

ITINÉRAIRES agri culturels

#11



en partenariat avec

La DRAAF Occitanie



Service déconcentré du ministère en charge de l'agriculture, sous l'autorité du préfet de région, la DRAAF met en œuvre en région les grandes politiques et orientations nationales en faveur notamment de la sécurité sanitaire, du développement économique des filières agricoles, agroalimentaires et forestières, de la durabilité de l'agriculture, de la formation agricole et de l'accès pour tous à une alimentation de qualité.

Direction Régionale de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt (DRAAF) Occitanie
Politique publique de l'alimentation: sral-pna.draaf-occitanie@agriculture.gouv.fr

Bio et Siqo : bio.draaf-occitanie@agriculture.gouv.fr

La DRAC Occitanie



Service déconcentré du ministère en charge de la culture, sous l'autorité du préfet de région, la DRAC décline en région les grandes politiques et orientations nationales en matière de développement culturel, patrimonial et artistique.

L'INAO



Établissement public à caractère administratif, placé sous la tutelle du ministère en charge de l'agriculture, l'INAO encadre plus de 1 000 produits. Il agit activement dans la mise en place et les procédures de contrôle des Signes d'Identification de la Qualité et de l'Origine (SIQO) en France.

Crédits photos

P. 4-5 : Chantier de fouilles archéologiques du relais routier de Marinesque sur la voie domitienne à Loupian (34) © Raphaël Campillo/Archeofactory/2023 / P. 6-7 : Tomme des Pyrénées © IGP Tomme des Pyrénées ; 1. Grotte de Niaux © Philippe Crochet ; 2. Parc de la préhistoire © Joss Solorzano ; 3. Grotte de Bedeilhac © Philippe Crochet ; 4. Sesta © J.Dayde / P. 8-9 : Le haricot de Castelnaudary © Arterris ; 1. Le moulin de l'archevêque, 2. Géoptère archéologie 2018 © S. Durand ; 3. © Seuil de Naurouze, Natalia Staniszewska / P. 10-11 : Roquefort © Spatule Prod © Michel Dulherm ; 1. Chantier Roquemissou © Phototèque département Aveyron ; 2. Parcours patrimoniaux © Enzo Planes ; 2. Brebis'Cyclette© Aurelien Trompeau / P. 12-13 : Costières de Nîmes © Pelut Charlene ; Vignoble vue étang © David Z ; 1. Mas Gallo Romain des Torelles - Beaucaire © Herve Leclair ; / P. 14-15 : Cocktail au Champagne au Floc-de-Gascogne et aux agrumes © Floc de Gascogne ; 2. LOU FLOC © Matthieu Micon ; 3. Villa de Séviac © Eric Charles ; / P. 16-17 : Couvert de Seigle © Julie Guguin ; 1. Abri préhistorique Aurignac, 2. Façade du Musée de l'Aurignacien © Musée de l'Aurignacien ; 3. Abbaye Bonnefont © Abbaye Bonnefont / P. 18-19 : Barèges-Gavarnie © AOP ; 1. Château fort de Lourdes © Yohan Espiaube / P. 20-21 : Salade maraichère melgorienne © CIVAM Bio 34 ; Guide bio de l'Hérault © CIVAM Bio 34 ; 1. Cathédrale Maguelone © E.Brendle ; 2. Projectiles Musée de Lodève © Vincent Fillon / P. 22-23 : Huile de noix du Périgord, 1. Pan Tomato noix © Syndicat professionnel de la noix, du cerneau et de l'huile de noix du Périgord ; 2. Panneau des chevaux ponctués © P. Cabrol, Pech Merle ; Jeune mammoth (extrait de la Frise Noire) © P. Cabrol, Pech Merle / P. 24-25 : Fête de la châtaigne © Daniel Mathieu ; 1. Le sentier de la châtaignerie © Daniel Mathieu ; 2. Musée archéologique Gallo-romain, © Javols - Anderitum ; 3. Recette de soufflé aux châtaignes © Daniel Mathieu / P. 26-27 : Muscat de Rivesaltes © CIVR ; 1. Jardin médiéval © E.Layani ; 2. © Château - Musée de Belestia / P. 28-29 : Houblon, Orge © Océbio ; Céramique sigillée produite à Montans entre le Ier et le IIe siècle ap. J.-C. © J.-F. Peiré / DRAC Occitani ; Dépôt de céramiques gauloises dans une jarre interprétée comme un vase à fermentation de boissons (Montans). © J.-F. Peiré / DRAC Occitanie / P. 30-31 : Reine-Claude © jpdubou ; 1. Abbaye Notre-Dame de Beaulieu-en-Rouergue côté sud © Éric Sander - Centre des monuments nationaux



PRÉFET DE LA RÉGION OCCITANIE

*Liberté
Égalité
Fraternité*

L'archéologie n'est pas que la fouille de sites patrimoniaux. C'est aussi l'étude des vestiges agricoles, alimentaires et commerciaux permettant de retracer l'évolution des pratiques agricoles et culinaires et de comprendre comment ces activités ont façonné durablement les paysages d'Occitanie.

Des espaces boisés du néolithique aux vignobles gallo-romains, en passant par les terrasses médiévales, chaque époque a laissé son empreinte sur l'environnement, révélant l'étroite relation entre l'homme et son territoire.

Cette histoire agricole riche se lit dans la diversité des produits sous signes officiels de qualité et d'origine (SIQO) en Occitanie, véritables marqueurs identitaires du territoire. La région est aujourd'hui le premier vignoble de France avec des appellations renommées. L'élevage, essentiel depuis la protohistoire, se perpétue avec des viandes de qualité. Les cultures céréalières et fruitières, qui ont évolué au fil des époques, ont donné naissance à des produits emblématiques de notre région.

Ces productions actuelles, enracinées dans une histoire agricole millénaire, témoignent de la continuité entre les pratiques du passé et le dynamisme économique et culturel de l'Occitanie d'aujourd'hui. Je vous invite à les découvrir au fil des pages de ce livret « Itinéraires agricoles ».

Pierre-André DURAND
Préfet de la région Occitanie

L'ARCHÉOLOGIE AU SERVICE DE L'HISTOIRE DE L'AGRICULTURE, DE L'ALIMENTATION, DU COMMERCE ET DES PAYSAGES EN OCCITANIE 4

LA TOMME DES PYRÉNÉES 6

LE HARICOT DE CASTELNAUDARY 8

AOP ROQUEFORT 10

AOP COSTIÈRES DE NÎMES 12

LE FLOC DE GASCOGNE 14

LES GRANDES CULTURES BIO 16

BAREGES - GAVARNIE 18

MARAICHAGE BIO 20

HUILE DE NOIX DU PERIGORD 22

CHÂTAIGNES AOP 24

AOP MUSCAT DE RIVESALTES 26

BIÈRE BIO 28

REINE CLAUDE LABEL ROUGE 30

L'ARCHÉOLOGIE

AU SERVICE DE L'HISTOIRE DE L'AGRICULTURE, DE L'ALIMENTATION, DU COMMERCE ET DES PAYSAGES EN OCCITANIE

L'archéologie est une discipline clé pour comprendre l'évolution de l'agriculture, de l'alimentation, du commerce et des paysages au fil du temps. Grâce aux vestiges matériels, aux analyses des sols et à l'étude des graines et pollens, les chercheurs peuvent reconstituer les pratiques agricoles anciennes, les régimes alimentaires des populations et l'impact de ces activités sur l'environnement. En Occitanie, de nombreuses découvertes archéologiques permettent de retracer ces transformations, au fil du temps.

Dès le Néolithique, l'installation des premières communautés agricoles modifie profondément les paysages. Les forêts sont progressivement défrichées pour laisser place aux premières cultures de blé et d'orge, comme en attestent les restes de grains carbonisés retrouvés dans plusieurs sites. Des analyses de pollens montrent une nette diminution des essences forestières au profit de plantes cultivées et de prairies ouvertes, signe de l'essor du pastoralisme. Les outils agricoles en silex et en os découverts confirment également l'exploitation des terres et l'apparition des premières formes de transformation des céréales, témoignant de l'évolution des pratiques alimentaires.

À l'âge du bronze et à l'âge du fer, l'essor de l'agriculture s'accompagne d'un aménagement plus structuré du territoire. Des fouilles ont mis au jour des silos permettant de stocker les céréales à long terme, preuve d'une gestion plus élaborée des ressources agricoles. Parallèlement, l'élevage se développe, comme en témoignent les ossements d'ovins et de bovins retrouvés. Ces pratiques modifient durablement les

paysages, avec l'apparition de vastes zones de pâturage et de champs cultivés, réduisant encore la couverture forestière.

L'apparition de la vigne sur la bordure méditerranéenne durant l'Age du Fer connaît une intensification et expansion durant l'époque gallo-romaine. La plaine est occupée par de nombreuses exploitations agricoles équipées de pressoirs à vin et de grands chais à dolia (grandes jarres en terre cuite), attestant de la production vinicole à grande échelle. Certains établissements deviendront de vastes domaines agricoles appelés villae avec des équipements luxueux : thermes, mosaïques.

