎ 04 68 60 54 31  
 ✉ earlmarguerite@orange.fr  
 (cf carte 6.E.)

Exploitation de vaches laitières. Transformation de yaourts et desserts lactés. Présent sur les marchés de Castelnaudary, le lundi matin ; Villefranche-de-Lauragais, le vendredi matin ; Carcassonne (rue de Verdun), le samedi matin. Vente directe de lait cru.  
 www.lamargaudefree.fr

**9 GAEC de Co d'Arcis Marc GUIRAUD**

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

Produits laitiers. Vente de lait cru et confiture de lait.  
 www.fermiers-audois.fr/nadegemarce-thomas-guiraud

**10 Chevrefeuille M. SALUTE**

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

Fromage de chèvre. Vente directe.

**11 EARL Les Bruges**

Les Bruges  
 11270 FANJEAUX  
 ☎ 04 68 24 77 37  
 (cf carte 8.G.)

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

**12 Ferme de Bourdichou Xavier TISSOT**

 Bourdichou  
 11400 FONTERS DU RAZES  
 ☎ 04 68 60 54 24  
 ✉ xavier@bourdichou.fr  
 (cf carte 7.E.)

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

**13 Fromagerie Calas Laila WALDESBUHL**

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

Production de lait de chèvre et transformation en fromages frais et affinés.

**14 Ferme de Lalosse Katrin DE RIDDER**

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

Yaourts de brebis, petits caillés doux, brousses, fromages frais et pâtes molles de brebis de janvier à juillet, tomme de brebis au lait cru entier toute l'année, viande d'agneau en mars/avril sur réservation, merguez de brebis, petite production de miel de printemps et d'été. Vente à la boutique et vente directe à la ferme et sur Salles sur l'Hers le jeudi et vendredi de 17h à 19h ou sur rendez-vous, marché : tous les samedi matin à Pamiers – Magasins de producteurs : La ferme Côté Producteur à Narbonne, Au comptoir des producteurs à Lézignan, au Centre Dégustation Diffusion (CDD) à Lézignan, au Terroir Cathare à Montredon des Corbières, Bergé Frères à Carcassonne – Vente en association : Croqueurs et Paysans Gourmands de Saverdun – AMAP : Pamiers.





**15 La ferme de Briola  
Loïc et Patrick ALBERT**



Fresquel

11270 ST JULIEN DE BRIOLA

☎ 04 68 24 65 05 - 06 73 51 42 42

✉ [fermedebriola@hotmail.fr](mailto:fermedebriola@hotmail.fr)

(cf carte 8.F)

Fromages et produits laitiers à base de lait de vache (fromage blanc, fromage frais, lait cru, yaourts...) de printemps et d'été. Vente directe tous les jours de 18h à 20h. Marchés de producteurs de pays, la fête du Cassoulet à Castelnaudary. Panier AMAP Magasin : la Ferme du Pays d'Oc et à Pais'en bio à Castelnaudary, chez Coté Jardin à Salles sur l'Hers. Chez Vival à

Fanjeaux, à la Boucherie Birebent à Labastide D'Anjou. Aux Jardins de Vaissière. Autres points de vente autour du territoire.

[www.lafermedebriola.e-monsite.com](http://www.lafermedebriola.e-monsite.com)

**16 GAEC BARSA  
Famille Bromet**

Domaine de Barsa

11270 CAZALRENOUX

☎ 06 79 10 57 46

✉ [domaine-barsa@gmail.com](mailto:domaine-barsa@gmail.com)

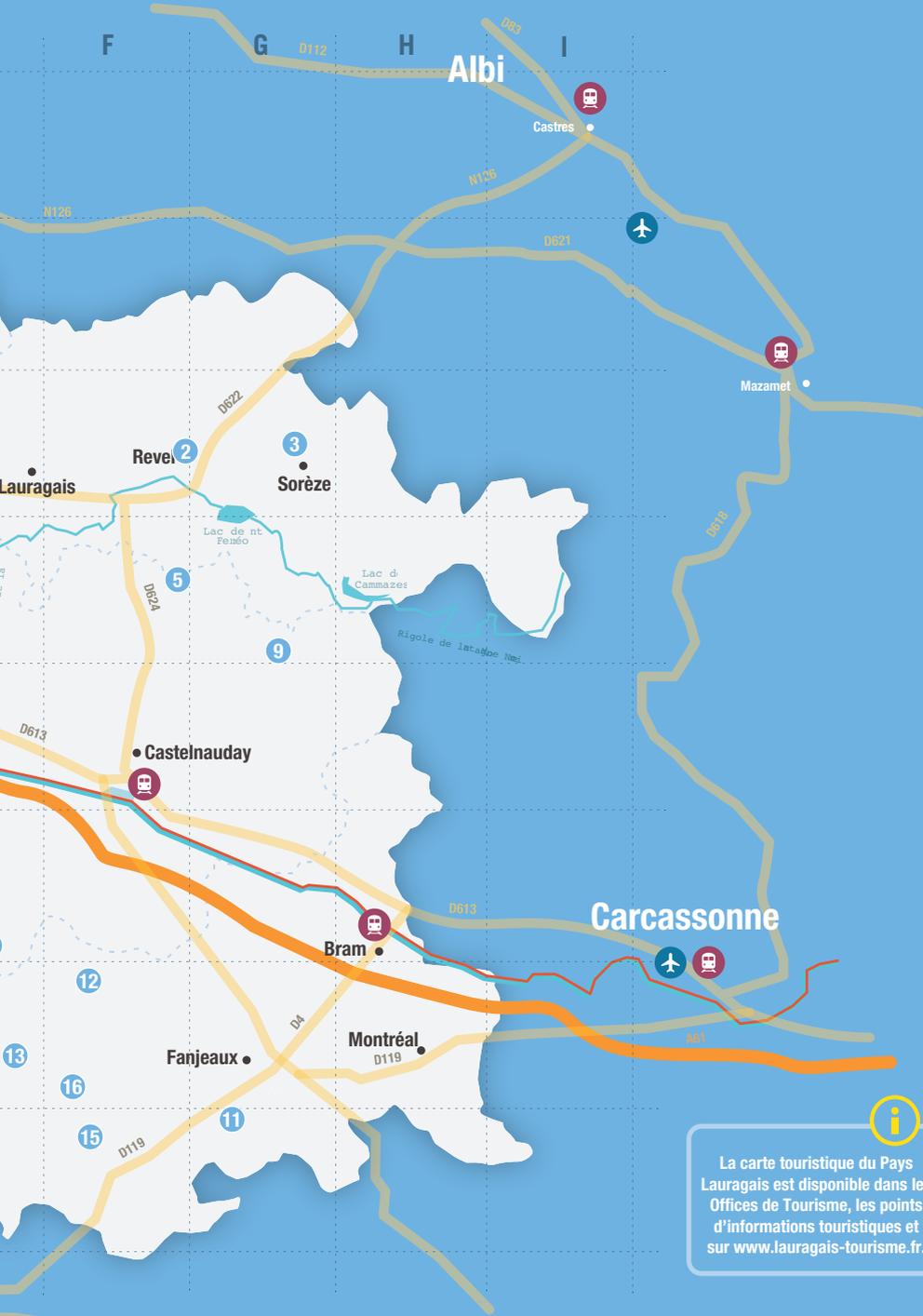
(cf carte 7.F)

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









 La carte touristique du Pays Lauragais est disponible dans les Offices de Tourisme, les points d'informations touristiques et sur [www.lauragais-tourisme.fr](http://www.lauragais-tourisme.fr).



## IDÉE DE RENCONTRE

### LA FERME DE CABRIOLE À SAINT-FÉLIX LAURAGAIS

**La ferme pédagogique de Cabriole regroupe une équipe d'une douzaine de personnes qui élève près de 200 chèvres et vaches, dont la production est entièrement transformée en fromages typiques du Lauragais.**

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

Cornelia, Guillaume et leur équipe jeune et dynamique souhaitent partager leur passion d'un élevage aux méthodes raisonnées, respectueuses des animaux. Très fiers de leur production, ils

ouvrent leur exploitation tout au long de l'année pour faire découvrir, notamment aux enfants, comment se fabriquent ces fromages si ancrés dans notre culture. Des visites commentées ont lieu lors des portes ouvertes du week-end « *Bienvenue à la ferme* » ou pour les groupes scolaires.

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

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

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





PLUS D'INFOS :  
07 61 85 10 97  
(N°4 PAGE 25)



MMM..  
DÉLICIEUX !



# SAMOSSAS AUX LÉGUMES GRILLÉS ET BÛCHE DE CHÈVRE

**8 PERSONNES** **20 MIN** **30 MIN**

Ingrédients pour la confection de 16 samossas : 1 bûche de bon Chèvre (185 g) – 1 courgette – 1 poivron rouge & 1 vert – 1 oignon blanc entier – 1 cuillère à café de cumin & de cannelle – 2 cuillères à café d'huile d'olive – 30 g de beurre fondu – Feuilles de brick – Sel & poivre

- 1** • Lavez puis coupez en petits dés vos poivrons et votre courgette. Émincez finement l'oignon blanc après l'avoir épluché. Faites le revenir dans une poêle avec l'huile d'olive pendant 5 mn à feu doux puis ajoutez les petits légumes. Ajoutez le cumin et la cannelle, salez, poivrez et laissez cuire durant 20 mn en venant remuer le tout de temps en temps.
- 2** • Mettez votre four en préchauffage à 180° puis préparez des tranches de bûche de chèvre d'1/2 cm d'épaisseur environ.
- 3** • Munissez vous d'une feuille de brick puis coupez-la en deux. Recouvrez une des moitiés d'un torchon humide. L'autre demi-feuille sera posée à plat sur votre plan de travail, côté arrondi vers la droite. Avec un pinceau, badigeonnez la du beurre fondu.
- 4** • Repliez la feuille de façon à former un long rectangle. Disposez un peu de garniture à environ 2 cm du bord inférieur. Ajoutez la demi-tranche de chèvre. Rabattez le bord inférieur gauche de la feuille vers le bord opposé afin d'obtenir un triangle. Rabattez ce triangle vers le haut et faites ainsi jusqu'à l'extrémité de la feuille.
- 5** • Utilisez la même méthode pour tous les samossas. Badigeonnez les de beurre fondu puis placez les sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé.
- 6** • Mettre au four environ 10 minutes pour obtenir un couleur dorée. Régalez vous !





# VIANDES, CHARCUTERIES

---

## ET AUTRES ÉLEVAGES

**37 > 40** Liste des producteurs

**41 > 42** La carte

**43 > 46** Idées de rencontres

**47 > 48** La recette du Chef

**37 > 48**



## LA TERRE D'ÉLEVAGE

### DU LAURAGAIS

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

On peut citer ici la brebis de la race Montagne Noire, originaire de ce massif, race ovine menacée qui bénéficie depuis 2006 d'un plan de sauvegarde. Elle fait partie de la famille historique des brebis élevées pour la production du fromage de Roquefort. À ce titre, c'est une cousine de la Lacaune. Elle est aujourd'hui également destinée à la production de viande.

Par ailleurs, le Lauragais conserve une production traditionnelle de veaux fermiers bénéficiant du label rouge « *veau fermier élevé sous la mère* ».

#### 1 Charles FONTEZ

Le Sabatier 31560 GIBEL

☎ 05 61 08 13 21 - 06 60 97 26 18

✉ fontez@free.fr

(cf carte 6.C.)

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

#### 2 La Ferme de Couffin

Angélique et Jérémy LAMOUREUX

Lieu-dit Couffin 31290 LAGARDE

☎ 06 31 29 55 15 - 06 32 75 36 15

✉ jeremylamouroux@hotmail.fr

(cf carte 5.C.)

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

www.lafermedeslamoureuxde

couffin.com

#### 3 La Ferme de Ducasse

Daniel PELISSE

Chemin de la Ducasse

31570 PRÉSERVILLE

☎ 05 61 83 74 52 - 06 67 40 76 76

(cf carte 2.B.)



Bovins nourris aux céréales et fourrages. Vente directe de viande, les vendredis de 14h30 à 19h. Fermé en août. Marchés : Aigrefeuille le mardi de 16h30 à 19h30, Balma le mercredi de 8h à 12h, St-Orens le samedi de 7h30 à 13h.

#### 4 Jean-Pierre DEBAT

Les Bourdettes

31560 SAINT-LÉON

☎ 05 61 81 92 11

(cf carte 4.B.)

Viande bovine. Vente directe.

#### 5 Ferme le Clavel

Anne-Marie, Christian

et Benjamin IZARD

18 route de Toulouse

31570 VALLESVILLES

☎ 05 61 83 54 80

☎ 06 18 70 61 32 - 06 17 15 24 94

✉ earl.leclavel@orange.fr

(cf carte 1.B.)

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



#### 6 Roger LEOPARD

Le Fourtet

81110 ARFONS

☎ 05 63 75 34 51

✉ rl@domainedufourtet.fr

✉ info@domainedufourtet.fr

(cf carte 3.H.)

Veaux. Vente directe.



