

AGENDA

La Montagne Noire ne Frêne pas les bulles à Saint-Jammes

● **Dimanche 13 septembre 2020**

Votre bistrot : Le Cyrano

Votre guide : Nico - Accompagnateur en Montagne

Votre producteur : Karine - Productrice de Frênette

Du champ à l'assiette, le miel dans tous ses états

● **Samedi 26 septembre 2020**

Votre bistrot : Mont Relais Gaillard

Votre guide : Aurélie - Animatrice Nature en Jeux

Votre producteur : Anne-Marie - Apicultrice

Le canal du Midi : voie de transport des vins languedociens

Votre bistrot : Le Relais de Riquet

Votre producteur : Nicole - Domaine Jeanneterres

Sortie nature

● **Samedi 03 octobre 2020**

Votre guide : David - Botaniste

Sortie patrimoine

● **Samedi 10 octobre 2020**

● **Samedi 24 octobre 2020**

Votre guide : Bethany - Guide conférencière

Quèsaco ?

Bistrot de Pays

Réunis autour d'une charte qualité, ces bistrots de village **ouverts à l'année** s'engagent notamment à :

- Mettre en valeur les produits locaux et de saison
- Proposer des animations festives et culturelles
- Être un lieu de rencontres offrant des services de proximité

Le concept Rando Bistrot

Rando Bistrot est un produit éco-touristique assemblé axé sur la valorisation des productions agricoles de terroir. Il combine :

- Une activité de pleine nature accompagnée par un professionnel diplômé.
- Une rencontre autour d'un produit de terroir. C'est l'occasion pour les participants de découvrir la passion d'un métier et les étapes de fabrication d'un produit de terroir.
- Un repas dans un établissement labellisé Bistrot de Pays



© Vincent Photographie

www.payslauragais.com

Fédération Nationale des Bistrots de Pays

Le Grand Carré - BP 41 - 04301 Forcalquier CEDEX
www.bistrotdepays.com



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

Rando bistrot

AUTOMNE 2020



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, sachez consommer avec modération.



Pays Lauragais

La Montagne Noire ne Frêne pas les bulles à Saint-Jammes

Au pied du hêtre élu «arbre de l'année 2020»

Dimanche 13
septembre 2020

Durfort



Adulte
35€
Enfant*
20€

Le Frêne, c'est le dernier à faire ses feuilles au printemps, car tout l'hiver ses copains lui disent : "Frêne, freine, accélère !". Alors le pauvre ne sait plus quoi faire ! C'est au détour d'un chemin de la Montagne Noire que nous attend Nico, accompagnateur en montagne, pour nous embarquer dans ses histoires à l'ombre du fameux hêtre de St-Jammes avant de rejoindre sentiers et points de vue. Puis Karine nous accueille à Grange-vieille, pour une présentation et dégustation de sa limonade de Frênes. Après cette aventure sur les hauteurs, Elodie, au Bistrot du Cyrano nous réglera de ses petits plats. Là, pendant le repas, il faudra imaginer le bruit des centaines de marteaux qui frappaient autrefois le cuivre et faisaient chanter la vallée du Sor au rythme des dinandiers.

Menu

Apéritif : La frênette & toast pesto pain grillé

Salade gourmande
(fromage de chèvre/ charcuterie)

Fresinat (sauté de porc en sauce) Pommes de terre

Tarte à la poire et pépites de chocolat

Vin et café compris

Info pratique

Heure du rendez-vous : 8h30
Lieu : Parking de Saint Jammes
Niveau de difficulté : Facile
Distance parcourue : 7,5 km
Dénivelé : 130 m

*enfant : de 7 à 12 ans

Réservation

Office de Tourisme
Aux sources du canal du Midi
Place Philippe VI de Valois
31250 REVEL

05 34 66 67 68

Du champ à l'assiette, le miel dans tous ses états

Sur les traces de la petite ouvrière ailée

Samedi 26
septembre 2020
Montgaillard-Lauragais



Adulte
36€
Enfant*
12€

Accompagnés d'Aurélie de Nature En Jeux, association de sensibilisation à l'environnement, nous découvrirons au travers d'une balade commentée le chemin des abeilles avant la production de miel, leurs plantes préférées, la distance qu'elles parcourent ou encore les obstacles qu'elles peuvent rencontrer. Nous observerons aussi tout l'intérêt de ces pollinisatrices hors pair pour la biodiversité environnante et la façon dont la nature s'est co-construite avec elles. Nous rencontrerons ensuite Anne-Marie, apicultrice passionnée qui, avant une dégustation du miel de sa production, nous expliquera la méthode de récolte et d'extraction du miel. Enfin, nous dégusterons un menu intégrant les produits de la ruche concocté par Gérard, du Bistrot Mont Relais Gaillard.

Menu

Salade campagnarde
(Salade, Tomates, Gésier, magret séché, Foie gras sur pain d'épice grillé)

Magret de canard
sauce au miel
Légumes de saison
frites

Panna Cotta au miel

Info pratique

Heure du rendez-vous : 8h45
Lieu : Bistrot Mont Relais Gaillard
Niveau de difficulté : Facile
Distance parcourue : 4,2 km

*enfant : jusqu'à 12 ans

Réservation

Office de Tourisme
Terres du Lauragais
Nailloux Outlet Village
Le Gril 31560 Nailloux

05 62 57 09 68

Le canal du Midi : voie de transport des vins languedociens

A la rencontre du di(t)vin Pierre-Paul Riquet

Samedi 03, 10
et 24 octobre 2020
Seuil de Naurouze



Adulte
35€
Enfant*
12€

Du port du Ségala, nous gagnerons le seuil de Naurouze en longeant le canal du Midi, inscrit à l'UNESCO. L'endroit, partage des eaux entre Atlantique et Méditerranée a été choisi par Pierre-Paul Riquet, le génial créateur du canal.

- Samedi 3 octobre, après avoir franchi l'écluse de l'Océan, nous terminerons par l'Obélisque, dressée en sa mémoire. La balade sera l'occasion de découvrir la biodiversité du canal et ses pelouses sèches.
- Samedi 10 et 24 octobre, nous marcherons autour de l'ancien bassin de Naurouze en (re)découvrant l'histoire de la création de cet ouvrage exceptionnel, son rôle dans le transport des vins languedociens et la vie des ouvriers de l'époque.

Nicole, du Domaine de Jeanneterres nous fera ensuite découvrir ses vins avant de savourer la cuisine gourmande de Pascal du Bistrot Le Relais de Riquet.

Menu

Accord met / vin

Oeuf poché sauce
meurette au vin blanc

Daube de joue de boeuf

Glace vanille, eau de noix
& éclats de noisettes

Vin et café compris

Info pratique

Heure du rendez-vous : 9h30
Lieu : Port du Ségala
Niveau de difficulté : Facile
Distance parcourue : 3,5 km
*enfant : jusqu'à 12 ans

Réservation

Office de Tourisme
Castelnaudary Lauragais Audois
Place de la République
11400 Castelnaudary

04 68 23 05 73