Les échanges commerciaux se font à l'échelle de la Méditerranée et plus loin. La découverte d'amphores de provenances diverses, Italie, Espagne, Afrique du Nord, proche Orient, illustrent l'importation de vin, d'huile et d'autres denrées alimentaires.

Au Moyen Âge, l'agriculture continue d'évoluer avec l'expansion de la culture du seigle et du millet, mieux adaptés aux sols pauvres. Les paysages se transforment avec la création de terrasses agricoles dans les zones vallonnées. Ces aménagements permettent d'optimiser l'exploitation des terres en limitant l'érosion. L'archéologie a également révélé l'importance des marchés et des échanges commerciaux, avec la découverte de monnaies et de céramiques importées, témoignant des liens entre l'Occitanie et le monde méditerranéen.

**DRAC Occitanie /
Service Régional de l'Archéologie**



CHANTIER DE FOUILLES ARCHÉOLOGIQUES DU RELAIS ROUTIER DE MARINESQUE SUR LA VOIE DOMITIENNE À LOUPIAN (34).

Le plus vieux monument romain de Gaule, la voie Domitienne, était l'axe majeur de circulation pour les armées, les personnes et les marchandises, notamment agricoles. De nombreux vestiges attestent de transport de vin, d'huile d'olive, de céréales, de garum et montrent la densité des échanges commerciaux durant l'antiquité.

TOMME DES PYRÉNÉES

tommes-des-pyrenees.fr

Fabriquée depuis le XII^e siècle dans la région de Saint-Girons, en Ariège, la Tomme des Pyrénées est un fromage à pâte pressée non cuite.

Aujourd'hui, il est fabriqué à partir de lait cru ou pasteurisé de vache, de chèvre ou de brebis (le lait de brebis ne pouvant être utilisé qu'en mélange).

Son goût, agréable et franc, évolue en fonction de la durée d'affinage et de la nature du lait mis en œuvre. Produite dans les fermes pyrénéennes et dans la montagne en été, ce fromage fut pendant longtemps consommé exclusivement par les éleveurs.

C'est à partir du XIX^e siècle que la production connaît une extension importante avec le développement de fruitières, coopératives où le lait des producteurs est transformé en fromage.

Un siècle plus tard, en 1996, elle obtient une Indication Géographique Protégée (IGP). La Tomme des Pyrénées est fabriquée à partir de lait collecté exclusivement dans la zone protégée qui couvre aujourd'hui les départements de l'Ariège, Pyrénées-Atlantiques, Hautes-Pyrénées, une partie de la Haute-Garonne, de l'Aude et des Pyrénées-Orientales. Sa fabrication débute par le caillage du lait cru thermisé ou pasteurisé après emprésurage.

Il est ensuite découpé, brassé, puis moulé et l'égouttage se poursuit. Enfin, une fois démoulé et salé, il est affiné en cave. Les durées d'affinage diffèrent ensuite selon la taille du fromage, du type de lait et de son traitement thermique. Vous trouverez la Tomme des Pyrénées commercialisée entière, à la coupe ou pré-emballée.

A la tomme des Pyrénées aujourd'hui, ce sont 205 producteurs de lait, 9 transformateurs et affineurs, 41 fermiers.

CONCOURS NATIONAL DE LA TOMME DES PYRÉNÉES AU LAIT CRU CASTILLON-EN-COUSERANS

Organisé depuis 1998, le concours de la tomme des Pyrénées au lait cru réunit des producteurs fermiers et artisans de toute la chaîne des Pyrénées, autour de fromages au lait de vache, de chèvre, de brebis et mixte (vache/brebis).
Deuxième week-end d'Août.



à visiter

2. PARC DE LA PRÉHISTOIRE Tarascon-sur-Ariège

www.sites-touristique-ariege.fr

Êtes-vous prêts pour une immersion incroyable dans le monde d'il y a 16 000 ans ? Des ateliers immersifs conçus pour petits et grands, un espace muséographique moderne dédié à l'art des grottes, des animaux emblématiques de l'époque reproduits à taille réelle...

Visiter le Parc de la Préhistoire, c'est faire l'expérience extraordinaire de la vie quotidienne de Cro-Magnon !

T. 05 61 05 10 10



site archéologique à découvrir

1. LA GROTTÉ DE NIAUX

www.sites-touristique-ariege.fr

Classée parmi les 10 plus belles grottes ornées au monde, la grotte de Niaux est l'une des rares encore ouvertes au public. Accompagnés d'un guide, vous évoluez dans le noir, éclairés uniquement par des lampes portatives. L'apothéose de la visite se trouve lors de la découverte du Salon Noir. C'est en ce lieu que nos ancêtres ont choisi de représenter il y a 16000 ans plus de 70 peintures d'animaux.

T. 05 61 05 10 10



à visiter

3. GROTTÉ DE BÉDEILHAC

www.sites-touristique-ariege.fr

La grotte de Bédeilhac est remarquable à plusieurs titres. Remarquable par son paysage souterrain extraordinaire avec des salles immenses et des concrétions spectaculaires. Remarquable aussi car elle permet de partir à la rencontre des hommes et des femmes de Cro-Magnon qui, il y a 16 000 ans, décorèrent la caverne. Remarquable enfin car elle a servi de site industriel lors de la Guerre de 1940-1945.

T. 05 61 05 10 10



à visiter

4. GROTTÉ DE LA VACHE Alliat

www.sites-touristique-ariege.fr

Ne vous fiez pas à sa taille, la grotte de La Vache est une véritable géante de la Préhistoire ! Complément idéal des visites des grottes de Niaux et de Bédeilhac, elle fut le lieu de vie de Cro-Magnon, il y a 16 000 ans. Elle livra aux archéologues des milliers d'objets : ossements et dents d'animaux, outils, mais aussi de sublimes objets décorés tous plus fins et délicats les uns que les autres.

T. 05 61 05 10 10



LE HARICOT DE CASTELNAUDARY

UN HARICOT LINGOT INTRODUIT PAR CATHERINE DE MÉDICIS

www.haricotdecastelnaudary.fr

LE LAURAGAIS, TERRITOIRE DE L'AUDE (OCCITANIE), PRÉSENTE DES TERRES ARGILLO-CALCAIRES, IDÉALES POUR LA CULTURE DE LÉGUMINEUSES.

8

Éléments indispensables du célèbre cassoulet, les haricots de Castelnaudary bénéficient, depuis 2020, d'une Indication Géographique Protégée (IGP) leur offrant une protection à l'échelle européenne. Le haricot de Castelnaudary est un haricot blanc sec de type lingot. Il est reconnaissable à sa couleur blanc-ivoire et à la forme de son grain incurvé. Apprécié pour la finesse de sa peau, sa bonne tenue et son fondant, il a également l'avantage de se réhydrater rapidement, facilitant ainsi sa cuisson. Sa zone de production, dont le centre est la ville de Castelnaudary, se situe à l'extrême ouest du département de l'Aude, sur 69 communes. Ce territoire est composé de plaines et de coteaux aux sols argilo-calcaires et bénéficie d'un micro climat :

les températures sont chaudes en été, douces en hiver et le vent y souffle 300 jours par an. La culture de cette légumineuse est exigeante. Le semis est réalisé au printemps sur un sol plat et travaillé finement, présentant un bon équilibre argile/limons. Elle exige également une parfaite maîtrise des besoins en eau. La récolte réalisée à la fin du mois d'août s'opère en plusieurs étapes : arrachage, séchage naturel sur le sol, puis battage. Introduit par Catherine de Médicis dans le Lauragais, le haricot de Castelnaudary constitue la base alimentaire des populations locales depuis le XVIII^e siècle. Il est aujourd'hui cultivé par 12 producteurs, sur 74 hectares, pour une récolte annuelle d'environ 108 tonnes.

FÊTE DU CASSOULET - CASTELNAUDARY

Du 20 au 24 août 2025, Castelnaudary capitale mondiale du cassoulet vit pendant 5 jours au rythme du cassoulet et de la musique.

Pour l'occasion, dégustation de cassoulet dans tous les restaurants de la ville.



LES INGRÉDIENTS D'UNE RECETTE DE CASSOULET POUR 4 PERSONNES

- 350 à 400 g de haricots secs locaux, lingots IGP de Castelnaudary ou haricots du Lauragais.
- 2 cuisses de canard ou d'oie confites, coupées en deux.
- 4 morceaux de 80 g de saucisse pur porc dite "de Toulouse".
- Un peu de lard salé.
- 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.
- 1 carcasse de volaille ou quelques os de porc, des oignons et des carottes.