#### 7 Florent FILAQUIER

12 en Garric

81700 BLAN

☎ 05 63 70 25 17

✉ florant.filaquier@orange.fr

(cf carte 2.G.)

Veaux. Vente directe.



#### 8 La Seguégne

81700 BLAN

☎ 05 63 75 06 54

✉ campos.gaec-de-la-seguegne@

wanadoo.fr

(cf carte 2.G.)

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



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

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

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

Viande de brebis et d'agneaux.  
 Vente directe.

**11 Pisciculture du Laudot**  
 D629, Route des Cammazes  
 81540 LES CAMMAZES  
 ☎ 05 34 43 69 71  
 (cf carte 4.G.)

Élevage de truites arc-en-ciel.

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

Viande de bœuf et veau. Vente directe.

**13 GAEC de Grange Basse**  
**Sandra MAUREL et Raymonde RABAT**  
 Grange Basse 81540 SORÈZE  
 ☎ 05 63 73 29 03  
 ✉ gaecgrangebasse@wanadoo.fr  
 (cf carte 4.H.)

Veaux, bœufs, préparation à base de viande. Vente directe – livraison de paniers sur Toulouse, Caraman, Agde, Mauguio.  
[www.viande-bio.fr](http://www.viande-bio.fr)

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

Viande de bœuf et veau. Vente directe.

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

Viande de bœuf et veau. Vente directe.

**16 Benoît DE LEOTOING**  
 Le Montagnet 81540 SORÈZE  
 ☎ 05 63 50 39 09  
 (cf carte 4.H.)

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

**17 Ferme de la Bracadelle**  
**Mathieu ALBEROLA et Marion NAJAC**  
 Ferme de la Bracadelle Haute  
 11400 LABÈCÈDE-LAURAGAIS  
 ☎ 07 61 26 41 00 - 06 15 96 74 95  
 ✉ ferme.labracadelle@gmail.com  
 (cf carte 4.E.)

Élevage de porcs noirs gascons en plein air. Présent sur le marché de Revel le samedi matin. Vente directe.  
[www.ferme-labracadelle.com](http://www.ferme-labracadelle.com)

**18 GAEC DES OURLIACS**  
**Monsieur CANALIS Didier**  
 11400 LABÈCÈDE-LAURAGAIS  
 ☎ 04 68 60 41 32  
 (cf carte 4.G.)

Viandes - œufs.

**19 LEOPOLD DE BARBOT**  
 « En Roujou »  
 11400 LABÈCÈDE-LAURAGAIS  
 (cf carte 4.G.)

Viandes - œufs.

**20 GAEC DU VIOLON**  
**Le Commandeur**  
 11410 MARQUEIN  
 (cf carte 5.D.)

Viandes - œufs.

**21 Christian RAUZI**  
 Gentesta 11420 MAYREVILLE  
 ☎ 04 68 60 67 01 - 06 89 83 27 16  
 (cf carte 7.E.)

Élevage bovin et veau sous la mère  
 Livraison à domicile.





## VIANDES, CHARCUTERIES

ET AUTRES ÉLEVAGES



### 22 Claire de KERIMEL

Belvue 11420 MAYREVILLE  
☎ 04 68 60 67 61 - 06 75 37 69 39  
✉ cdekerimel@gmail.com  
(cf carte 7.E.)

Viandes - oeufs.

### 23 EARL de la Ganguise Gilbert DESCLAUX



Domaine de Coupadels  
11410 SALLES-SUR-ETHERS  
☎ 06 89 63 47 89  
✉ earldelaganguise@yahoo.fr  
(cf carte 6.D.)

Œufs.

### 24 Guillaume CIGAL

La Vaquerie  
11410 SALLES-SUR-ETHERS  
☎ 04 68 60 34 58  
✉ cigal.joelle@gmail.com  
(cf carte 6.D.)

Viandes - oeufs.

### 25 REGIS JALBAUD

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

Viandes.

### 26 Sarah OLLIS

«Causse»  
11400 VERDUN-EN-LAURAGAIS  
(cf carte 5.G.)

Viandes.

### 27 Fabrice MAILHE

La Métairie Grande  
11310 VILLEMAGNE  
(cf carte 5.H.)

Viandes.

### 28 La Ferme Le Villemagnol Corine GUINEBAULT



L'Espérance  
11310 VILLEMAGNE  
☎ 04 68 94 30 28  
✉ charcuterielevilmagnol@wanadoo.fr  
(cf carte 5.H.)

Jambon de pays à l'ancienne, jambon blanc, saucisson, foie sec, filet mignon séché, viande fraîche de porc du Pays Cathare, viande d'agneau et de veau. En vente à la boutique de produits régionaux Lauragais Tourisme à Nailloux (du lundi au samedi, de 10h à 19h).

### 29 Bertrand REGIS

Les Espeluques  
11270 CAZALRENOUX  
(cf carte 5.H.)

Éleveur d'agneaux du Pays Cathare.

### 30 Ferme du Pouzet Yvan TEYSSANDIER



Le Pouzet  
11270 CAZALRENOUX  
☎ 06 37 95 04 00  
✉ yvan@teyssandier.eu  
(cf carte 7.F.)

Viande de porc (rôti, saucisses, ventrèches, côtes de porc...), merguez de mouton, confitures, oeufs. Vente directe sur rendez-vous, livraison : Parking salle de judo Montréal Vendredi entre 18h et 19h. Parking stade de rugby Villeneuve-

la-Comptal : samedi matin avec une prise de rendez-vous, livraison spéciale sur Eguilles et AMAP de Toulouse avec surcot lié au conditionnement : voir site internet.  
[www.lafermedupouzet.com](http://www.lafermedupouzet.com)

### 31 Domaine de Gentil Jean-Luc SAVOLDELLI



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

Agneaux du Pays Cathare.

### 32 GAEC la ferme de Feda et Galina Solenne GUILLAUME



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

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

[www.bio-aude.com](http://www.bio-aude.com)

### 33 Domaine de la Piège Jean-Jacques GRANEL

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

Porcs noirs gascons : jambon, saucisson, saucisse sèche, fouet, produits frais (filets mignons, rôti, raviolis), plats cuisinés (cassoulet, févroulet, pâté de la ferme, pâté de tête), panier découverte, panier gourmet, panier prestige. Vente directe sur rendez-vous.

Vente en ligne :  
[www.domainesdelapiege.com](http://www.domainesdelapiege.com)  
Marché des Carnes à Toulouse.



**34 Elebatge Luna  
Gaeten et Carina KARNAS**



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

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

**35 Benoit CARLIER**



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

Veaux, ânes. Vente directe.

**36 Odette FABRE**



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

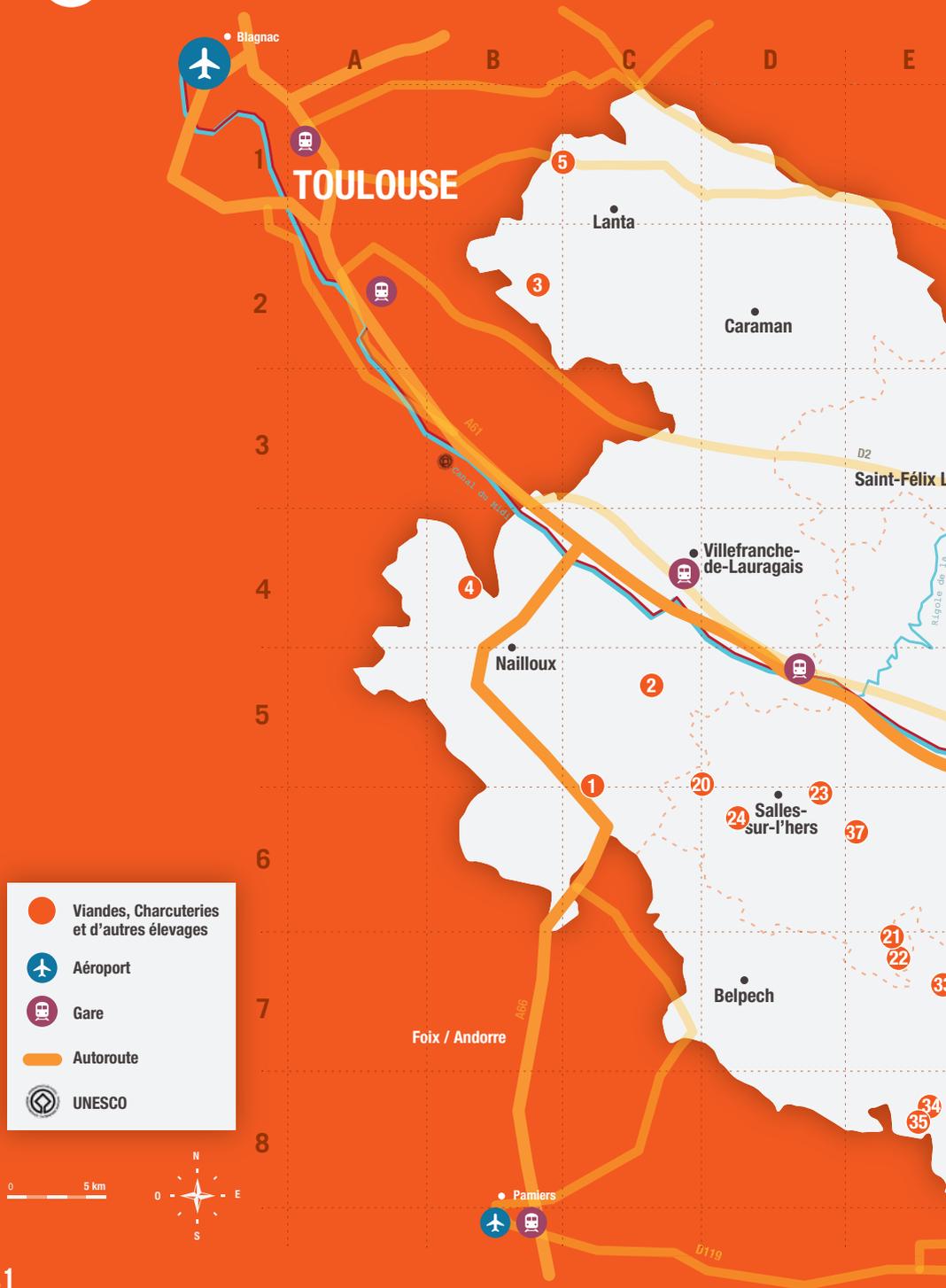
Élevage d'agneaux du Pays Cathare.

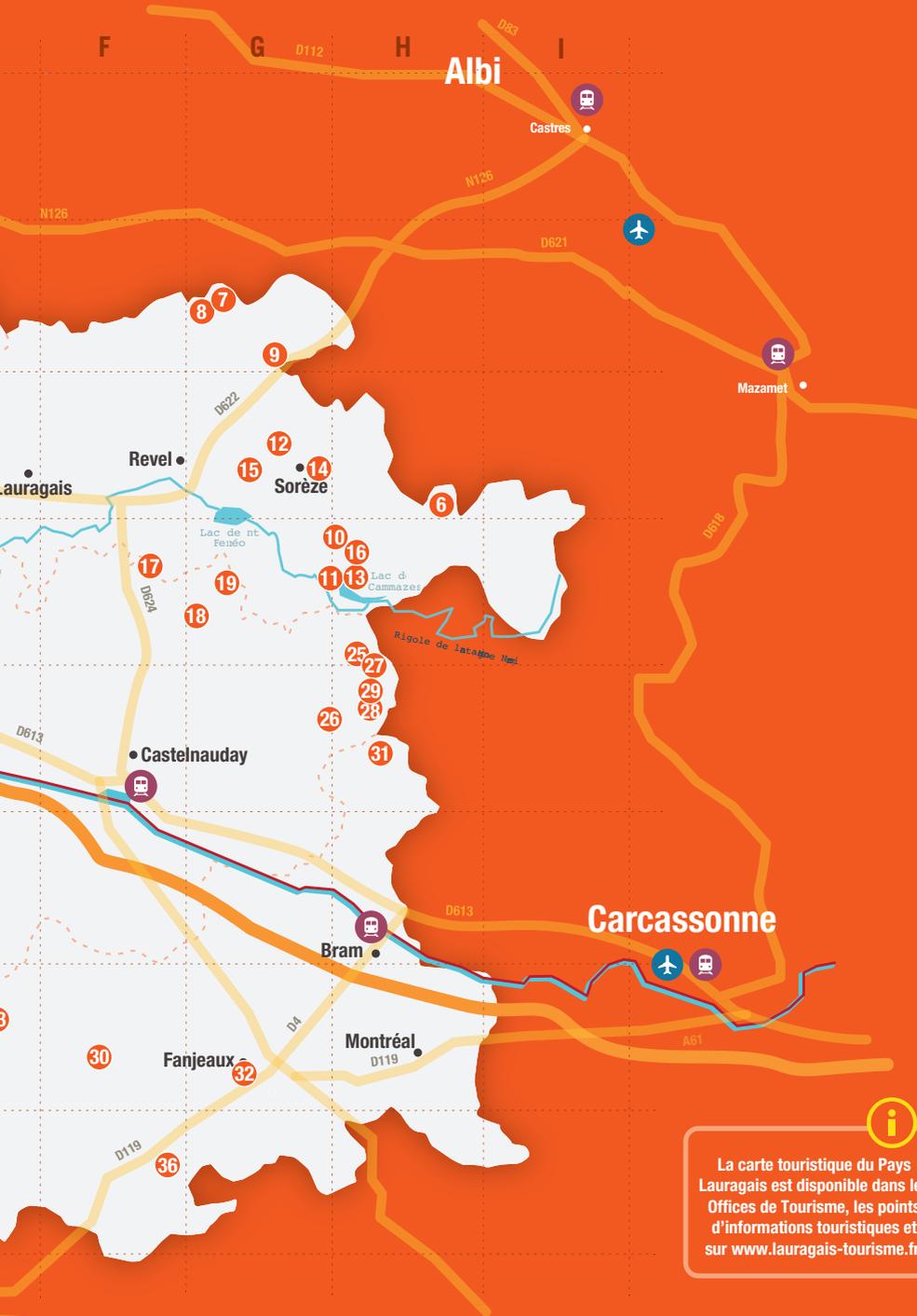
**37 Gaec de PECH BIAU  
DEMONFAUCON**

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

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







 La carte touristique du Pays Lauragais est disponible dans les Offices de Tourisme, les points d'informations touristiques et sur [www.lauragais-tourisme.fr](http://www.lauragais-tourisme.fr).



