

# GUIDE DES PRODUCTEURS FERMIERS

des Monts de Lacaune et  
de la Montagne du Haut Languedoc



*en vente directe*





*Dans notre contrée préservée, le travail et le savoir-faire des hommes ont permis de tirer le meilleur parti des ressources naturelles disponibles. Ici, les animaux grandissent au rythme de la végétation et pâturent en plein air une grande partie de l'année. De cette agriculture de montagne, respectueuse du cadre dans lequel elle s'inscrit, sont nés des produits locaux connus et appréciés de tous.*

*Dans la lignée du guide des producteurs édité en 2012 par la Communauté de Communes de la Montagne du Haut Languedoc, j'ai le plaisir de vous présenter l'édition 2018 qui couvre l'ensemble du territoire de notre nouvelle intercommunalité.*

*Alors n'hésitez pas et partez à la rencontre des producteurs pour (re-)découvrir les richesses de notre terroir !*

**Robert BOUSQUET**

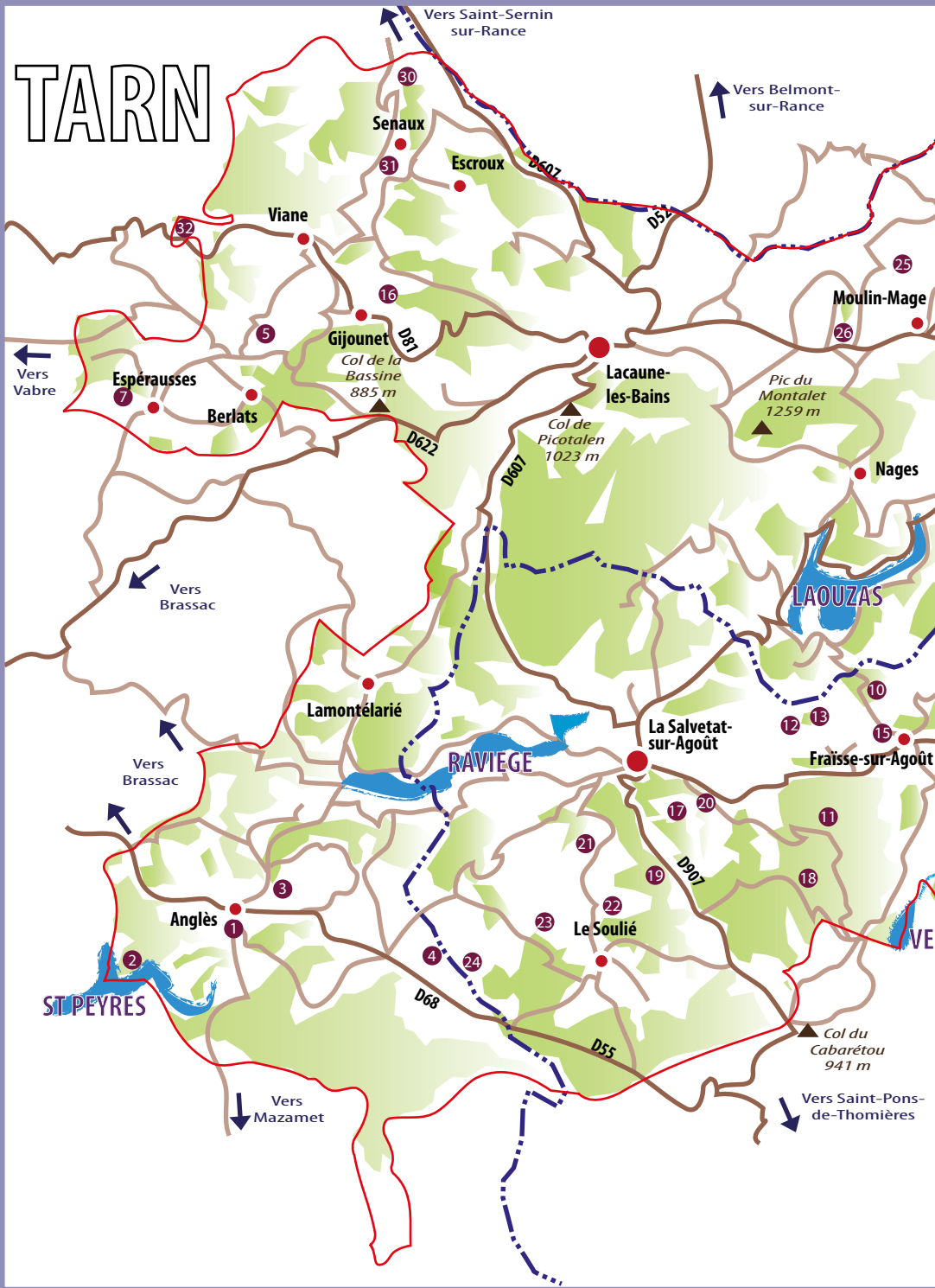
Président de la Communauté de Communes  
des Monts de Lacaune et de la Montagne  
du Haut Languedoc