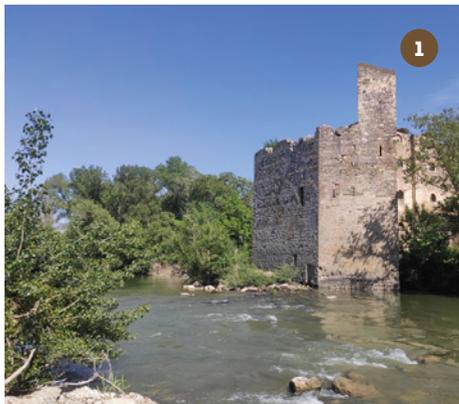
site archéologique à découvrir



1. LE MOULIN DE L'ARCHEVÊQUE Canet

Véritable château dans la rivière, le moulin de l'archevêque date du XIII^e siècle. C'était un des plus beaux édifices possédés par le prélat en cette fin de Moyen-Âge. Moulin à blé à deux puis trois paires de meules, il a fonctionné sans interruption jusqu'en 1928. C'est un des rares moulins fortifiés en aussi bon état dans la région, cumulant les fonctions de transformation et de stockage sécurisé des céréales et de la farine.

T. 06 14 67 85 21



à découvrir

2. BALADES AUTOUR DES MOULINS Mas-Saintes-Puelles

www.castelnaudary-tourisme.com

Balade très accessible, dans les collines de la Piège, au départ du joli village du Mas-Saintes-Puelles
5km - 1h30 Très facile



à visiter

3. LE SEUIL DE NAUROUZE Route du Ségala - 11320 MONTFERRAND www.canal-du-midi.com

Le Seuil de Naurouze est un endroit stratégique dans le fonctionnement et l'alimentation en eau du canal du Midi. Point culminant sur le tracé du canal, il est le lieu de naissance en tant que ligne de partage des eaux.

Encadré par l'écluse de l'Océan et l'écluse de la Méditerranée, c'est de ce site que les eaux portées par la Rigole de la Plaine se répartissent d'un versant à l'autre.



ROQUEFORT

UN GOÛT, UNE HISTOIRE, UNE FIERTÉ

www.roquefort.fr

Le Roquefort, ce n'est pas qu'un fromage. C'est l'âme d'un territoire, sculptée par le temps et l'homme. C'est la symbiose parfaite entre nature brute et savoir-faire ancestral. Le Roquefort, c'est un acte de résistance. Contre l'uniformisation des goûts, il est une ode à l'authenticité. C'est un monument de gastronomie, un art de vivre, une fierté française.

Né dans un site extraordinaire où se mêlent les hasards de la géologie, la formidable adaptation d'une race de brebis et la passion des hommes, le Roquefort s'impose depuis des siècles comme un monarque de la gastronomie. Aujourd'hui, le savoir-faire de grande tradition dont il bénéficie s'est parfaitement allié aux exigences nouvelles des consommateurs.

Quelques chiffres :

- 1^{ère} AOP de l'Histoire
- 1 C'est le nombre de commune dans laquelle on peut affiner le Roquefort. Elle s'appelle Roquefort-sur-Soulzon
- 2640 éleveuses et éleveurs
- 170,7 millions de litre de lait de brebis commercialisés en 2023
- 13 990 tonnes de Roquefort commercialisés en 2024
- 630 000 c'est le nombre de brebis qui forment le cheptel laitier de Roquefort
- 2000 emplois direct pour la fabrication du Roquefort
- 1925-2025, 100 ans pour la première AOP de l'histoire
- 2025, une année de mise en lumière pour l'icône des fromages français pour le lait de brebis, et exclusivement au lait cru.

Une année marquée d'un sceau exceptionnel : 2025 commémore le centenaire de la toute première Appellation d'Origine de l'histoire. En 1925, Roquefort devenait un pionnier de la reconnaissance des terroirs et des savoir-faire, ancrant ce fromage emblématique au cœur de la gastronomie française et mondiale.

Nous voici au pied du Combalou en Aveyron, dans les caves où tout a commencé. En 1925, Roquefort décroche son Appellation d'Origine, symbole d'un patrimoine protégé, et marque ainsi l'entrée officielle d'un savoir-faire millénaire dans la modernité. Le Roquefort est alors bien plus qu'un simple fromage : c'est l'héritage d'un territoire et de générations de producteurs qui, depuis les premières traces écrites en 1070, perpétuent ce trésor des Causses.

À NE PAS MANQUER

Marchés nocturnes des producteurs de l'Aveyron à Millau les lundis soir de juillet et août.



à découvrir

CIRCUITS DE DÉGUSTATION

www.roquefort.fr/circuits-de-degustations

Le terroir du Roquefort s'offre à vous avec des circuits de dégustation. Adresses incontournables, bons plans, bonnes tables de Chefs,... suivez le guide !

Les zones de collecte du lait, les visites à la ferme, les bonnes tables de chef, le patrimoine à découvrir, les loisirs en famille...



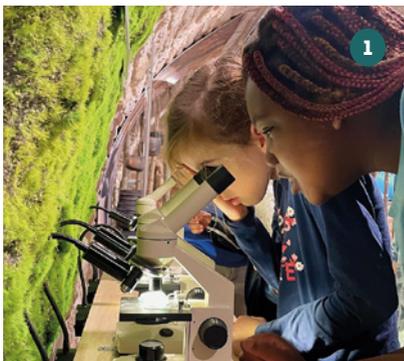
site archéologique à découvrir

1. ESPACE ARCHÉOLOGIQUE / ABRI SOUS ROCHE DE ROQUEMISSOU Montrozier

www.musees.aveyron.fr

Découvert à la fin des années 70 à Montrozier, l'abri sous roche de Roquemissou fut régulièrement fréquenté par l'Homme de 12 000 à 2 000 ans av. J.-C. Au Néolithique, un village avec des activités de culture et d'élevage y fut construit, faisant de ce site remarquable le berceau de l'agriculture aveyronnaise. Une exposition permanente à l'Espace archéologique départemental à Montrozier dévoile un état des lieux des connaissances de ce site toujours en cours de fouille.

T. 05 65 70 75 00



à visiter

2. SITE ARCHÉOLOGIQUE DE LA GRAUFESENQUE Millau

Au 1er siècle de notre ère, pendant deux siècles, plus de 600 potiers ont produit la céramique sigillée, rouge et brillante, diffusée dans tout l'Empire romain. Les vestiges d'ateliers, fours, maisons d'habitation, sanctuaire en témoignent. Journées de l'Antique 1ère semaine de août.

T. 05 65 60 11 37



à déguster

EXPÉRIENCE BREBIS' CYCLETTE

Quand gastronomie rime avec cyclotourisme au pays du roquefort ! Laissez-vous tenter par la brebis'cyclette et ses haltes gustatives tout au long des 47 km. Une petite journée, en mode sportif ou familiale avec des vélos à assistance électrique, quelle que soit l'option, un parcours qui a du goût : halte gourmande à Roquefort, le village cistercien de Saint-Jean d'Alcas, rencontre avec un éleveur, paysages somptueux et caractéristiques de l'agropastoralisme, bien Causses et Cévennes reconnu par l'UNESCO.



COSTIÈRES DE NÎMES

www.costieres-nimes.org

L'aire géographique de l'appellation Costières de Nîmes s'étend sur 24 communes au sud du département du Gard. Environ 3000 ha par an produisent 16 millions de bouteilles de Costières de Nîmes dans les trois couleurs blancs, rosés et rouges.

Plus de 80% de la production est sous un label agro-environnemental dont 50% en Haute Valeur Environnementale (HVE). L'appellation est rattachée aux Vignobles de la Vallée du Rhône du fait du terroir façonné par le Rhône. Elle constitue un balcon au-dessus de la Camargue gardoise.

C'est l'appellation la plus au sud de la Vallée du Rhône. Le cépage majoritaire de l'appellation est la Syrah. Le Costières de Nîmes est obligatoirement un vin d'assemblage quelle que soit la couleur (rouge, rosé ou blanc).

Production viticole très ancienne dès le VI^{ème} siècle avant J.C., l'appellation est reconnue en AOC «Costières du Gard» en 1986 et devient «Costières de Nîmes» en 1989. L'appellation recoupe une partie de la voie Domitienne (entre Beaucaire et Nîmes).

On observe la présence de bornes militaires dans le vignoble. L'implantation de l'Abbaye de Saint- Gilles aujourd'hui classée au patrimoine mondial de l'Unesco a développé la culture de la vigne dans la région et le commerce. Les vins de Saint - Gilles y étaient particulièrement réputés. L'abbaye a même le privilège de livrer ses vins aux papes installés à Avignon.

L'appellation est aussi traversée par une voie du chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle (voie de Saint - Gilles) ainsi que par la Via Rhôna itinéraire vélo reliant le lac Léman à la Méditerranée.

L'appellation est en partie classée en zone Natura 2000 (Costières Nîmoises) du fait de la présence d'une des plus importantes populations d'Outardes Canepetières du sud de la France ainsi que d'autres espèces protégées. Une charte paysagère et environnementale a été mise en place dès 2007.