## IDÉE DE RENCONTRE

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

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

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

Écologiste avant d'être éleveur, Yvan envisageait de s'installer en élevage Bio de plein air. C'est dans les collines de la Piège qu'il a trouvé le lieu propice à cette reconversion. En reprenant une ancienne ferme qui n'était qu'une résidence secondaire, il

a redonné vie à un lieu et une âme à cette bâtisse lotie au pied du joli village de Cazalrenoux. Avec enthousiasme et professionnalisme, il a depuis 2 ans réintroduit poules, ânes et arbres fruitiers pour retrouver l'ambiance des fermes d'autrefois. Il élève avec fierté et bonheur sur ses 30 hectares de prés et de collines 50 brebis et autant d'agneaux, ainsi qu'une dizaine de cochons. Il prend le plus grand soin de ses animaux, pour proposer une viande saine et de qualité.

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

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

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





PLUS D'INFOS :  
06 97 95 04 00  
(N°50 PAGE 40)



## IDÉE DE RENCONTRE

### LA FERME PISCICOLE DU LAUDOT AUX CAMMAZES

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

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

Ce petit torrent a la particularité d'alimenter en partie le canal du Midi grâce à l'ingénieux système de rigoles mis en oeuvre par Pierre-Paul Riquet. Mais il vient aussi alimenter la dizaine de

bassins où sont élevés leurs poissons. Grâce à cet apport d'eau courante et bien oxygénée, procédé devenu rare aujourd'hui, et à une alimentation saine, Corinne et Claude proposent des truites d'une grande finesse de goût, reconnues entre autres par le label « Saveurs du Tarn ».

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

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

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





PLUS D'INFOS :  
05 34 43 69 71  
(N°11 PAGE 38)

**RECETTE CRÉÉE DANS LE LAURAGAIS !**

## LE CASSOULET

 **4 PERSONNES**  **60 MIN**  **180 MIN**

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

**1****LA VAILLE :**

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

**2****LE LENDEMAIN :**

- Égouttez les haricots puis placez les dans une casserole avec 3l d'eau froide, portez à ébullition pendant 5 minutes. Éteignez le feu, videz l'eau et réservez vos haricots.
- Pour procéder à la préparation du bouillon il vous faudra de nouveau 3l d'eau (non calcaire et de Castelnaudary si possible), les couennes coupées en larges lanières, une carcasse de volaille si on l'a ou quelques os de porc et, selon votre goût, un peu d'oignons et de carottes. Salez et poivrez (généreusement). Cuisez ce bouillon pendant une heure puis filtrez le bouillon et récupérez les couennes.



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

### **3 PENDANT LA CUISSON DES HARICOTS, PRÉPAREZ LES VIANDES :**

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

### **4 MONTEZ VOTRE CASSOULET :**

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

### **5 LA CUISSON :**

- Mettez le tout au four à 150°/160° (Thermostat 5 ou 6) puis laissez cuire environs deux ou trois heures.
- Pendant la cuisson se formera sur le dessus de la cassole une croûte marron dorée qu'il faudra enfoncer à plusieurs reprises (les anciens disaient 7 fois).
- Quand le dessus des haricots commence à sécher ajoutez quelques cuillères de bouillon.

#### **BON À SAVOIR**

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





# CANARDS GRAS, VOLAILLES & ŒUFS

---

UN ÉLEVAGE TRADITIONNEL

51 > 54 Liste des producteurs

55 > 56 La carte

57 > 58 Idée de rencontre

59 > 60 La recette du Chef

51 > 60



## UN ÉLEVAGE TRADITIONNEL DU LAURAGAIS



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

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

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

### 1 Ferme du Roc Benjamin et Claudine PAPAIX



Le Roc  
31460 CAMBIAC  
☎ 05 61 83 26 05  
✉ earl.papaix@outlook.com  
(cf carte 3.D.)

Élevage de canards. En saison, produits frais sur commande (canards entiers, foies gras, découpes). Toute l'année, conserves, foies gras, confits, cous farcis, saucisses de canard, magrets au foie gras, pâtés au foie gras, lentilles aux manchons, cassoulets... Vente directe : du lundi au Vendredi à la ferme de 8h à 12h et de 14h à 18h (sauf mardi et mercredi matin) et le samedi de 15h à 18h. Autres lieux de vente : « À Travers Champs » à Belberaud, Boutiques de produits régionaux Maison de la Haute-Garonne à Port-Lauragais (coordonnées en p. 83) et Lauragais Tourisme à Nailloux (coordonnées en p. 83). Marchés : Caraman le jeudi, St-Orens et Carcassonne le samedi.

Site de vente en ligne :  
[www.ferme-du-roc.com](http://www.ferme-du-roc.com)

### 2 Ferme de l'Estanque Patrice THURIES



31460 CARAMAN  
☎ 05 61 83 56 32 - 07 80 06 28 71  
✉ fermeleestanque@gmail.com  
(cf carte 2.D.)

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

### 3 Ferme du Coulomier Eric MARTY



Le Coulomier  
31290 LAGARDE  
☎ 05 61 27 11 70 - 06 86 61 59 17  
✉ famille.marty31@hotmail.fr  
(cf carte 5.C.)

Élevage de canards gras et oies grasses, volailles. Foies gras, magrets frais et secs, aiguillettes au foie gras,

rôtis de magret au foie gras, volailles fermières prêtes à cuire... Visite de la ferme possible. Traitement fermier. Vente directe, d'octobre à avril : tous les jours de 10h à 17h, de mai à septembre : tous les jours (sauf week-end) de 17h à 19h.

[www.ferme-du-coulomier.com](http://www.ferme-du-coulomier.com)

### 4 Michael COLOMBIES Le Cazal 31290 LAGARDE

☎ 06 75 32 05 06  
(cf carte 5.C.)

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

### 5 Ferme de Saint Jean de la Selve Emmanuelle MONATTE



Saint Anatoly 31570 LANTA  
☎ 05 62 18 98 13 - 06 76 12 64 87  
✉ emmanuelle.monatte@orange.fr  
(cf carte 1.C.)



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

**6 Ferme les Rousses**  
**Pierre LUX**

Lieu-dit Les Rousses  
2231 route de Barthecave  
31570 PRÉSERVILLE  
☎ 05 61 83 30 18 - 06 66 20 88 00  
✉ earllsrousses@outlook.fr  
(cf carte 2.C.)

Poulets fermiers et pintades prêts à cuire. Vente directe : mercredi de 16h à 19h. Marchés : Prèserville (samedi) et Tarabel (le jeudi après-midi).

**7 Ferme des Gourdots**   
**Yvon BONTEMPS**

Les Chênes - Les Gourdots  
31570 TARABEL  
☎ 05 61 83 36 55 - 06 08 47 74 52  
✉ yvon.bontemps@orange.fr  
(cf carte 2.C.)

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

**8 Ferme du Colombier**   
**Colette GAY**

31540 SAINT-JULIA  
☎ 05 61 83 01 30 - 06 15 15 57 06  
(cf carte 3.E.)

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

**9 Ferme de Fontourbières**  
**M. PEYSSOU**

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

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

**10 Ferme de Lamothe**  
**Nathalie et Patrick LAMOTHE**

Les Canards de la Montagne Noire,  
Chemin de la Chapelle  
31250 VAUDREUILLE  
☎ 05 62 18 07 15  
(cf carte 4.E.)

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

**11 SARL GUAGNO**

Chemin du Moulin  
11410 BARAIGNE  
☎ 04 68 60 14 42  
(cf carte 5.E.)

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

**12 Marc LATCHE**

Trotocrabo  
11400 CASTELNAUDARY  
☎ 04 68 94 86 27 - 06 10 93 86 33  
✉ famille\_latche@yahoo.fr  
(cf carte 6.F.)

Volailles - Canards gras.

**13 Firmin COURTHIEU**

Pêtre-bas  
11410 FAJAC-LA-RELENQUE  
☎ 04 68 60 35 80 - 06 70 36 07 13  
✉ firmin.courthieu@orange.fr  
(cf carte 6.D.)

Volailles - Canards gras.

**14 Kevin SALETA** 

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

Viandes et œufs du Pays Cathare. Poulets, pintades, canettes à rôtir, chapons, oies et dindes à rôtir, canards gras entiers avec ou sans le foie, magrets et aiguillettes de canard frais, foie gras, canettes farcie au foie gras, cous farcis au foie gras, pâtés (au foie gras, foie de volaille, foie de porc), rillettes, fritons, cuisses, manchons et gésiers, galantine de lapin, de dindon, de poule ou de canard, cassoulet au confit de canard, civet de canard, salmis de pintade, poulet basquaise, coq au vin. Vente directe : téléphoner pour prendre rendez-vous. Marché : Castelnaudary.





## 15 EARL DE BOURBONNE

**Henri FAURE**

En Jammes

11410 GOURVIEILLE

☎ 04 68 60 16 85 - 06 66 95 42 62

(cf carte 5.D.)

Volailles du Pays Cathare.

## 16

**La Plaine de Fontvieille**

**Serge Méric**

1820 Route de Saint Michel de Lanes

11410 GOURVIEILLE

☎ 04 68 23 25 68

(cf carte 5.D.)

Volailles.

## 17 Arnaud MABILLE

Crouzetis

11400 LA POMAREDE

☎ 05 61 83 19 72 - 06 11 17 21 02

✉ arnomab@aol.com

(cf carte 4.E.)

Volailles du Pays Cathare. Canards gras.

## 18 Vincent BERTHOUMIEU

En Sansou 11400 LA POMAREDE

☎ 04 68 60 27 10 - 06 14 70 38 59

✉ vincent.berthoumieu@orange.fr

(cf carte 4.E.)

Volailles du Pays Cathare. Canards gras.

## 19 Raymond FOURNIL

En Gil

11400 MAS-SAINTE-PUELLES

☎ 04 68 23 54 36 - 06 15 75 19 23

(cf carte 5.E.)

Volailles et canards gras.

## 20 Ferme de Bérengou

**Joël et Marc TARDIEU**

Bérengou

11410 MEZERVILLE

☎ 04 68 60 33 11 - 06 62 93 75 53

✉ gaec.tardieu@orange.fr

✉ gaec.berengou@wanadoo.fr

(cf carte 6.D.)

Volailles du Pays Cathare : poulets, pintades et canettes à rôtir. Chapons, oies à rôtir, rôtis de magrets de canard au foie gras, canettes farcies au foie gras et aux figues (de fin novembre à fin décembre). Canards gras entiers, avec ou sans le foie. Magrets de canard frais, magrets de canard séchés. Foie gras frais, mi-cuit ou en conserve. Cous farcis au foie gras, pâtés au foie gras et rillettes de canard. Cuisses et manchons et gésiers frais ou confits en conserve. Cassoulet au confit de canard, canard aux olives, canard à l'orange, civet de canard. Vente directe : téléphoner pour prendre commande, reçoit des groupes pour des visites de la ferme et des dégustations. Livraison dans l'Aude, à Toulouse, à Perpignan et en Provence. Vente lors des Foires au Gras.

## 21 GAEC CROS A GALIGNE

**Gérard CROS**

Galigne

11400 MIREVAL-LAURAGAIS

☎ 04 68 23 41 64

(cf carte 6.E.)

Volailles et canards gras.

## 22 EARL de Larian

**Jean CARBON**

Larland

11410 MONTAURIOL

☎ 04 68 60 35 71 - 06 62 20 13 28

(cf carte 6.E.)

Élevage de volailles.

## 23 Thierry LEGUEVAQUES

Les Métayères

11410 SAINT-MICHEL-DE-LANES

☎ 04 68 60 32 15

(cf carte 5.D.)

Vente directe.