12



site archéologique à découvrir

1. MAS DES TOURELLES

Beaucaire

www.tourelles.com

Une expérience d'archéologie expérimentale. Une villa gallo-romaine partiellement fouillée et des ateliers de fabrication d'amphores sont enfouis dans les vignes et ont révélé d'intéressants vestiges témoignant de la présence d'une activité importante de commerce des vins. Fort de ce patrimoine et de son expérience, le vigneron, Hervé Durand, a entrepris un travail important, en collaboration avec des archéologues, pour approcher le goût des vins romains. Ils ont reconstitué un jardin et un vignoble ainsi qu'une cave romaine, et appliquent les recettes de vinification transmises par les auteurs latins. Dans le domaine de la vie quotidienne, Rome fascine toujours les curieux par sa cuisine, et la démarche d'archéologie expérimentale du vigneron vise à toucher un large public afin de faire découvrir la très grande variété des vins de cette époque.
T 04 66 59 19 72



à visiter

MAISON DU GRAND SITE DE FRANCE DE LA CAMARGUE GARDOISE

Aigues-Mortes

www.camarguegardoise.com

Un écomusée dédié à la découverte des paysages, des traditions, de la faune et de la flore de Camargue gardoise. Un sentier de découverte présente les différents écosystèmes et offre une vue incontournable sur les remparts d'Aigues-Mortes. Dans la maison, une exposition permanente, un programme d'événements et des animations. Entrée libre, visite guidée pour les groupes sur réservation.
T. 04 66 77 24 72

à découvrir

APÉROS PANORAMAS

Abbaye St Roman, Beaucaire

www.abbaye-saint-roman.com

Profitez d'un apéro au sommet de l'unique abbaye troglodytique d'Europe vous offrant une vue panoramique à 360° sur la vallée du Rhône et les Alpilles. Dégustation de vins et de tapas en regardant le coucher de soleil. Deux vignerons vous accompagnent dans cette soirée vous offrant la possibilité de découvrir leur vin. Evènement de Juin à Septembre, sur réservation.
T. 07 81 56 44 51

LES JEUDIVIN

Tous les jeudis de l'été de 18h à 23h, RDV à côté des Arènes de Nîmes au bar à vins éphémère des Costières de Nîmes. Dégustation des meilleurs vins des Costières de Nîmes dans une ambiance conviviale et musicale. Accompagnez vos dégustations de spécialités du coin : fromage, charcuterie, petits pâtés nîmois...



COSTIÈRES
DE NÎMES

LE FLOC DE GASCOGNE

www.floc-de-gascogne.fr

Le Floc de Gascogne est un vin de liqueur issu de la famille des mistelles qui se boit principalement en apéritif sous forme nature ou en cocktail. Il se marie très bien en gastronomie, en préparation culinaire de mets salés ou sucrés également. Il en existe 2 sortes, le Floc blanc et le Floc rosé qui se veulent être frais, très fruité et subtilement sucré. A la base c'est un apéritif de producteurs qui se dégustait en famille. La recette du Floc de Gascogne est une recette ancienne du XVII^e siècle qui se transmet de vignerons en vignerons. Sa recette est assez simple en théorie, mais requiert tout un savoir-faire pour marier les arômes et les notes de l'armagnac jeune (1/3) et du jus de raisin (2/3). Chaque producteur a sa préférence sur les cépages, selon la liste autorisée par le cahier des charges, sur le moment des vendanges qui donnera au raisin plus d'acidité ou de sucrosité... Ce qui fait que chaque Floc de Gascogne, même si la recette reste inchangée depuis des siècles, présente autant de diversité d'arômes que de

producteurs dans le respect de la typicité de l'appellation.

La recette est ancienne mais la filière s'est structurée grâce à une poignée de vignerons armagnacais en 1976 avec la création du Syndicat des Producteurs de Floc de Gascogne et la commercialisation de la recette puis en 1990 avec la création du Comité Interprofessionnel du Floc de Gascogne et l'obtention de l'AOC puis de l'AOP en 2009. Tous les producteurs de Floc sont producteurs d'Armagnac !

160 ha de surfaces sont affectés à la production avec un potentiel commercial d'environ 5000 hL soit environ 700.000 cols vendues. En 2025, on compte plus de 80 opérateurs (producteurs directs et négociants confondus) et 3 caves coopératives sur le territoire de l'appellation Floc de Gascogne.

Nos producteurs s'engagent dans les démarches environnementales par le biais de l'AB ou de la HVE, ils préservent le territoire et le paysage en taillant, plantant, usant de couverts végétaux pour faire du Gers, une destination où il fait bon vivre.

14



à découvrir

LE GRAND TOUR DE L'ASTARAC À VÉLO

www.tourisme-gers.com/edito/le-gers-a-velo-1297

Une boucle de 154 km à réaliser en 2 à 5 jours pour découvrir la diversité des paysages du Gers et la richesse du patrimoine du Pays d'Auch et de l'Astarac.

Adapté aux familles comme aux cyclistes chevronné(e)s, le Grand Tour de l'Astarac permet de découvrir sur 2 à 5 jours ce territoire encore méconnu au patrimoine naturel et historique remarquable, candidat pour devenir Parc naturel régional.



À NE PAS MANQUER

Chai ouvert ! 27 septembre 2025 : Profitez d'un accueil sur mesure dans les domaines armagnacais, l'occasion d'en savoir plus sur l'Armagnac et le Floc de Gascogne, de déguster et surtout de découvrir des lieux uniques et leurs propriétaires passionnés !

site archéologique à découvrir

3. MUSÉE ARCHÉOLOGIQUE DOMUS DE CIEUTAT / VILLA DE SÉVIAC Montréal-du-Gers / Eauze

www.elusa.fr

Capitale de la cité des Elusates dans l'Antiquité, Eauze abrite dans son musée archéologique l'exceptionnel trésor découvert en 1985. À proximité, le centre d'interprétation de la ville antique ouvre sur la domus de Cieutat, demeure d'une famille aisée. À quelques kilomètres, la villa gallo-romaine de Séviac révèle les mosaïques qui ornent cette partie résidentielle d'un riche domaine agricole.

T. 05 62 09 71 38

à déguster

FLOC
DE
GASCOGNE

1. COCKTAIL AU CHAMPAGNE AU FLOC-DE-GASCOGNE ET AUX AGRUMES

Le cocktail Champagne-Fizz : l'accord parfait entre le champagne ou le crémant avec le Floc de Gascogne rouge.

Ingrédients pour 1 verre à cocktail :

- 6 cl de Floc de Gascogne rouge AOP
- 4 cl de jus d'agrumes (orange, pamplemousse, citron, orange sanguine, ...)
- 4 cl de pétillant (champagne, blanquette, mousseux...)

Versez du Floc de Gascogne rouge dans votre verre, ajoutez du jus d'agrumes (orange, pamplemousse, citron, orange sanguine, ...) et terminez par du champagne. Décorez avec un zeste d'agrumes.



2. LOU FLOC

LOU FLOC est une belle histoire de rencontre et d'alliance entre les producteurs de Floc de Gascogne et des artisans pâtisseries du Gers. LOU FLOC au floc de Gascogne rouge : les arômes de cerises et de fruits rouges du floc se mélangent aux griottes dans cette compotée gourmande entre un biscuit moelleux à la pistache. À retrouver chez les artisans pâtisseries gersois.

LES GRANDES CULTURES EN AGRICULTURE BIOLOGIQUE

www.bio-occitanie.org

Le Réseau Bio Occitanie est investi dans le développement des Grandes Cultures Biologiques et soutient les démarches engagées par la filière :

1. De l'Agroforesterie

2. Des couverts végétaux

La Haute-Garonne est en partie en Zone dite vulnérable (à la pollution des eaux par les nitrates), ce qui impose aux agriculteurs de ces zones la mise en place d'une couverture du sol via les couverts végétaux. Ces couverts sont des mélanges d'espèces implantés entre deux espèces cultivées. Ils sont détruits et laissés au sol (souvent broyés) pour l'enrichir.

3. Du semis direct de soja dans du seigle

Les agriculteur.rice.s bio en grandes cultures travaillent sur la réduction du travail du sol et certain.e.s aspirent à pratiquer l'ABC, l'Agriculture Biologique de Conservation.

4. Des fermes très diversifiées

Si on appelle communément les agriculteur.rice.s en Grandes cultures, les céréaliers, ils produisent aussi des protéagineux, des oléagineux ... La crise de la bio pousse les agriculteur.rice.s bio à diversifier leurs productions.

5. Des associations de cultures et de variétés

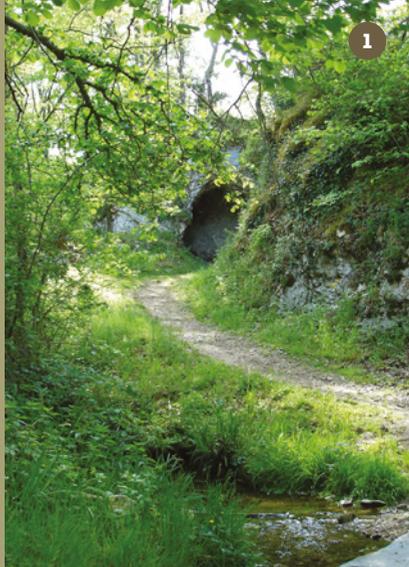
Les agriculteur.rice.s bio du 31 travaillent sur les variétés de céréales (un champ de blé peut comporter plusieurs variétés) mais aussi sur les associations d'espèces (légumineuses notamment).