## 24 EARL DE LA SOURCE

**Roger GUIRAUD**

Fontcaude 11400 SAINT-PAPOUL

☎ 04 68 94 80 05 - 06 22 01 02 57

✉ nadineguiraud@live.fr

(cf carte 5.G.)

Volailles.

## 25 Bernadette et Nathalie

**CARRIERE**

Le Benes

11410 SAINTE-CAMELLE

☎ 04 68 60 35 52

✉ nathaliecarriere@orange.fr

(cf carte 6.D.)

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

## 26 EARL DE PEDELMAS

**Serge BIREBENT**

Pedelmas

11410 SALLES-SUR-HERS

☎ 04 68 60 70 83 - 06 68 40 18 69

✉ earldepedelmas@orange.fr

(cf carte 6.D.)

Volailles du Pays Cathare - Canards gras.



**27 Marielle VIDAL**

**Thierry VIDAL**

Malvezey le Haut

11410 SALLES-SUR-LEZERS

☎ 04 68 60 34 88 - 06 82 91 58 53

✉ earlvidal@wanadoo.fr

(cf carte 6.D.)

Producteur de canards du Pays Cathare. Membre de la Route du Cassoulet de Castelnaudary. Vente de produits fermiers. Gros canards, volailles fermières. Foie gras frais et en conserves. Magasin à la ferme ouvert sur rendez-vous. Accueil de groupes pour visites d'élevage et dégustation des produits.

**28 Guillaume CIGAL**

La Vaquerie

11410 SALLES-SUR-LEZERS

☎ 04 68 60 34 58

✉ cigal.joelle@gmail.com

(cf carte 6.D.)

Volailles Pays Cathare.

**29 GAEC de Rauzelle**  
**La Ferme de Bellemayre**  
**Patrick RAUZY et Alix HOQUERELLE**

Bellemayre 11420 BELPECH

☎ 04 68 60 28 85 - 06 35 17 87 57

✉ gaecderauzelle@yahoo.fr

(cf carte 7.D.)

Canards, chapons, oies blanches (période de fête), foie gras de canard, manchons, gésiers, rillettes, pâté de canard, cassoulet au confit de canard, magrets et cous farcis. Vente directe et sur les marchés. [www.fermebellemayre.pages perso-orange.fr/](http://www.fermebellemayre.pages perso-orange.fr/)

**30 La ferme de Gauzy**  
**M.GODEMENT**

11420 BELPECH

☎ 04 68 60 62 52

(cf carte 7.D.)

Foie gras, viande et volailles. Vente directe.

**31 Christophe TARDIEU**

Peyrotte 11420 BELPECH

☎ 04 68 60 66 30

✉ christophetardieu@orange.fr

(cf carte 7.D.)

Foie gras. Viandes et volailles du Pays Cathare.

**32 Ferme du Pigné**  
**Lina et Bernard PIQUET**

11150 BRAM

☎ 04 68 76 10 25 - 06 85 40 01 99

✉ bernard.linepiquet@wanadoo.fr

(cf carte 6.H.)

Viandes et œufs. Vente directe.

**33 Philippe et Nicole CARPENTIER**

11170 CARLIPA

☎ 04 68 94 23 34

✉ philipp.carpentier@wanadoo.fr

(cf carte 5.H.)

Viandes et volailles.

**34 À La Ferme**  
**Véronique VIDAL**

Le village 11270 GENERVILLE

☎ 04 68 60 52 38

✉ vidalvero@hotmail.com

(cf carte 7.F.)

Poules pondeuses, œufs bio. Vente directe.

**35 Les Volailles de Riquet**

**Baudouin RIQUET**

Domaine de Saint-Jean de Laval

11270 LAURAC

☎ 06 75 70 08 06

(cf carte 7.E.)

Viandes et œufs. Vente directe.

**36 GAEC de Caudemique**  
**Famille MARTY**

Caudemique 11420 PLAIGNE

☎ 04 68 60 62 23 - 06 10 35 66 62

✉ regis.marty4@wanadoo.fr

(cf carte 8.D.)

Pâtés, rillettes, charcuterie, confits, plats cuisinés (cassoulet...), produits frais : volailles (poulets, pintades), canards, boeufs, produits de fêtes

(chapons, oies, foie gras). Vente directe : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h, le samedi de 8h à 12h. Livraisons : lundi et jeudi sur le secteur de Villefranche-de-Lauragais, Toulouse, Auterive, Pamiers, Varilhès. Le mardi sur Castelnaudary, Bram, Carcassonne, Limoux, Quillan, Fanjeaux. [www.codemique.fr](http://www.codemique.fr)

**37 Gaec La ferme du Salet**  
**ROUSSEAU Cécile**  
**et TOURRENC Vincent**

5 avenue de la Piège

11420 PEYREFITTE-SUR-LEZERS

☎ 04 68 60 15 39 - 06 01 14 88 84

✉ bonjour@lafermedusalet.fr

(cf carte 6.E.)

Volaille et œufs. Vente directe toute l'année à la ferme sur rendez-vous. [www.lafermedusalet.fr](http://www.lafermedusalet.fr)

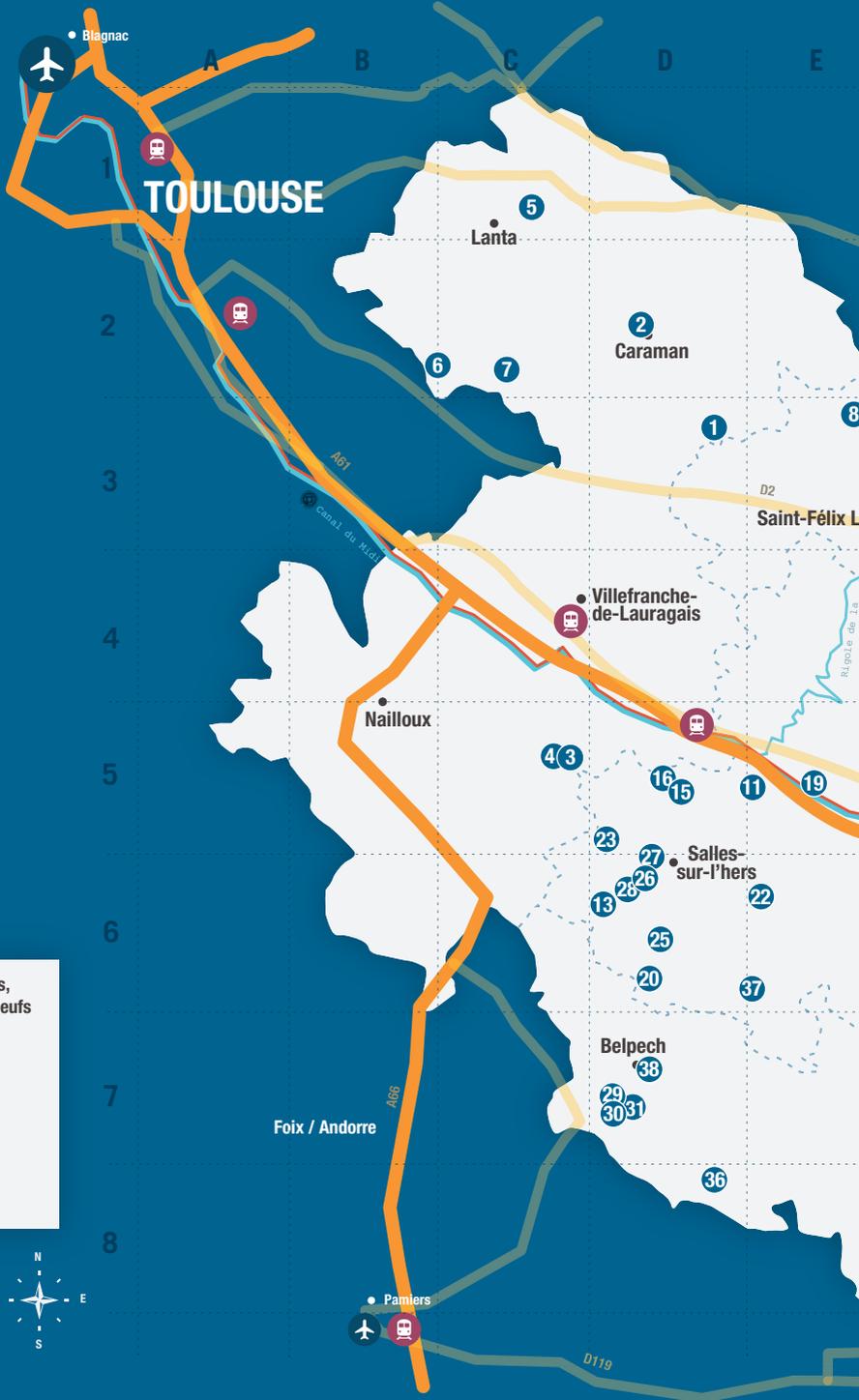
**38 SARL THOMAS GODEMENT**  
**Le Martelet - 11420 BELPECH**

☎ 06 33 71 57 52

(cf carte 7.D.)

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





- Canards gras, Volailles & Œufs
- Aéroport
- Gare
- Autoroute
- UNESCO



 La carte touristique du Pays Lauragais est disponible dans les Offices de Tourisme, les points d'informations touristiques et sur [www.lauragais-tourisme.fr](http://www.lauragais-tourisme.fr).



## IDÉE DE RENCONTRE

### LA FERME BÉRENGOU À MÉZERVILLE

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

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

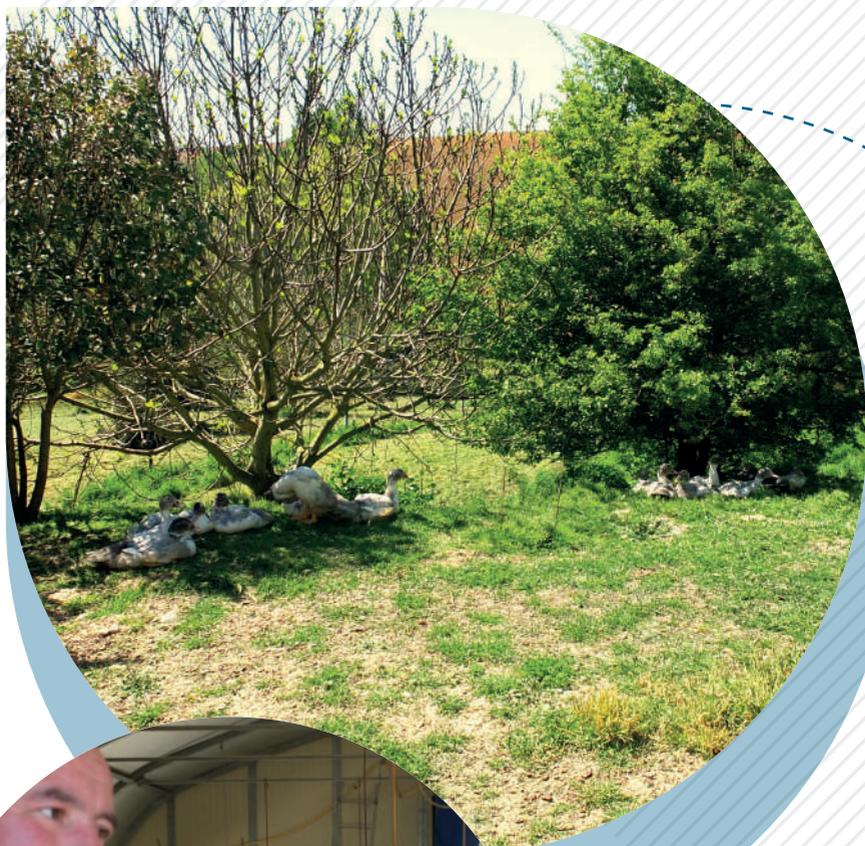
Leurs canards, en nombre limité, disposent d'espaces extérieurs où les nombreux arbres les protègent du soleil l'été, et les installations modernes des rigueurs de l'hiver. Sur cette ferme à taille humaine, Marc, Rémi et leurs 4 employés

préparent leurs produits destinés à la vente. Soucieux d'un service irréprochable et d'une relation humaine au coeur de leur métier, ils cultivent le maïs, le blé et les pois qui nourrissent les canards, et font eux-mêmes les livraisons de leurs produits auprès de plus de 1 000 clients !

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

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





PLUS D'INFOS :  
06 62 93 75 53  
(N°20 PAGE 54)



BONNE  
DÉGUSTATION !



## MAGRETS DE CANARD AUX AMANDES ET CLÉMENTINES

**4 PERSONNES****30 MIN****45 MIN**

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

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





# VINS & SPIRITUEUX

---

## LES PRODUITS DU TERROIR

63 > 64 Liste des producteurs

65 > 66 La carte

67 > 68 Idée de rencontre

63 > 68



## LES VINS DE LA MALEPÈRE

### UN VIGNOBLE ORIGINAL



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

En effet, la rencontre des climats atlantique et méditerranéen en Lauragais est en partie responsable de cette mixité. De ce fait, les vins produits sur ce terroir sont originaux et très spécifiques à la région.

On y retrouve souvent des arômes de fruits noirs confiturés et d'épices avec un fond d'olives noires. On remarque aussi des notes de truffes dans certaines cuvées.