6. Des variétés anciennes

7. Des fermes en circuit court

8. Du lien entre les grandes cultures et l'élevage

9. Des paysans qui aspirent à monter en compétences en participants à des rencontres techniques et à des formations pour notamment mieux connaître leur sol et construire un système résilient.



1. LA RECONNAISSANCE DE LA PRÉHISTOIRE À L'ÉCHELLE MONDIALE Aurignac

Lors de l'exposition universelle de 1867 à Paris, Edouard Lartet, à l'appui de plusieurs confrères et de la fouille de l'Abri d'Aurignac, réalise la démonstration qu'une Préhistoire existe. L'abri d'Aurignac devient ainsi l'une des pierres majeures de la construction de cette période à l'échelle mondiale. Le site de l'abri d'Aurignac est classé Monument Historique en 1921 sans pour autant faire l'objet de valorisation.



site archéologique à découvrir

2. LE MUSÉE DE L'AURIGNACIEN : UN MUSÉE DE SITE

Aurignac

www.musee-aurignacien.com



Tout commence en 1852 lors de la découverte d'ossements humains dans un terrier. L'exploration plus profonde de cet espace permet de découvrir un abri sous roche contenant une sépulture collective, des ossements d'animaux appartenant à des périodes glaciaires ainsi que quelques silex taillés.

En 2014, soit 10 années après la fermeture de l'ancien musée, un nouvel espace muséographique sort de terre. Cet espace moderne avec toiture végétalisée, s'intègre plus que jamais dans un environnement en harmonie avec le milieu naturel. Structuré en plusieurs espaces thématiques, le nouveau Musée de l'Aurignacien offre aux visiteurs une découverte de la Préhistoire ancienne et de l'histoire de l'Homme.

T. 05 61 90 90 72



à découvrir

MONUMENT



HISTORIQUE

3. ABBAYE DE BONNEFONT ET JARDIN MÉDIÉVAL

www.abbayedebonnefont.fr

Fondée en 1136 par des moines cisterciens venus de Lorraine, l'abbaye de Bonnefont fut établie dans un vallon alors désertique. Conçue comme lieu de prière et de vie communautaire pour des vocations monastiques, elle devint rapidement un centre de développement économique essentiel en Comminges, provoquant des défrichements, des créations de bastides telles que Carbonne ou Plaisance-du-Touch et de nombreuses exploitations agricoles agrémentées de granges... L'abbaye dispose d'un jardin médiéval de 700 m². Son organisation, ses cultures s'inspirent de ce que nous connaissons des jardins de monastère.

T. 05 61 98 28 77



BAREGES GAVARNIE

VIANDE OVINE AOP

www.aop-bareges-gavarnie.fr

DES PAYSANS MONTAGNARDS QUI PERPÉTUENT UN MODE
D'ÉLEVAGE ANCESTRAL

« Tous les parfums de la montagne dans notre viande
d'exception »

Les engagements de l'AOP Barèges-Gavarnie sont clairs :

- Garantir une forte identité et des savoir-faire ancestraux ;
- Assurer une origine des viandes sans aucune faille ;
- Contribuer à l'entretien de l'espace en fonction des saisons y compris estives et du patrimoine architectural ;
- Permettre le maintien d'un tissu social dans un milieu fragile et d'élevages à taille humaine.

Seule une appellation d'origine protégée peut répondre à de telles exigences. La commission européenne a conforté la spécificité et les qualités de ce produit en lui attribuant le 1er mars 2008, la reconnaissance européenne : l'Appellation d'Origine Protégée.

Le Barèges-Gavarnie est un produit saisonnier que l'on déguste principalement du mois de juin jusqu'en janvier. Il se décline en deux produits bien distincts :

- Le « Doublon » fleuron de l'AOP, il s'agit d'un mal castré, âgé au minimum de 18 mois, d'un poids carcasse de minimum 23kg : il a connu au moins deux estives d'où son nom « Doublon » ;
- La jeune brebis de boucherie, il s'agit d'une brebis de 2 à 6 ans, d'un poids carcasse minimum de 22kg, elle est la clé de voûte de la production, l'héritage des anciens.

Le Barèges-Gavarnie ayant pâturé en toute liberté sur de grands espaces, sa chair est rouge vif, soutenue, brillante. Son gras, sans excès et d'un blanc franc, est agréable au goût. Une chair finement persillée, alliant le fondant et la finesse des saveurs à la persistance en bouche.

À NE PAS MANQUER

**La foire aux côtelettes du 26 au 28 septembre à
Luz-Saint-Sauveur**

Cette fête incontournable au Pays Toy trouve ses origines dans une tradition locale datant de plusieurs siècles, quand les bergers regagnaient la vallée avec leurs troupeaux. Aujourd'hui, la foire aux côtelettes perpétue cette tradition en rendant hommage au métier d'éleveur sous forme festive.

T.05 62 92 30 30





à déguster

[www.aop-bareges-gavarnie.fr/
recettes](http://www.aop-bareges-gavarnie.fr/recettes)

Nem de filet d'AOP Barèges Gavarnie, Navarin de « doublon », gigot à la couverture de laine ou civet de mouton, retrouvez toutes les recettes sur le site.

à découvrir

LA MYTHIQUE ROUTE DU COL D'ASPIN

www.lourdes-infotourisme.com

Emprunté à plusieurs reprises par les cyclistes du Tour de France, le Col d'Aspin est plus sauvage et moins fréquenté que son voisin le Col du Tourmalet. Profitez de l'ascension du col pour faire une pause au lac de Payolle entourée d'une forêt de sapin et vous ravir du panorama. Accessible toute l'année et pour toute la famille, il s'y pratique de nombreuses activités sportives et touristiques.

site archéologique à découvrir



1. CHÂTEAU FORT-MUSÉE PYRÉNÉEN

www.chateaufort-lourdes.fr

Visiter le Château fort de Lourdes, c'est plonger dans une véritable immersion culturelle et historique à travers les siècles et les montagnes pyrénéennes. Classé au titre des monuments historiques, il se dresse depuis 1000 ans sur un piton rocheux. Le Musée pyrénéen qu'il abrite est doté d'une riche collection ethnographique représentative de toute la chaîne pyrénéenne, française comme espagnole.

T. 05 62 42 37 37



MARAÎCHAGE BIO

www.bio34.com

La production bio s'est largement développée dans l'Hérault ces dernières années (+210 % en 10 ans). On décompte 44 500 hectares et 1 532 exploitations bio toutes cultures confondues sur le département. La production maraîchère bio représente à elle seule 1 180 hectares et 719 producteurs et productrices (données Agence Bio - Organismes de Contrôle ; Interbio Occitanie, 2023). Les maraîchers et maraîchères en agriculture biologique ont leurs propres techniques pour nourrir les sols, prendre soin des plantes et obtenir des produits de grandes qualités. Certains misent sur les engrais verts, des plantes qu'on ne récolte pas mais qui viennent nourrir la terre. D'autres implantent des haies et bandes fleuries pour attirer les auxiliaires de culture (insectes, chauves-souris...) qui se régalent des nuisibles. Enfin, tous pratiquent la rotation des cultures, qui permet de ne pas appauvrir les sols et de ne pas donner l'occasion aux ravageurs de s'installer durablement.

La zone du Pays de l'Or, au sud-est de la Métropole, est notamment considérée comme le « Jardin de Montpellier ». Le Pays de l'Or compte effectivement parmi les territoires français les plus performants en matière de production maraîchère avec ses produits phares que sont les salades, les asperges, les fraises et les melons. Ici comme dans le reste de l'Hérault, l'agriculture biologique se développe tout comme les circuits courts. Nombreux sont les maraîchers et maraîchères bio qui vendent à la ferme ou sur les marchés, et on trouve même désormais des légumes bio du territoire dans les assiettes des enfants de l'Agglomération du Pays de l'Or qui déjeunent à la cantine. Le CIVAM Bio 34 consacre du temps et de nombreuses missions à la sensibilisation du jeune et grand public.



à déguster

SALADE MARAÎCHÈRE MELGORIENNE

Pour profiter des fruits et légumes de printemps et d'été de l'Hérault, voici une délicieuse recette alliant deux produits phares du maraîchage du Pays de l'Or : l'asperge verte et la fraise. Faire cuire quelques asperges vertes à la vapeur pendant 10min, puis les mettre au frais et les détailler. Couper en morceaux (gros ou petits selon préférence) les fraises. Emincer finement des asperges crues. Mélanger le tout dans un saladier, avec du sel (de Camargue de préférence), du jus de citron et de l'huile d'olive. A déguster en entrée ou en près-dessert.

LE GUIDE BIO DE L'HÉRAULT

Consommateurs, consommatrices, par vos achats du quotidien, vous pouvez vous aussi participer à la préservation de l'environnement et encourager les pratiques agricoles vertueuses. Retrouvez dans le guide bio de l'hérault 2025, les producteurs, productrices, leurs produits et leurs lieux de vente pour soutenir l'agriculture durable et manger bon, bio et local au quotidien.



à visiter



1. CATHÉDRALE SAINT PIERRE DE MAGUELONE

Haut lieu de l'histoire languedocienne, la presqu'île de Maguelone, entre la mer et les étangs, a abrité un siège épiscopal pendant 1000 ans avant le transfert de la cathédrale à Montpellier au XVI^e siècle. Les fouilles récentes ont montré que l'ancienne île avait abrité une bourgade portuaire aux temps des rois wisigoths. On peut venir visiter la remarquable cathédrale romaine toute l'année, à pied, en vélo, ou par un petit train (de mai à septembre) soit depuis Villeneuve-lès-Maguelone (parking du Pilou), soit en longeant la plage depuis Palavas-les-Flots (parking du Prévost).

site archéologique à découvrir



2. LE MUSÉE DE LODÈVE ET SES COLLECTIONS ARCHÉOLOGIQUES

www.museedelodeve.fr

L'exposition permanente, Empreintes de l'homme, visible au rez-de-chaussée du musée, présente six cents objets archéologiques du Languedoc. Emblématiques du Paléolithique et du Néolithique, ces vases, outils en silex, ossements, objets en cuivre, témoignent d'une activité (agricole, domestique, funéraire, symbolique) ou d'un savoir-faire, mais surtout ils nous racontent des histoires. Notamment celle des « grottes citernes », que les premiers agriculteurs-éleveurs, installés sur le causse du Larzac, utilisaient pour récolter et stocker l'eau qui ruisselle le long des parois ou coulent à l'extrémité des stalactites. Les habitations de ces paysans du Néolithique étaient toujours construites à proximité de ces grottes, afin de faciliter l'accès à l'eau, stockée dans de grands vases en céramique.

À lire : le catalogue d'exposition Empreintes de l'homme.

T. 04 67 88 86 10

à découvrir

OENO RANDOS DES CRÊTES DE VISSOU

Cabrières - Boucle - 12km - 4H

www.herault-tourisme.com/fr/activites/dans-les-vignes/oenorandos

Ce sentier chemine au cœur d'un site classé, riche en découvertes naturelles, géologiques et paysagères. Quittant le village, le sentier serpente à travers le vignoble, grimpe dans la garrigue parfumée et rejoint les falaises impressionnantes du pic de ViSSou.



HUILE DE NOIX DU PERIGORD

www.noixduperigord.com

L'Huile de noix du Périgord, un patrimoine culturel et gastronomique. Dans les siècles passés l'huile de noix était un élément essentiel de la vie quotidienne locale puisque la noix n'était pas seulement récoltée pour sa consommation en tant que fruit mais davantage pour la fabrication d'huile de noix qui constituait la matière grasse utilisée dans le grand sud-ouest (du Limousin aux Pyrénées en passant par les Charentes, le Périgord et le Quercy), à l'instar du beurre ou de l'huile d'olive dans d'autres régions. Les moulins à huiles sont nombreux, l'activité est intense jusqu'à l'aube du XXème siècle.

Le commerce de l'huile de noix va s'affaiblir peu à peu pour différentes raisons : les guerres, l'apparition des huiles tropicales (oeillette, colza, arachide) qui vont progressivement concurrencer l'huile de noix, et des froids exceptionnels, comme le grand gel de 1956 qui mettent à mal la noyeraie. Cependant la culture de la noix persiste et se modernise, relançant aussi la production d'huile de noix dans les 1980-1990 soutenue par l'attrait des aliments réputés bénéfiques pour la santé et encouragée par une forte demande de produits du terroir. L'Huile de noix du Périgord est une AOP depuis 2020.

Deux savoirs-faires président à la fabrication de l'huile de noix du Périgord :

- par pressage des cerneaux de noix, après les avoir réduits en pâte, sans les exposer à la chauffe ;
- par pressage des cerneaux de noix, après les avoir réduits en pâte, ils sont ensuite exposés à la chauffe.

La caractéristique principale de l' « Huile de noix du Périgord » réside dans l'utilisation de cerneaux de noix de qualité issus de variétés locales traditionnelles et/ou bien adaptées aux conditions pédoclimatiques de l'aire de production : la Marbot, la Corne, la Grandjean et la Franquette.

À l'heure où « le manger sain et équilibré » est une priorité pour tous, la noix met en avant ses atouts santé. La composition nutritionnelle de la noix en fait un produit hautement estimé, adapté à de nombreux types d'alimentation : sans cholestérol, sans gluten, sans lactose, végétarien/végétalien, hyposodé (à faible teneur en sel)...



à déguster

1. PAN TOMATE HUILE DE NOIX

Recette de Vincent POUSSARD
Pour 4 personnes – préparation 5 minutes

Ingrédients

- ½ baguette de pain
- 100 g de blanc de volaille du Périgord
- 1 tomate de marmande
- un peu de piment d'espelette
- 4 cerneaux de noix du Périgord
- 5 cl d'huile de noix du Périgord
- 25 g de beurre
- fleur de sel

À NE PAS MANQUER

Fête de la noix sur la commune de Thégra le dernier dimanche d'octobre.



sites archéologiques à découvrir

MONUMENT



HISTORIQUE

LE CENTRE DE PRÉHISTOIRE DU PECH MERLE

www.pechmerle.com

Le Centre de Préhistoire réunit la grotte ornée du Pech Merle et du musée de Préhistoire du Quercy. Situé à Cabrerets dans la vallée du Célé, Pech Merle est au cœur du Parc naturel régional des Causses du Quercy. Un bond dans la Préhistoire accessible à tous.



2. LA GROTTE DU PECH MERLE

C'est l'une des rares grottes aux peintures préhistoriques authentiques encore ouverte au public. Dessins de mammoths, bisons, chevaux, aurochs, ours, la visite montre aussi des traces de mains et de pas humains. Le panneau des Chevaux ponctués, daté de 30 000 ans, est l'un des chefs d'oeuvre de l'art préhistorique en Europe. Réservation en ligne obligatoire avant de venir.



LE MUSÉE DE PRÉHISTOIRE DU QUERCY

Le musée présente 350 000 ans d'occupation humaine en Quercy, de Neandertal aux Gaulois. La projection d'un film documentaire et un espace dédié à l'art pariétal complète la visite de la grotte. Accès libre et gratuit. Le site propose également des activités de découverte de la Préhistoire : chasse, art, feu.

T. 05 65 31 27 05

à découvrir

LA ROUTE DE LA NOIX

www.noixdupericord.com/route-de-la-noix

Le Syndicat est également à l'origine de la « Route de la Noix du Périgord ». Cet itinéraire touristique permet de parcourir le bassin nucicole à la rencontre de ceux qui produisent, qui travaillent et élaborent des produits à base de Noix du Périgord : producteurs, restaurateurs, distilleries, moulins à huile de noix, un panel d'acteurs heureux de faire partager les richesses cachées de la Noix du Périgord et l'histoire des hommes qui en vivent.

23

Préparation

1. Faire griller les tranches de baguette au toaster. Les frotter une à une avec les cœurs des tomates. Tamponner généreusement à l'huile de noix chaque tranche.

2. Poser sur chacune d'entre elles un morceau de blanc de volaille, préalablement cuit à la poêle dans 25 gr de beurre, 5 min. par face. L'assaisonner avec la fleur de sel. Le laisser refroidir puis le trancher. Ajouter les cerneaux de Noix du Périgord concassés et saupoudrer avec parcimonie de piment d'Espelette. Bonne dégustation !



CHÂTAIGNE DES CEVENNES

La châtaigne fraîche ; la châtaigne sèche ; la farine de châtaigne sont les trois produits sous label AOP, reconnu pour leur goût et leur appartenance à l'histoire de l'alimentation des cévenols. Parmi les variétés cévenoles appréciées pour leurs qualités gustatives on retrouve la pellegrine, la figarette, le marron dauphine, la gène longue, la bouche rouge, l'aguyane, la rabairese, et plus d'une vingtaine d'autres sont inscrites à l'AOP Châtaigne des Cévennes. Les figarettes par exemple sont très utilisées pour les châtaignes sèches (ou bajana, ou châtaignon, ou blanchette) et en confiture. Les pellegrines sont excellentes en frais, au naturel et en confiture ou en purée. On retrouve souvent les dauphines durant les affachades sur les foires, consommées grillées. Mais toutes les variétés sont bonnes à consommer, qu'importe la recette ! La châtaigne est un aliment très nutritif, bon en goût tant en salé qu'en sucré, sans gluten, Sa culture ne nécessite aucun produit phytosanitaire et consomme peu d'eau, adapter sa culture au changement climatique est un enjeu pour notre souveraineté alimentaire. Les châtaignes se récoltent de mi-septembre pour les plus précoces à début novembre pour les plus tardives.