#### 1 Distillerie Serge COMBES

5, chemin de Bigot  
31290 VILLENNOUVELLE  
☎ 05 61 27 04 54 - 06 08 56 17 94  
✉ [infos@distillerie-combes.com](mailto:infos@distillerie-combes.com)  
(cf carte 4.C.)

Eaux de vie de prune et de poire « La Rousse du Pays Lauragais ». Vente directe sur rendez-vous ou vente à la boutique de produits régionaux Lauragais Tourisme à Nailloux (du lundi au samedi, de 10h à 19h).  
[www.distillerie-combes.com](http://www.distillerie-combes.com)

#### 2 Domaine de Villarzens

Route de Saint-Martin le Vieil  
11150 BRAM  
☎ 04 68 76 29 86 - 06 07 76 23 70  
✉ [domainevillarzens@neuf.fr](mailto:domainevillarzens@neuf.fr)  
(cf carte 6.H.)

Vin de Pays d'Oc. Vente directe tous les jours de 10h à 19h, pour des dégustations de groupe, contacter au préalable. En vente à la boutique de produits régionaux Lauragais Tourisme à Nailloux (du lundi au samedi, de 10h à 19h).  
[www.principautedevillarz.wixsite.com/principaute](http://www.principautedevillarz.wixsite.com/principaute)

#### 3 Domaine Thierry Olivier

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

IGP Pays d'OC, vigneron indépendant.

#### 4 Domaine le Fort - Stéphanie FARGUES et Marc PAGES

Le fort 11290 MONTRÉAL   
☎ 04 68 76 20 11 - 06 81 03 02 16  
(cf carte 7.H.)

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

#### 5 Les cèdres de Robert Delphine SERRES DE LA ROUSSIÈRE

Domaine Robert   
11150 VILLESISCLE   
☎ 04 68 78 43 63 - 06 83 58 66 50  
(cf carte 7.H.)

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

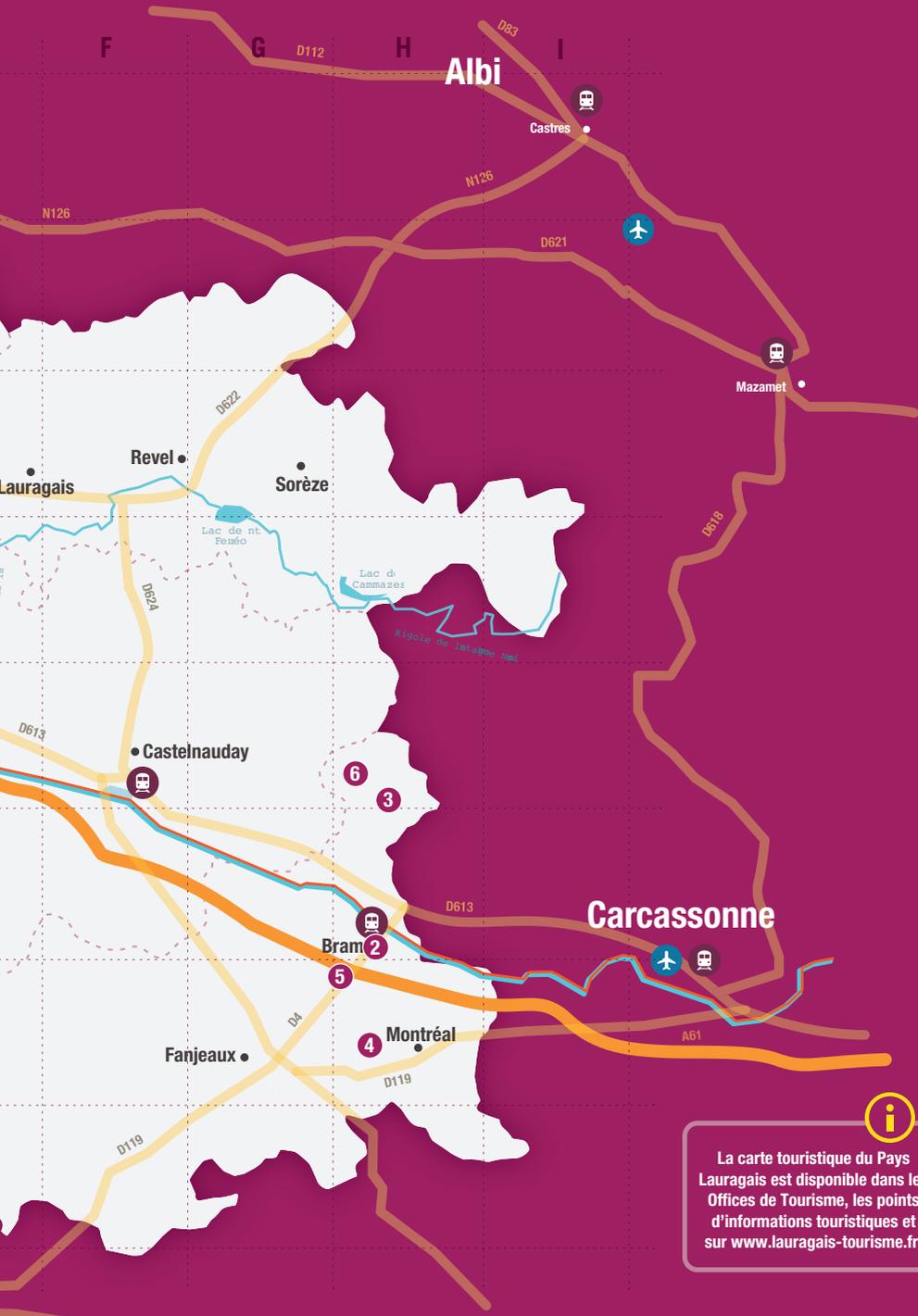
#### 6 Les Jeannerterres Julien et Henri DEVEYER

  
3 Grande Rue 11170 VILLESPIY  
☎ 04 68 94 28 06  
✉ [julien.deveyer11@laposte.net](mailto:julien.deveyer11@laposte.net)  
(cf carte 5.H.)

Vin (cépage syrah, carignan, grenache, cinsault et vermentino). Raisin cueillis à la main.  
[www.jeannerterres.com/fr/](http://www.jeannerterres.com/fr/)







  
La carte touristique du Pays Lauragais est disponible dans les Offices de Tourisme, les points d'informations touristiques et sur [www.lauragais-tourisme.fr](http://www.lauragais-tourisme.fr).



## IDÉE DE RENCONTRE

### LE DOMAINE LE FORT À MONTRÉAL : VINS ET OLIVIERS

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

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

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

Pour cela, ils ont souhaité redynamiser cette propriété familiale et l'adapter aux goûts des amateurs de vin du XXI<sup>e</sup> siècle, désireux de nouveautés et de diversités.

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

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

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





PLUS D'INFOS :  
06 81 03 02 16  
(N°4 PAGE 64)





# ÉPICERIE, PAINS, PÂTISSERIES & CONFISERIES

.....  
FARINES - HUILES - CONFITURES – MIELS...

71 > 74 Liste des producteurs

75 > 76 La carte

77 > 78 Idée de rencontre

79 > 80 La recette du Chef

71 > 80



## LA CULTURE DU BLÉ DU LAURAGAIS

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

### 1 Les moulins de Perrine

Rémy ALIBERT



L'Hom 31460 AURIAC-SUR-VENDINELLE

☎ 05 61 83 45 51

✉ [lesmoulinsdeperrine@orange.fr](mailto:lesmoulinsdeperrine@orange.fr)  
(cf carte 2.D.)

Huiles vierges de tournesol et de colza, farines de maïs, blé dur, seigle, épeautre, fabrication de pain paysan et de pâtes fermières avec la farine moulue à l'ancienne et millas d'hiver. Vente directe du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h30 à 19h, le samedi de 9h à 12h30 et de 14h30 à 18h. Marché à Caraman le jeudi. Vente magasins de producteurs fermiers « *À Travers Champs* » à Belberaud, « *Côté Ferme* » à Tournefeuille, « *Ferme Attitude* » à Toulouse. Magasin G20 à Caraman. Lieux de vente : boutique de produits régionaux Lauragais Tourisme à Nailloux (du lundi au samedi, de 10h à 19h) et à la boutique de produits du terroir Maison de la Haute-Garonne à Port-Lauragais (coordonnées en p. 83).  
[www.lesmoulinsdeperrine.com](http://www.lesmoulinsdeperrine.com)

### 2 L'Agnel ferme Bio

EARL Les Coquelicots

Pierre BERTO



L'Agnel

31460 AURIAC-SUR-VENDINELLE

☎ 05 61 83 22 87

✉ [pierreberto@orange.fr](mailto:pierreberto@orange.fr)  
(cf carte 2.D.)

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

[www.lagnelfermebio.wordpress.com](http://www.lagnelfermebio.wordpress.com)

### 3 François ANTONY

Coutran 31560 CALMONT

☎ 05 61 08 98 60

(cf carte 6.C.)

Miel. Vente directe et à la boucherie de Calmont.

### 4 EARL Les Cerisiers

Guindoul 31560 CALMONT

☎ 05 61 56 40 49 - 07 86 18 62 28

✉ [lescerisiers0104@orange.fr](mailto:lescerisiers0104@orange.fr)  
(cf carte 6.C.)

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

### 5 Jérémie NECHTSCHHEIN



2 rue du Château

31190 MAUVAISIN

☎ 06 28 04 28 71

✉ [jeremie.net@laposte.net](mailto:jeremie.net@laposte.net)  
(cf carte 5.A.)

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

### 6 Au Petit Grain Bio



Laurent Paul

Le Pesquié

31290 MONTCLAR LAURAGAIS

☎ 06 13 01 08 57

(cf carte 5.C.)

Légumes secs (lentilles, pois cassés, pois chiches...), farines. Vente directe à la ferme du lundi au vendredi de 17h à 19h. Lieu de vente : boutique



de produits du terroir Maison de la Haute-Garonne à Port Lauragais (coordonnées en p. 83).  
www.aupetitgrainbio.fr

### 7 Jean et Irène PLONCARD

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

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

### 8 CRIOLLO CHOCOLATIER MAGASIN ATELIER

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

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

www.criollo-chocolatier.com

### 9 APICULTURE LAURAGAISE Alain RAYNAUD - Apiculteur

9 avenue Joseph HUC  
31570 SAINTE FOY  
D'AIGREFEUILLE  
☎ 06 43 35 92 27  
✉ apiculture.lauragaise@gmail.com  
(cf carte 2.B.)

Miels, pains d'épices, propolis, gelée royale. Vente directe sur rendez-vous. Nombreux autres points de vente dont magasin de producteurs « À travers champs » à Belberaud, boutique du Moulin de Perrine à Auriac-sur-Vendinelle, boutiques de produits régionaux Maison de la Haute-Garonne à Port-Lauragais (coordonnées en p. 83) et Lauragais Tourisme à Nailloux (coordonnées en p. 83).  
www.apiculture-lauragaise.fr

### 10 Les Abeilles de Grégoire Grégoire HERTAULT



1 impasse Emile Zola 31290  
VILLEFRANCHE-DE-LAURAGAIS  
☎ 06 59 89 55 83  
✉ lesabeillesdegregoire@gmail.com  
(cf carte 4.C.)

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

### 11 LopeZ

1 rue Notre-Dame 31250 REVEL  
☎ 05 61 83 52 13  
(cf carte 3.G.)

Chocolats. Vente directe.

### 12 Regis DE MARTRIN DONOS

L'Albenque Couffinal  
31250 REVEL  
☎ 05 62 18 02 41  
✉ rdemartrin@orange.fr  
(cf carte 3.G.)



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

### 13 Ninon

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

Chocolats. Vente directe.

### 14 Maison de la Châtine

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

Chocolats. Vente directe.

www.la-chatatine.com

### 15 Mamie Bonbons

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

Fabrication de cacao, chocolat et de produits de confiserie.

### 16 MOULIN DE MAURY

8 bis La Rivière  
81540 SORÈZE  
☎ 05 63 74 28 37  
(cf carte 3.G.)

Farine.

www.moulin-maury.com

### 17 LES SAVEURS DE MARC

Galerie du Nord 31250 REVEL  
☎ 05 61 54 06 14  
(cf carte 3.F.)

Depuis 2010, Les Saveurs de Marc vous propose de venir vous régaler sur nos produits artisanaux : thés, bières, vins, cafés, « gaufres et crêpes maison ».

### 18 Nelly ROUQUET

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

Céréales, oléagineux, protéagineux, légumes secs et fourrages.





**19 GAEC DES OURLIACS**

Les Ourliacs

11400 LABECEDE-LAURAGAIS

☎ 04 68 60 41 32

(cf carte 4.G.)

Céréales, oléagineux, protéagineux, légumes secs et fourrages.

**20 Domaine de Périès**  
**Famille BAREIL**



Domaine de Périès

11400 LASBORDES

☎ 04 68 94 24 97 - 06 24 46 24 20

✉ earl.bareil@gmail.com

(cf carte 5.G.)