à découvrir

1. LE SENTIER DE LA CHÂTAIGNERAIE

Ventalon-en-Cévennes

Abandonnée pendant plus d'un siècle, la châtaigneraie de L'Espinas est aujourd'hui en cours de restauration. Dans ce verger, l'association Épi de main sensibilise le public à la culture actuelle de la châtaigne ainsi qu'à la conservation des châtaigneraies cévenoles. Cette courte balade ponctuée de onze étapes, éclaire le passé et interroge l'avenir de cet arbre emblématique du territoire.

À NE PAS MANQUER

Fêtes de la châtaigne, foires, et marchés

- Vente directe chez les producteurs, marché hebdomadaire de Florac le jeudi
- Journée de la châtaigne 12 octobre 2025 Ventalon-en-Cévennes
- Fête de la châtaigne de Saint-Germain-de-Calberte le 25 et 26 octobre 2025
- Fête de la châtaigne à Lasalle (Gard) le 1er novembre 2025 et à Saint-Pons-de-Thomières (Hérault) le 26-27 octobre 2025 : les deux fêtes les plus importantes sur le secteur Cévennes - Haut-Languedoc.
- Saint-Etienne-Vallée-Française Fête de l'Arbre festival « On s'engraine » les 29-30 novembre 2025.
- Fête du terroir à Villefort 19 octobre 2025



site archéologique à découvrir

SITE ET MUSÉE ARCHÉOLOGIQUE GALLO-ROMAIN

Javols-Anderitum

www.archeologie-javols.org



2. LE MUSÉE

Le saviez-vous ? Les Gabales sont un peuple gaulois, voisin des Arvernes, que l'on connaît grâce à la mention de Jules César dans son récit de la Guerre des Gaules. Leur territoire correspond à peu près à la Lozère actuelle. Ce sont donc les ancêtres gaulois des Lozériens ! Partez à la découverte des différents artisanats pratiqués à Anderitum il y a 2 000 ans : la céramique, la construction typique des domus d'Anderitum, la place primordiale du bois dans l'économie de la Lozère antique... Les Gabales nous livrent leurs secrets à l'aide d'une maquette interactive, de plus de 700 pièces exceptionnelles et d'outils multimédias.

LE SITE ARCHÉOLOGIQUE

Gardien des vestiges de l'époque romaine, le site archéologique de Javols abrite Anderitum, un centre urbain majeur du II^e siècle, la capitale des Gabales de 40 ha, située à 1 000 mètres d'altitude.

Partez à la recherche des lieux clés de ce site d'exception : Anderitum et ses quartiers d'habitations, de commerce, d'artisanat, publics, forum, thermes, théâtre, etc. Une découverte à travers une promenade dans le temps, lors d'un circuit archéologique de 3 km - 1h. 19 points d'intérêts, une randonnée pour cheminer autour de la ville, prendre la mesure de son emprise.

UNE VISITE ACCOMPAGNÉE EN RÉALITÉ VIRTUELLE

Lors d'une visite guidée sur le site archéologique, remontez le temps. Immergez-vous en plein cœur de la capitale romaine grâce aux casques de réalité virtuelle. Vous découvrirez ainsi des points de vue emblématiques de la ville et l'histoire de ses habitants.



à déguster

3. RECETTE DU SOUFLÉ AUX CHÂTAIGNES :

- 300g de châtaignes
- 80g de crème fraîche entière
- 80g de gruyère râpé
- 10g de beurre et de farine pour 3 œufs
- sel, poivre
- noix de muscade
- bouquet garni

Éplucher les châtaignes.

Les couvrir d'eau avec le bouquet garni, une pincée de sel et cuire 30 minutes à petit bouillon.

Egoutter, retirer le bouquet et passer finement les châtaignes au moulin.

Séparer les blancs de jaunes d'œufs. Mélanger les jaunes à la purée de châtaigne. Ajouter la crème, le fromage râpé et les condiments. Mélanger la purée pour obtenir une préparation homogène.

Battre les blancs en neige très ferme. Les incorporés délicatement à la purée avec une maryse. Chemiser le moule à soufflé de beurre et farine. Cuire 25-30 minutes à 220°C.

AOP MUSCAT DE RIVESALTES

vinsduroussillon.com

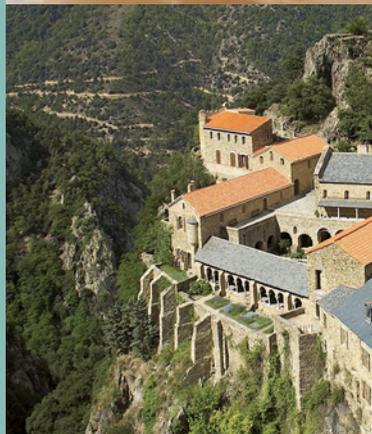
Ce Vin Doux Naturel (VDN) est né dans le Roussillon, sur une terre dorée de soleil et balayée par la Tramontane, vent dominant bien connu des Catalans. Le vignoble est bordé à l'est par la Méditerranée, au sud par l'Espagne et à l'ouest par les contreforts du Canigou. Les particularités du terroir confèrent au Muscat de Rivesaltes une grande diversité d'arômes. 90 communes des Pyrénées-Orientales (et 9 de l'Aude) produisent le vin de cette Appellation d'Origine Protégée (AOP), initialement reconnue en 1956. Sa robe et son goût varient selon le terroir, la vinification, mais aussi selon la proportion de chacun des deux cépages utilisés pour son élaboration, le Muscat d'Alexandrie et le Muscat à Petits Grains. Il est le seul Vin Doux Naturel pouvant être élaboré avec deux variétés de Muscat, selon le savoir-faire du vigneron. Le Muscat à Petits Grains apporte vivacité et fraîcheur avec ses notes d'agrumes et de fruits exotiques, tandis que le Muscat d'Alexandrie amène finesse, arômes de fleurs, de fruits blancs et jaunes. Pour préserver tous ses arômes frais, le vin est mis en bouteille très tôt, conservant alors sa robe or pâle brillante. Mais quelle est la particularité des Vins Doux Naturels ? Le secret du mutage : pendant la fermentation, le sucre du raisin se transforme en alcool. Pour conserver une partie de ce sucre naturel, on stoppe la fermentation en ajoutant de l'alcool vinique neutre. Les Vins Doux Naturels gardent ainsi toute la douceur du raisin. Le Muscat de Rivesaltes se consomme en apéritif et s'accorde parfaitement au foie gras frais, au melon, aux fromages à pâtes persillées, aux chèvres frais et aux desserts (sorbets aux fruits exotiques, tarte au citron meringuée...). En 2023, la production était de 50 333 hectolitres sur 2654 hectares.

À NE PAS MANQUER

Fourques

Tous les vendredis du mois de juillet et d'août, les vignerons vous ouvrent les portes de la cave de Fourques.

Découverte de l'univers du vin et l'histoire et l'aventure humaine des vignerons du Terrassou. Rendez-vous à 19h pour les « apéros Terroir ».





1



2

à visiter

1. ABBAYE SAINT MARTIN DU CANIGOU

www.stmartinducanigou.fr

Découvrez une abbaye millénaire dans un site exceptionnel et grandiose au cœur du parc naturel des Pyrénées. Une expérience de sérénité et de paix. Elle surplombe la vallée du Cady depuis le XI^{ème} siècle et invite à découvrir son site unique. Le clocher lombard, les chapiteaux de marbre, l'abbatiale et la crochte voûtées en font un joyau du premier art roman régional.

T. 04 68 05 50 03

site archéologique à découvrir

2. CHÂTEAU-MUSÉE DE BÉLESTA

www.musee-belesta66.fr

Les collections archéologiques présentées de manière permanente dans le Château-Musée de Bélesta proviennent essentiellement du site de la Cauna de Bélesta. Cette cavité de type aven (l'eau a creusé de l'intérieur vers l'extérieur) a été fouillée de 1983 à 1999 par l'archéologue Françoise Claustre. Les fouilles de l'habitat de ces premiers paysans ont livré des outils agricoles (haches polies, silex-faucilles, poteries ...). Noyaux d'olives et pépins de raisins ont été trouvés ici au Néolithique, mais il faudra attendre l'Antiquité pour trouver une trace de leur culture.

Vins et huile d'olive sont aujourd'hui les produits phares de l'agriculture catalane.

À VOIR AUTOUR DU MUSÉE

Deux balades au départ de Bélesta, devant l'hôtel Riberach :

- la boucle du pic Aubeil (2h - 10km - 150 m de dénivelé) en passant par le dolmen du Moli del Vent.
- la boucle de la frontière (2h - 8 km - 100 m de dénivelé) en passant par la grotte et les bornes frontière.