Conserverie (producteur agricole). Pâtes diverses variétés et aromates, farines. Vente directe à la ferme de 8h à 12h et de 14h à 18h. Points de vente : « Ets Bergé Frères » à Carcassonne, La « ferme coté producteurs » à Narbonne, « Centre Dégustation Diffusion » à Lézignan, « Ferme attitude » à Toulouse, « Frais d'ici » à L'Union. Boutique de produits régionaux Lauragais Tourisme à Nailloux (du lundi au samedi, de 10h à 19h).  
[www.domainedeperies.fr](http://www.domainedeperies.fr)

**21 CLAIRE DE KERIMEL**

Bellevue

11420 MAYREVILLE

☎ 04 68 60 67 61 - 06 75 37 69 39

✉ cdekerimel@gmail.com

(cf carte 7.E.)

Céréales, oléagineux, protéagineux, légumes secs et fourrages.

**22 GAEC La ferme du Salet**  
**Cécile ROUSSEAU et Vincent**  
**TOURRENC**



Ancien chemin de Peyrefitte à Mayreville

11420 PEYREFITTE-SUR-L'HERS

☎ 04 68 60 15 39

☎ 06 01 14 88 84 - 06 84 87 22 40

✉ bonjour@lafermedusalet.fr

(cf carte 6.E.)

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

[www.lafermedusalet.fr](http://www.lafermedusalet.fr)

**23 MOULIN DU VIVIER SARL**  
**Sylvie MAURY**



Le Vivier

11400 SAINT-MARTIN LALANDE

☎ 04 68 23 03 66 - 06 25 31 23 73

✉ vivier@wanadoo.fr

(cf carte 6.F.)

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

**24 Jardin d'Etoiles**  
**Cyril RICHARD**

Tresmèzes

11420 BELPECH

☎ 06 17 24 15 49

✉ jardindetoiles@yahoo.fr

(cf carte 7.D.)

Plantes aromatiques et médicinales, légumes anciens.

**25 Les fleurilèges des Collines**

Sabine CROS

Le Filhol 11420 BELPECH



☎ 04 68 23 54 65

✉ lesfleurileges@hotmail.fr

(cf carte 7.D.)

Tisanes, épices, huiles et baumes de soin. Vente directe : magasins, boutique de producteurs à Narbonne, SARL Bergé à Carcassonne, BioMael à Pamiers, La Belle Verte à Pamiers.

[www.les-fleurileges-des-collines.weebly.com](http://www.les-fleurileges-des-collines.weebly.com)

**26 Huilerie Bio Planète**



Route de Limoux

11150 BRAM

☎ 04 68 76 70 60

(cf carte 7.H.)

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

[www.bioplanete.com/fr](http://www.bioplanete.com/fr)

**27 Grégoire IVON**



Garrigues

11420 MOLANDIER

☎ 04 68 60 61 49

✉ yvon.gregoire11@orange.fr

(cf carte 6.C.)

Huile de tournesol, farine de blé, de seigle, son et tourteaux pour l'alimentation animale. Viande de veau, de vache, lentilles, haricots lingots. Vente directe : panier -



AMAP : Saverdun, Castelnaudary.  
Livraison entre Toulouse et Carcas-  
sonne. Magasins : Biocoop, Arcadie  
à Couiza, Céprie et Blagnac, Tourne-  
sol et Bio Vivre à Carcassonne,  
Loustal Bio à Castelnaudary, Floréal  
à Limoux. Autre lieu de vente :  
Boutique de produits régionaux  
Lauragais Tourisme à Nailloux (du  
lundi au samedi, de 10h à 19h).

### 23 La Coume

La Coume 11270 RIBOUISSÉ

☎ 04 68 60 15 21

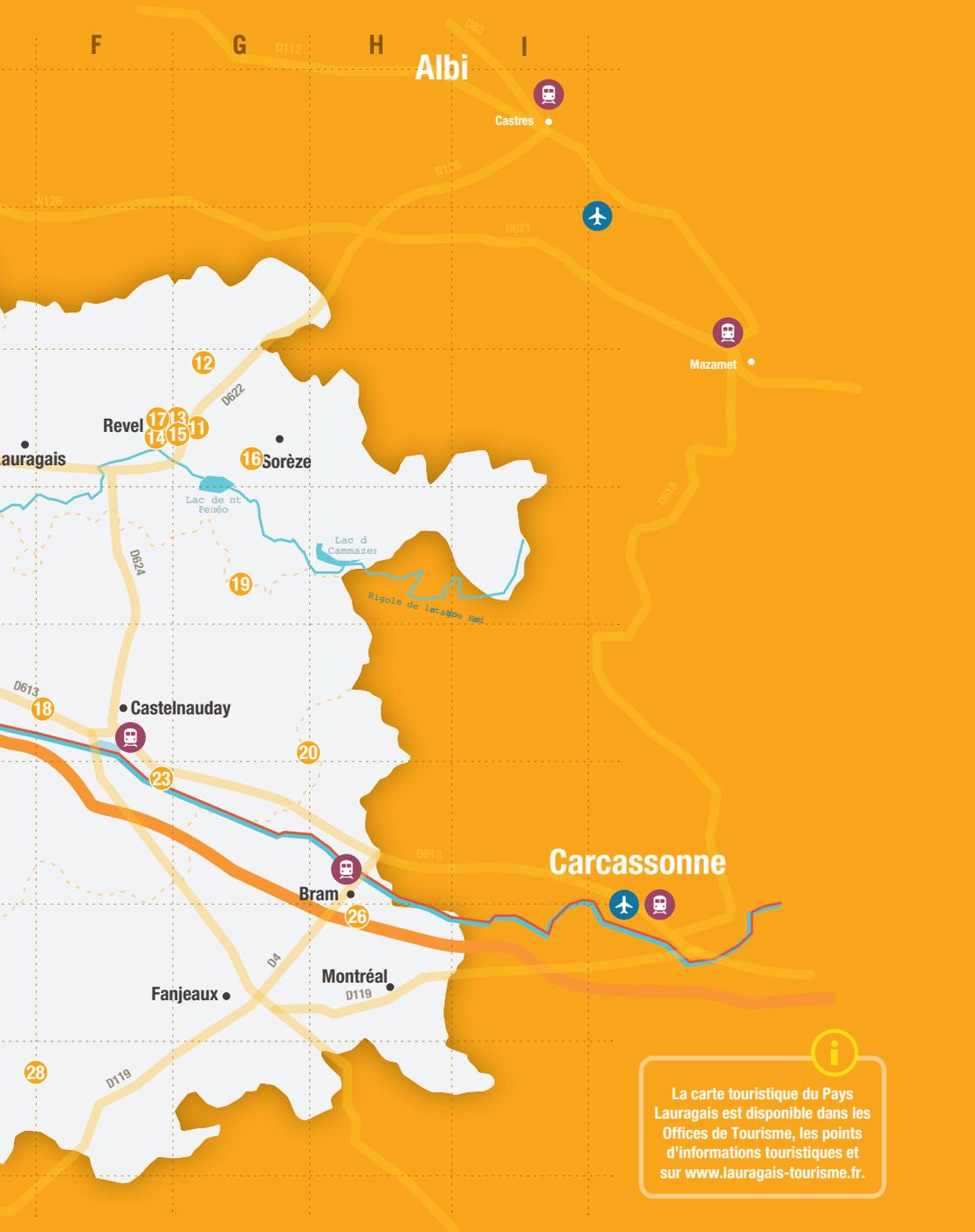
✉ [gdnanielle0829@orange.fr](mailto:gdnanielle0829@orange.fr)

(cf carte 8.E.)

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







**i**  
 La carte touristique du Pays Lauragais est disponible dans les Offices de Tourisme, les points d'informations touristiques et sur [www.lauragais-tourisme.fr](http://www.lauragais-tourisme.fr).



## IDÉE DE RENCONTRE

### LES MOULINS DE PERRINE À AURIAC-SUR-VENDINELLE

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

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

Ainsi, depuis presque 20 ans, ils cultivent le blé et le maïs, mais également le seigle, l'épeautre et le sarrasin sur plus de 160 hectares en

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

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

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

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





PLUS D'INFOS :  
07 61 85 45 51  
(N°1 PAGE 72)



TRADITION VIVANTE EN LAURAGAIS,  
LA CUISINE DE CHEZ NOUS !



## MILLAS DU LAURAGAIS

👤 10 PERSONNES 🕒 30 MIN 🍲 45 MIN

Ingrediènts : 1 kg de farine de maïs - 4 litres d'eau - 125 g de sel

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

### BON À SAVOIR :

Le maïs se dit en Languedocien « *mil* », d'où le nom de millas puisque c'est avec la farine de cette céréale qu'on le fabrique. La farine de maïs est jetée par poignée dans l'eau bouillante légèrement salée et parfumée de citron (ou de fleur d'oranger). La cuisinière agite ce mélange avec un gros bâton. La bouillie s'épaissit et clapote. Elle est prête. Une nappe blanche étalée sur la table va recevoir une couche

uniforme de cette bouillie épaisse qui se fige aussitôt. Le millas refroidi peut être coupé en rectangles et grillé à la graisse d'oine ou de canard. Il se gonfle et dore tout en prenant l'aspect d'une pâtisserie savoureuse et croquante. Recouvert ou accompagné de confiture, c'est délicieux même s'il vaut mieux avoir encore un petit creux dans l'estomac pour le loger ! À la place du pain, il peut aussi accompagner daubes et sauces diverses.



Grandma

PRODOTTO  
IN ITALIA

L'ORIGINALE  
SAPONI  
VIOLETTE DE TOULOUSE

PRODOTTO IN ITALIA  
SAPONI VIOLETTE DE SENTINIA  
5,90 € TTC

PRODOTTO IN ITALIA  
SAPONI VIOLETTE DE  
6,90 € TTC

PRODOTTO IN ITALIA  
SAPONI VIOLETTE DE  
6,90 € TTC

Violettes  
SAPONI

Violettes  
SAPONI

Violettes  
SAPONI

PRODOTTO IN ITALIA  
SAPONI VIOLETTE DE  
14,90 € TTC

PRODOTTO IN ITALIA  
SAPONI VIOLETTE DE TOULOUSE  
7,90 € TTC

original  
savour-fair

Alto  
que

Flo



# BOUTIQUES & CONSERVERIES

PRODUITS DU LAURAGAIS

- 83 > 84 Liste des producteurs
- 85 > 86 La carte
- 87 > 88 Idée de rencontre

83 > 88



## LES PRODUITS RÉGIONAUX DU LAURAGAIS

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

### 1 Les Moulins de Perrine

L'Hom

31460 AURIAC-SUR-  
VENDINELLE

☎ 05 61 83 45 11

✉ lesmoulinsdeperrine@orange.fr  
(cf carte 2.D.)

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

[www.lesmoulinsdeperrine.com](http://www.lesmoulinsdeperrine.com)

### 2 Localement Bio

Ferme « En Naudet »

31290 AVIGNONT-LAURAGAIS

☎ 06 38 69 13 29

✉ localementbio31@gmail.com  
(cf carte 4.D.)

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

[www.localementbio.free.fr](http://www.localementbio.free.fr)

### 3 Boutique de produits du terroir Maison de la Haute-Garonne

31290 AVIGNONET-LAURAGAIS

☎ 05 61 81 69 46

✉ mdt@cdt-haute-garonne.fr  
(cf carte 5.D.)

Au bord du canal du Midi, boutiques de producteurs, artistes et artisans locaux : cassoulets du Lauragais, magrets ou confits de canard, terrines, foies gras, miels de pays, confitures, senteurs à la Violette de Toulouse ou aux extraits de pastel, meubles de Revel, poteries, bijoux... Boutique ouverte 7j/7.

[www.hautegaronnetourisme.com](http://www.hautegaronnetourisme.com)

### 4 Conserverie du Lauragais

RD 813

31290 MONTGAILLARD-  
LAURAGAIS

☎ 05 61 81 64 84

✉ laconserveriedulauragais@gmail.com  
(cf carte 4.C.)

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

### 5 Boutique de produits régionaux Lauragais Tourisme

Nailloux Outlet Village

Unité 141 - LE GRIL

31560 NAILLOUX

☎ 05 62 57 61 67

✉ boutique@lauragaitourisme.fr  
(cf carte 4.B.)

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

[www.lauragaitourisme-boutique.fr](http://www.lauragaitourisme-boutique.fr)

### 6 Sébastien Bernard RAYNAUD

14 hameau Saint-Sernin  
31290 VILLENOUVELLE

☎ 05 61 81 27 13

(cf carte 3.C.)

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

[www.cueillette-legume.com](http://www.cueillette-legume.com)[www.panier-des-producteurs.com](http://www.panier-des-producteurs.com)

### 7 Le Salon Vauban

1 chemin d'en Bosc

81540 LES CAMMAZES

☎ 05 63 74 26 34

✉ lesalondevauban@gmail.com  
(cf carte 4.G.)

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

[www.lesalondevauban.fr](http://www.lesalondevauban.fr)



### 8 Le relais gourmand

Le Plô 81540 DURFORT  
 ☎ 05 63 71 76 04  
 ✉ [bonnefousjpc@orange.fr](mailto:bonnefousjpc@orange.fr)  
 (cf carte 3.G.)

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

### 9 Conserverie Roche Brune

Laval Neuve 81700 POUDIS  
 ☎ 05 63 75 06 69  
 (cf carte 2.F.)

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

### 10 Entreprise familiale

« Karine et Jeff »

ZI de la Pomme  
 Allée Nicolas Appert 31250 REVEL  
 ☎ 05 61 13 84 26  
 (cf carte 3.E.)

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

### 11 Au fin gourmet

22 rue Notre Dame 31250 REVEL  
 ☎ 05 61 83 50 47  
 (cf carte 3.G.)

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

### 12 Les saveurs de Marc

3 Galerie du nord 31250 REVEL  
 ☎ 05 61 54 06 14 - 06 77 13 09 78  
 (cf carte 3.G.)

Épicerie fine et traditionnelle.

### 13 Le Révélois

Chemin de Beauséjour 31250 REVEL  
 ☎ 05 34 66 11 99  
 (cf carte 3.F.)

Conserverie, plats cuisinés. Vente en ligne.

### 14 Conserverie Baron de Roquette

Bordeneuve  
 Route de St Julia de Gras Capou  
 31540 ST-FÉLIX-LAURAGAIS  
 ☎ 05 61 83 02 23  
 ✉ [bureau@baron-de-roquette.com](mailto:bureau@baron-de-roquette.com)  
 (cf carte 3.E.)

Produits fins du terroir. Vente directe en magasin.  
[www.baron-de-roquette.com](http://www.baron-de-roquette.com)

### 15 Maison Rivière

Avenue Frédéric Passy  
 11400 CASTELNAUDARY  
 ☎ 04 68 94 01 74  
 ✉ [contacts@maisonriviere.com](mailto:contacts@maisonriviere.com)  
 (cf carte 6.F.)

Conserveurs et producteurs de cassoulet.  
[www.maisonriviere.com](http://www.maisonriviere.com)

### 16 Maison Escudier

11 rue de Dunkerque  
 11400 CASTELNAUDARY  
 ☎ 04 68 23 12 79  
 ✉ [contact@maison-escudier.fr](mailto:contact@maison-escudier.fr)  
 (cf carte 5.F.)

Charcuteries artisanales, cassoulets, confits, foies gras.  
[www.cassoulet-escudier.fr](http://www.cassoulet-escudier.fr)

### 17 Audary - Conserverie Sodicas

Rue Henri Becquerel  
 ZI d'En Tourre  
 11400 CASTELNAUDARY  
 ☎ 04 68 94 45 80  
 ✉ [sodicas@audary.com](mailto:sodicas@audary.com)  
 (cf carte 6.E.)

Cuisine traditionnelle du Sud-Ouest : Cassoulet, confits, plats cuisinés, pâtés, jambonneaux, foies gras.  
[www.audary.com/fr](http://www.audary.com/fr)

### 18 Occitane - Plats cuisinés

999 Avenue du docteur Guilhem  
 11400 CASTELNAUDARY  
 ☎ 04 68 94 47 55  
 (cf carte 5.F.)

Cassoulet et plats cuisinés.

### 19 La belle chaurienne

ZI d'En Tourre, 75 rue Paul Sabatier  
 11493 CASTELNAUDARY  
 ☎ 04 68 23 10 85  
 (cf carte 6.E.)

Conserverie du Languedoc.

### 20 Maison Escourrou

ZI d'En Tourre, 9 rue J.B. Perrin  
 11400 CASTELNAUDARY  
 ☎ 04 68 23 16 88  
 (cf carte 5.F.)

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

### 21 La ferme du Pays d'Oc

36-38 cours de la République  
 11400 CASTELNAUDARY  
 ☎ 04 68 23 56 12  
 ✉ [contact@lafermedupaysdoc.com](mailto:contact@lafermedupaysdoc.com)  
 (cf carte 5.F.)

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

### 22 Chez Christophe

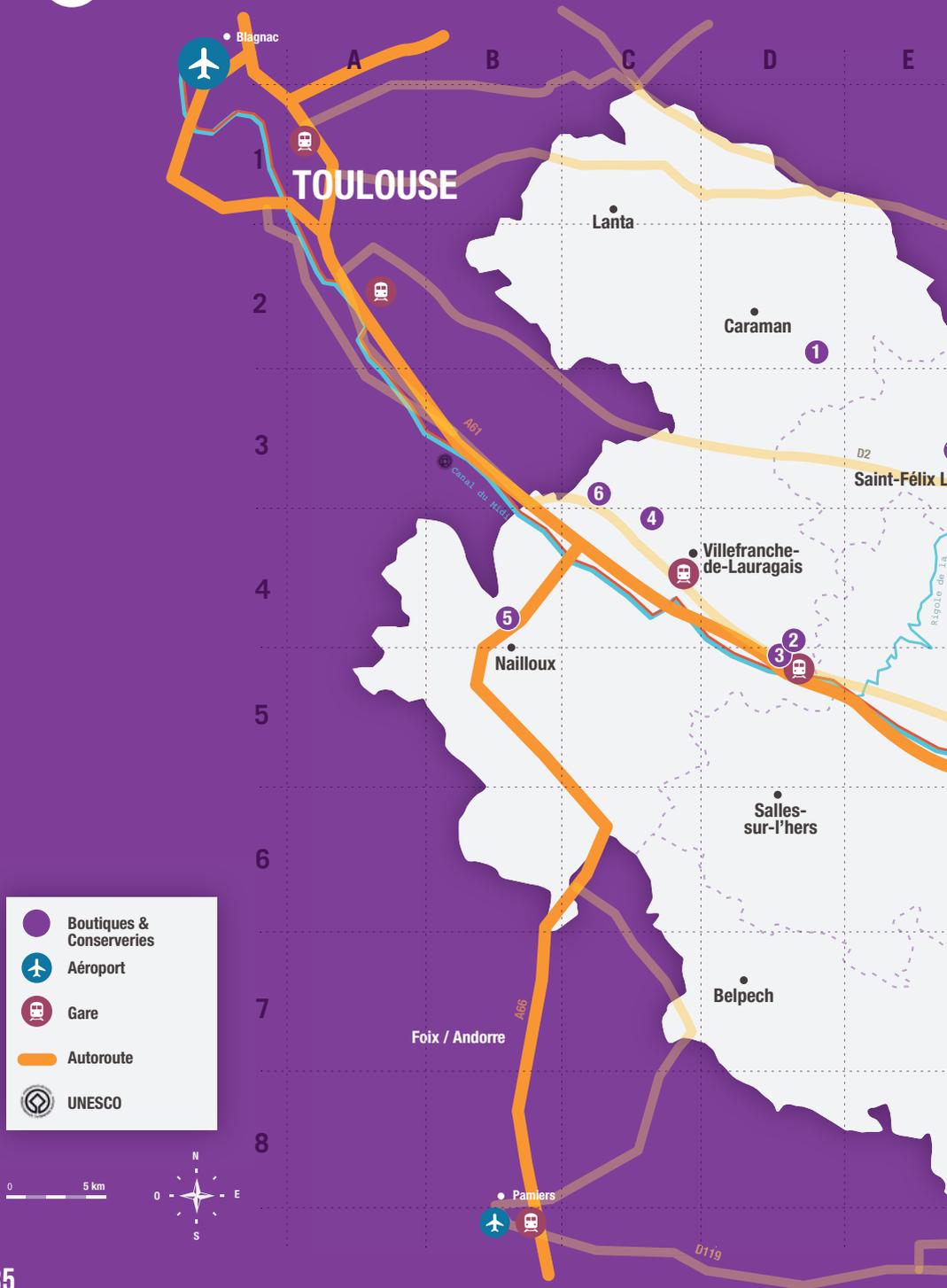
19 place de la République  
 11400 CASTELNAUDARY  
 ☎ 04 68 60 35 75 - 06 82 01 45 73  
 (cf carte 5.F.)

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

### 23 Les jardins de Vaissières

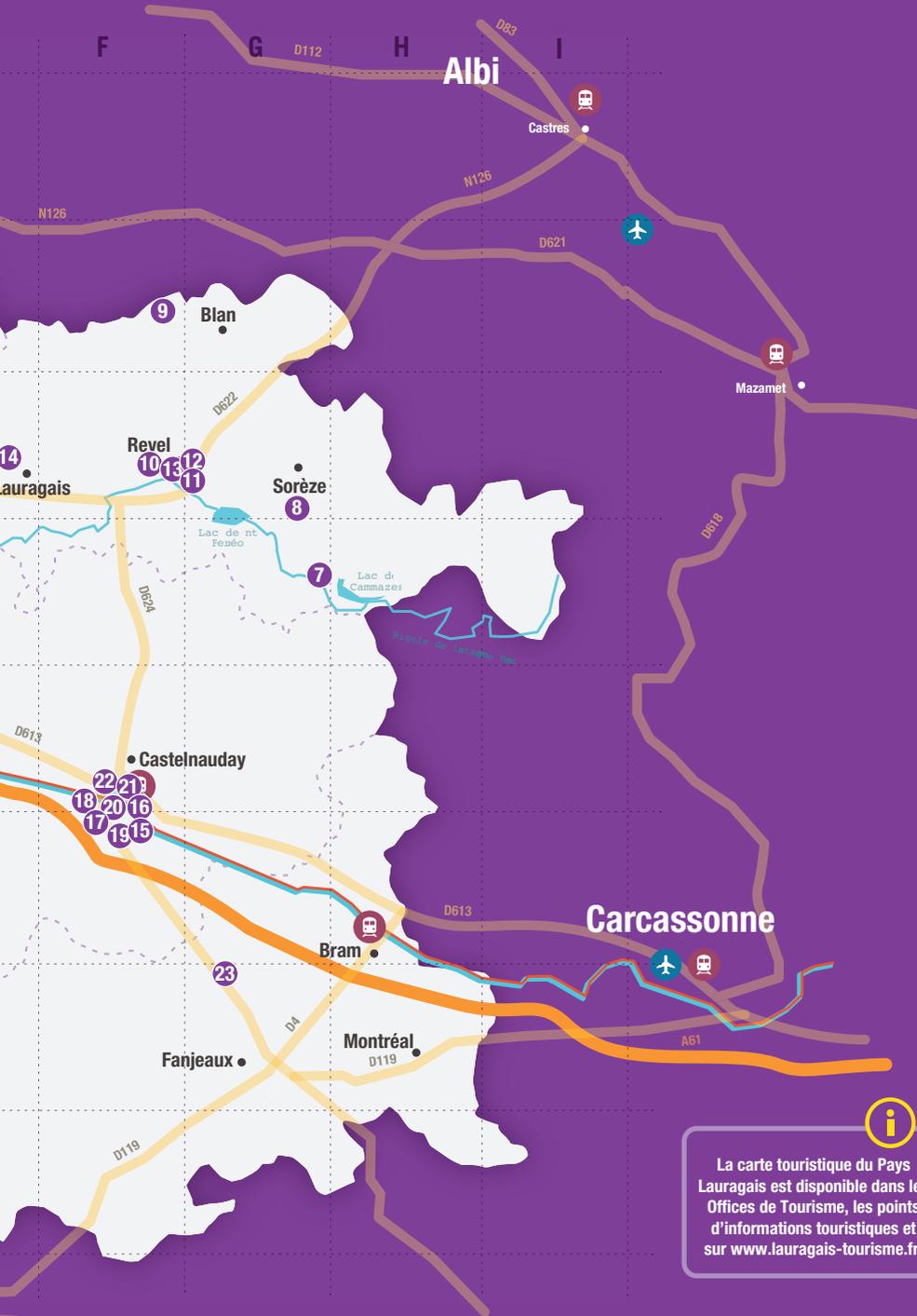
Domaine de Vaissières  
 11150 VILLASAVARY  
 ☎ 04 68 24 44 98  
 ✉ [soulages.mh@orange.fr](mailto:soulages.mh@orange.fr)  
 (cf carte 7.G.)

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



0 5 km





**i**  
 La carte touristique du Pays Lauragais est disponible dans les Offices de Tourisme, les points d'informations touristiques et sur [www.lauragais-tourisme.fr](http://www.lauragais-tourisme.fr).



## IDÉE DE RENCONTRE

### LA BIOCOOP PAÏS'EN BIO À CASTELNAUDARY

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

➤ En 2013, une dizaine de producteurs Bio du Lauragais a décidé de se regrouper sous forme de société coopérative « Païs'en Bio », afin de vendre ses productions en un même lieu. Après réflexion, ils ont monté une structure coopérative sous l'enseigne « Biocoop ». Cette structure regroupe différents collèges : producteurs, consommateurs, salariés, associations soutenant la production Bio et l'installation de jeunes agriculteurs, dont les intérêts croisés sont pris en compte dans ce mode de commercialisation éthique. Au démarrage du

projet, leur souhait était de commercialiser au moins 25 % de produits locaux. Cet objectif a été atteint dès 2016 démontrant ainsi le dynamisme des producteurs Bio du Lauragais.