T. 04 68 84 55 55

à découvrir

OENORANDO - «LES COTEAUX DE TERRATS»

Ce sentier traverse un paysage de vignes dont les différents cépages sont présentés par six plaques thématiques. Terrats est un village viticole depuis toujours où sa cave construite en 1932 présente une activité toujours importante, son originalité est également marquée par "La Tour Bouteillée" dont l'architecture originale attire le regard.
8km - 2h Départ du village de Terrats

MONUMENT



HISTORIQUE

BIERE BIO

www.ocebio.fr

C'est un véritable engouement autour de la bière ! Dans ce marché en pleine expansion, les bières artisanales et bio séduisent de plus en plus de consommateurs. Dans ce marché en pleine expansion, les bières artisanales et bio sont plébiscitées par des consommateurs en quête de produits locaux, authentiques et respectueux de l'environnement. Il y a environ 300 brasseries artisanales en Occitanie, c'est six fois plus qu'il y a 10 ans ! Un tiers d'entre elles produisent au moins une bière certifiée AB (Agriculture Biologique). C'est justement sous l'impulsion de nombreux brasseurs de bière artisanale désireux d'utiliser des matières premières locales et bio que toute une filière de production s'est mise en mouvement. Le temps de la relocalisation a sonné en Occitanie ! Des agriculteurs régionaux s'engagent dans la production d'orge (pour faire du malt), d'autres dans celle de houblon (lui aussi indispensable à la composition de la bière). Mais pour qu'une bière soit bio, c'est toute la chaîne de production qui doit être certifiée AB : les céréales bien sûr, mais aussi les organismes stockeurs (coopératives), les malteries (où l'orge est transformée en malt : germination et séchage) et les brasseurs. En Occitanie, la culture d'orge brassicole bio a notamment progressée grâce à la présence de deux malteries artisanales dans le Tarn : Malterie du Vieux Silo (près de Salvagnac) et la Malterie Occitane à Lavaur. Ces deux malteries transforment des orges bio locales et régionales et permettent de fournir de nombreuses brasseries en région. De quoi développer encore davantage la production de bières bio locales du champ à la chope / de la terre au verre !

28

à visiter

BRASSERIE GARLAND

www.brasseriegarland.fr

La Brasserie Garland se situe en Pays de Cocagne sur la commune d'Algars à mi-chemin entre Toulouse, Albi et Castres. Toutes les bières sont élaborées avec les céréales biologiques de la ferme certifiées Nature et Progrès et l'eau de la Montagne Noire. Elles ne sont ni filtrées ni pasteurisées.

Au fil des saisons l'orge est semée, récoltée et transformée en malt par leurs soins. Le houblon, cultivé à la ferme est sélectionné pour ses arômes nuancés et son amertume subtile. Visite possible de l'exploitation. Festival Festi bière en septembre 2025.

T. 05 63 72 49 95



Céramique sigillée produite à Montans entre le 1^{er} et le



Dépôt de céramiques gauloises dans une jarre interprétée comme un vase à fermentation de boissons (Montans).





II^e siècle ap. J.-C.



site archéologique à découvrir

1. ARCHEOSITE DE MONTANS

www.gaillac-graulhet.fr/se-divertir/larcheosite-de-montans/lieu-culturel-et-pedagogique/

L'archéosite de Montans, créé en 1995, est un espace dédié à la valorisation du site archéologique majeur de production de céramiques antique sur la commune de Montans. Il comprend à la fois un centre de conservation et d'étude et un musée. Il a pour vocation de recueillir, valoriser et promouvoir la recherche scientifique sur les produits des nombreuses fouilles du territoire de la communauté d'agglomération Gaillac-Graulhet.

T. 05 63 57 59 16

29

à découvrir

OENORANDO - « DANS LES PAS D'AMÉDÉE LE VIGNERON »

En implantant au II^e siècle, les premières vignes autour de l'antique Gaillac, les Romains avaient pressenti toutes les qualités que la terre et le climat pourraient apporter à leur vin. À ces atouts s'ajoute la rivière Tarn propice à l'acheminement fluvial des amphores vers les ports de Garonne et de l'Atlantique.

7,4km - 2h - départ du village de Rabastens.

à visiter

LA PASSERELLE DE MAZAMET : 70 MÈTRES AU-DESSUS DU VIDE

Ce chemin aérien de 140 mètres de long relie les hauteurs de Mazamet au petit village médiéval d'Hautpoul.

Pour s'aventurer sur la passerelle de Mazamet deux chemins, plus ou moins longs, sont possibles depuis le parking de la Jamarié à la sortie de la ville. Il est aussi possible de la traverser depuis Hautpoul dans l'autre sens.

T. 05 63 61 27 07



REINE CLAUDE LABEL ROUGE

La Reine-Claude Label Rouge se différencie de toutes les autres prunes par ses arômes uniques, son léger parfum de miel et sa chair juteuse et sucrée.

C'est en 1998 que la Reine-Claude a obtenu le label Rouge. Ce Label garantit un produit d'exception et d'une qualité gustative supérieure aux consommateurs. Il permet également une meilleure rémunération des producteurs.

La zone de production s'étend sur 4 départements, le Lot, le Lot-et-Garonne, le Tarn et le Tarn-et-Garonne. La période de production s'étend de mi-juillet à fin août.

Quarante-neuf producteurs sont inscrits dans la démarche, ce qui représente une surface de 79 hectares, 5 opérateurs sont habilités à faire du label rouge et 278 tonnes commercialisées en 2024.

Les caractéristiques du Label rouge sont les suivantes : cueilli à la main, récolte à maturité optimum (couleur, fermeté, taux de sucre), un minimum de 17° Brix, un calibre supérieur à 35mm et une couleur homogène. Dans le cadre du contrôle du label, chaque producteur reçoit 2 visites par an : une avant récolte et une après récolte avec la vérification de l'itinéraire technique (fertilisation, protection, respect de la charge, ...) et la vérification de la récolte (taux de sucre, travail manuel, ...)

Les vergers de Reine-Claude sont pour plus de 50% âgés de plus de 15 ans et sont un vrai atout pour le paysage.

La culture des prunes est une tradition dans le Tarn-et-Garonne. C'est d'ailleurs le département avec le plus de vergers de Reine-Claude véritable (label et hors-label).



À NE PAS MANQUER

Fête « Moissac, fruits et saveurs » les 13 et 14 septembre 2025

Comme chaque année à la fin de l'été, Moissac célèbre la fête des Fruits et des Saveurs. Un moment traditionnel et convivial autour du fameux Chasselas de Moissac et autres fruits : reine claude, melon, pommes, prunes...



à découvrir

SENTIER D'INTERPRÉTATION SAINT-SARDOS

PR Saint Sardos - le circuit des lacs et son parcours de jeu
Un jeu d'enquête pour découvrir le patrimoine et le vignoble, suivi d'une rando détente autour des lacs de Saint Sardos...
A ne pas manquer lors de la balade : la Cave de l'AOP Saint-Sardos, la boucle ludique de découverte du patrimoine et son jeu « Qui a volé Etiennette ? » (à partir de 7 ans) - Carte jeu à retirer à la Cave ou à l'Office de Tourisme Grand Sud Tarn-et-Garonne.

Départ village de Saint-Sardos - 1h30 - 6km
Possibilité de détente au retour à la base nautique.



site archéologique à découvrir



1. L'ABBAYE DE BEAULIEU-EN-ROUERGUE

www.beaulieu-en-rouergue.fr

Protégée au titre des monuments historiques, l'ancienne abbaye cistercienne Notre-Dame de Beaulieu-en-Rouergue est située dans la vallée de la Seye, sur la commune de Ginals. Ce remarquable ensemble architectural et ses jardins sont la propriété du Centre des Monuments Nationaux et constituent un lieu de visite singulier abritant un centre d'art contemporain.

T. 05 63 24 50 10



L'agriculture en Occitanie

LES SIGNES DE QUALITÉ ET D'ORIGINE

Il existe pour les produits alimentaires plusieurs signes officiels d'origine et de qualité validés par l'État. Des logos figurent sur les produits, vous permettant de les identifier facilement :



Label Rouge

Ce signe garantit une qualité supérieure par rapport au produit standard. Comment ? Grâce à des conditions plus exigeantes, un suivi régulier et des tests sensoriels.



AOP

Avec une AOP (Appellation d'Origine Protégée), le produit dit d'où il vient : son nom est celui d'un lieu emblématique de son territoire d'origine. Depuis la matière première jusqu'au produit fini, toutes les étapes de son élaboration sont réalisées dans ce territoire. L'AOP protège la dénomination dans toute l'Union européenne.



AB

Un produit Agricole Biologique est issu d'une agriculture sans traitement chimique de synthèse, ni OGM. Ce mode de production est respectueux de l'environnement et du bien-être des animaux.



IGP

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. L'IGP s'applique aux secteurs agricoles, agroalimentaires et viticoles. Dans le secteur des boissons spiritueuses, c'est le concept d'indication géographique qui s'applique. C'est un signe européen qui protège le nom du produit dans toute l'Union européenne.