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

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

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





**VENEZ DÉCOUVRIR BIOCOOP !**

114 avenue Monseigneur de Langle

11400 CASTELNAUDARY

☎ 04 68 23 81 68

[www.paysenbio-castelnaudary.biocoop.net](http://www.paysenbio-castelnaudary.biocoop.net)





# TERRES DU LAURAGAIS

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES



Fruits & Légumes

Viandes, Charcuteries et autres élevages

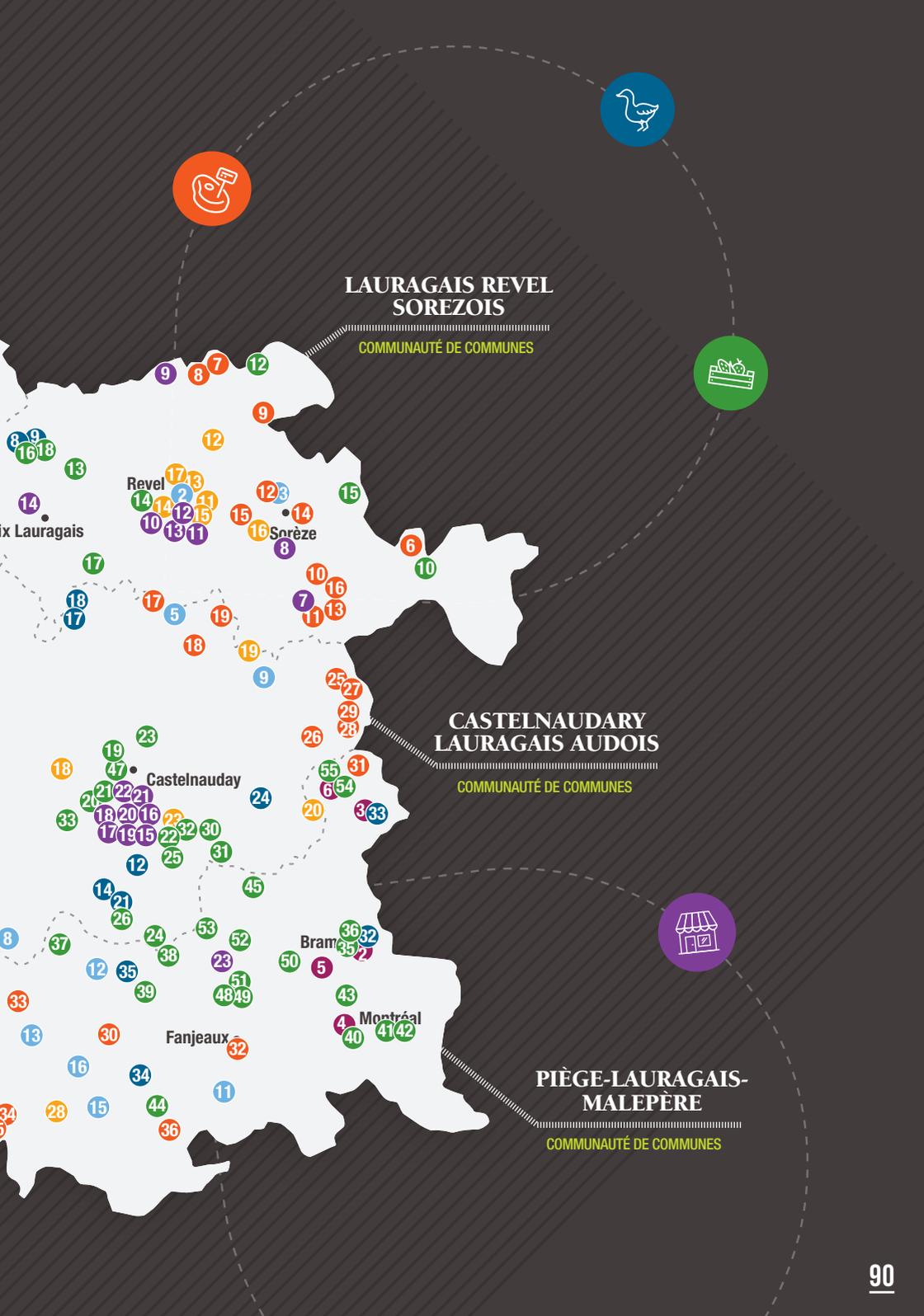
Épicerie, Pains, Pâtisseries & Confiseries

Vins & Spiritueux

Produits Laitiers

Canards gras, Volailles & Oeufs

Boutiques & Conserveries



## LAURAGAIS REVEL SOREZOIS

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

## CASTELNAUDARY LAURAGAIS AUDOIS

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

## PIÈGE-LAURAGAIS-MALEPÈRE

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES





# DES SORTIES GOURMANDES

EN FAMILLE OU ENTRE AMIS

93 > 98



## POUR LES PETITS (MAIS PAS QUE)

VISITEZ LES FERMES  
PÉDAGOGIQUES DU LAURAGAIS

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

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



## ALLONS, AU(X) MARCHÉ(S)

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

### *SUR LE LAURAGAIS, LES PRINCIPAUX :*

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

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

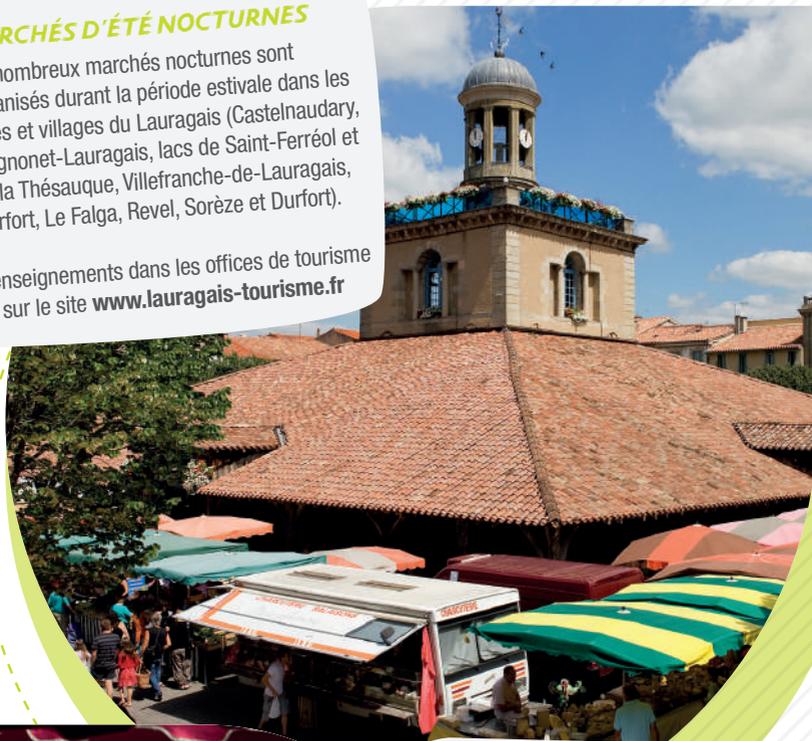
- **Mirepoix** : le lundi matin.
- **Auterive** : le vendredi et dimanche matin.
- **Carcassonne** : le samedi matin.
- **Castanet-Tolosan** : le mardi matin et le vendredi après-midi (marché bio sous la halle).
- **Limoux** : le vendredi matin.
- **Puy-laurens** : le mercredi.
- **Toulouse** : du mardi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



## MARCHÉS D'ÉTÉ NOCTURNES

De nombreux marchés nocturnes sont organisés durant la période estivale dans les villes et villages du Lauragais (Castelnaudary, Avignonet-Lauragais, lacs de Saint-Ferréol et de la Thésauque, Villefranche-de-Lauragais, Durfort, Le Falga, Revel, Sorèze et Durfort).

Renseignements dans les offices de tourisme et sur le site [www.lauragais-tourisme.fr](http://www.lauragais-tourisme.fr)



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

## MARCHÉS D'ÉTÉ

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



# LES FOIRES AU GRAS

EN LAURAGAIS

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

**EN NOVEMBRE, C'EST  
VILLEFRANCHE-DE-LAURAGAIS  
QUI OUVRE LA SAISON DES  
FOIRES AU GRAS**



## **1<sup>ER</sup> WEEK-END DE DÉCEMBRE : LA FOIRE AU GRAS DE CASTELNAUDARY**

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

## **2<sup>ÈME</sup> WEEK-END DE DÉCEMBRE : LA FOIRE AU GRAS DE BELPECH**

- Belpech organise le samedi un concours de foies gras et de plats cuisinés traditionnels. La confrérie « Les Salsairés » accompagne l'événement. Le dimanche matin, le marché prend place et se termine par le traditionnel repas gastronomique, organisé et servi par la grande équipe du comité des fêtes, qui ravit plus de 650 participants. (Notons que se tient également à Belpech une Foire du Printemps, avec un marché du terroir, des expositions de moutons, porcs, chevaux, ânes, et une vitrine des races laitières régionales...)





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



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

- Saint Julia organise chaque année le dimanche avant Noël une foire aux chapons. Très ancienne, cette foire renoue avec l'histoire médiévale de la commune et propose pour les fêtes une volaille produite localement.

\* (en occitan : gras chapon !)



# OFFICES DE TOURISME INTERCOMMUNAUX

EN LAURAGAIS

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

[www.lauragais-tourisme.fr](http://www.lauragais-tourisme.fr)

## Office de Tourisme de Castelnaudary

Office de Tourisme Castelnaudary  
Lauragais Audois  
Place de la République  
11400 CASTELNAUDARY  
☎ 04 68 23 05 73  
[www.castelnaudary-tourisme.com](http://www.castelnaudary-tourisme.com)

### Horaires d'ouverture

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

## Office de Tourisme de Fanjeaux

Office de Tourisme « Au cœur des collines Cathares »  
Place du Treil  
11270 FANJEAUX  
☎ 04 68 24 75 45  
[www.collinescathares.com](http://www.collinescathares.com)

### Horaires d'ouverture

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

## Maison de la Haute-Garonne

Un point Informations  
Touristiques sur le département de la Haute-Garonne et le canal du Midi. Comité Départemental du tourisme  
Aire de Port-Lauragais  
31290 AVIGNONET LAURAGAIS  
☎ 05 61 81 41 03 - 05 61 81 69 46  
Ouvert toute l'année 7j/7

## Office de Tourisme de Nailloux

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

### Horaires d'ouverture

- Ouvert toute l'année, du lundi au samedi, de 14h à 19h – En juillet et août : de 10h à 19h.
- Boutique de produits régionaux : ouverte toute l'année, du lundi au samedi, de 10h à 19h.

RENSEIGNEZ-VOUS  
auprès des offices  
de tourisme !



### Office de Tourisme « Aux sources du canal du Midi »

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

#### REVEL

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

#### Horaires d'ouverture

- De janvier à mars : du mardi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h30 ; le samedi de 9h à 13h et de 15h à 18h ; le dimanche si manifestation sous la halle.
- En avril, mai, juin et septembre : du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 18h ; le samedi de 9h à 13h et de 15h à 18h ; le dimanche de 10h à 12h30.
- En juillet et août : du lundi au vendredi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h30 ; le samedi de 9h à 13h et de 15h à 18h30 ; le dimanche de 10h à 13h.

#### SORÈZE

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

#### Horaires d'ouverture

- Fermeture en janvier, février, novembre et décembre. Ouverture en mars et en octobre le dimanche de 14h à 17h30.
- En avril, mai, juin et septembre : du lundi au vendredi de 10h à 12h30 et de 14h à 18h ; le samedi et le dimanche de 14h à 18h.
- En juillet et août : du lundi au dimanche de 9h30 à 12h30 et de 14h à 18h.

#### SAINT-FÉLIX LAURAGAIS

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

#### Horaires d'ouverture

- Fermeture de janvier à mars et d'octobre à décembre.
- En avril, mai, juin et septembre : du lundi au vendredi de 10h à 12h30 et de 14h à 18h ; le samedi et le dimanche de 14h à 18h.
- En juillet et août : du lundi au dimanche de 9h30 à 12h30 et de 14h à 18h.

#### LES CAMMAZES

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

#### Horaires d'ouverture

- Fermeture de janvier à avril et d'octobre à décembre.
- En mai, juin et septembre : du mercredi au dimanche de 14h à 18h.
- En juillet et août : du mercredi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 18h ; le samedi de 14h30 à 18h30 ; le dimanche de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 18h30.

#### LAC DE SAINT-FERRÉOL

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







# LE MOT DE LA FAIM

PROFITEZ DE LA VIE

101 > 102



GRANDE CONFRERIE

DU CASQUE DE CASTENAUDARY



# LE MOT DE LA FAIM

## PROFITEZ DE LA VIE

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

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

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

**Evelyne Fabre-Durand**

*Co-présidente de la commission culture*





# ORGANISEZ VOS SORTIES EN PAYS LAURAGAIS SUR :

[WWW.LAURAGAIS-TOURISME.FR](http://WWW.LAURAGAIS-TOURISME.FR)



NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE - CRÉDITS PHOTOS : BENOIST, GONZALEZ, DESCHAMPS, CRT OCCITANIE