# Sommaire

Carte des producteurs .....	p. 4 et 5
Les producteurs et leurs productions .....	p. 6 et 7
L'agriculture dans les Monts de Lacaune et la Montagne du Haut Languedoc .....	p. 8 et 9
Consommer responsable : les circuits courts .....	p. 10 et 11
Consommer responsable : labels et marques .....	p. 12 et 13
Fiches de présentation des producteurs .....	P. 14 à 45
Marchés et foires .....	p. 46



# TARN



# AVEYRON



SOLES

# HERAULT

## Légende

- Limites départementales
- Limites de la Communauté de Communes
- Communes
- 23 Producteurs
- Axes principaux
- Axes secondaires

1 km

# Les producteurs et leurs productions

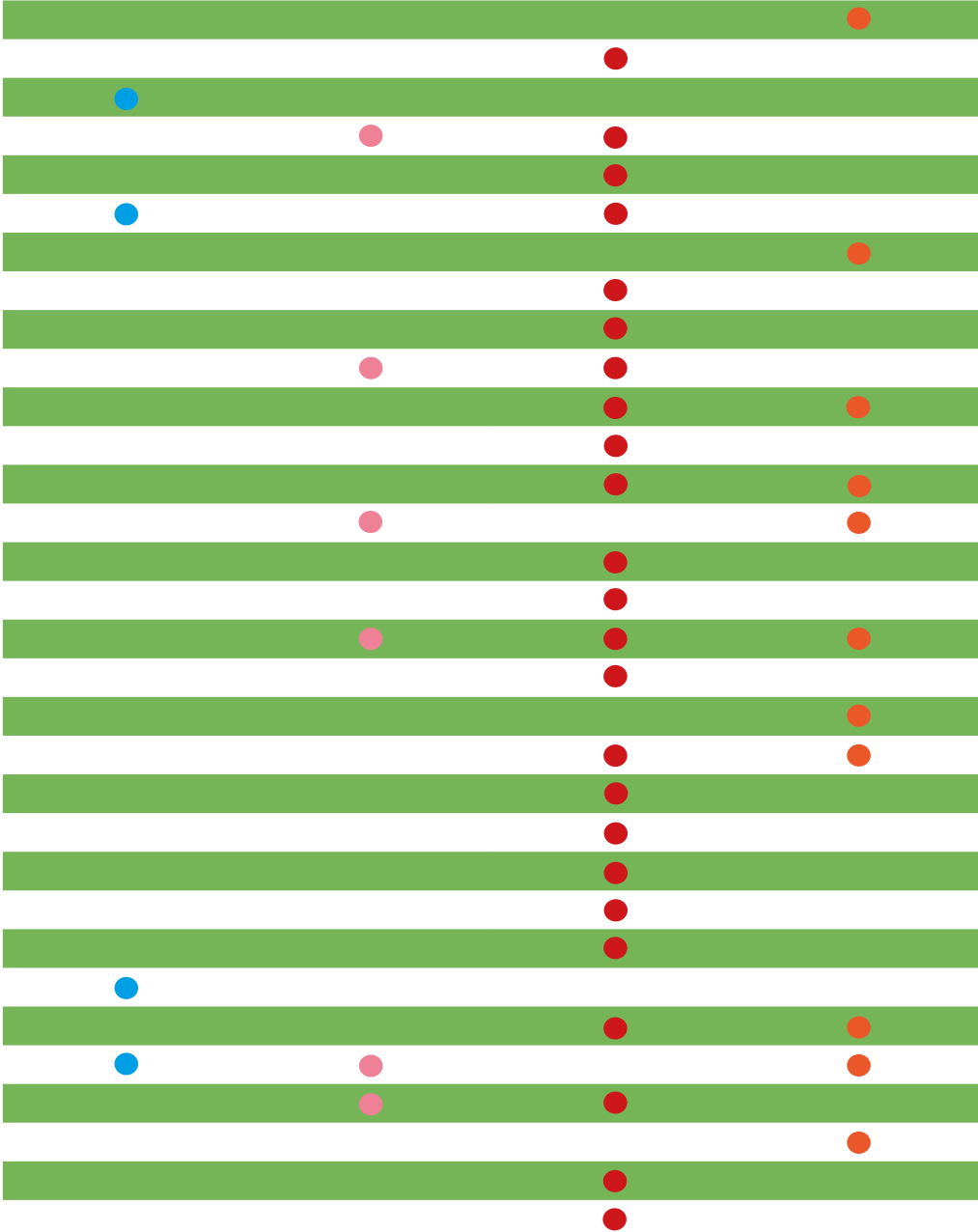
N°	Producteurs	Commune	Page
1	Anglès Mellifica	ANGLES	14
2	COUSINIE Jean-Claude	ANGLES	15
3	Fromagerie de Lamarque	ANGLES	16
4	Alain SENEGAS	ANGLES	17
5	SCEA de Saussonnières	BERLATS	18
6	Ferme les Taillades	CAMBON-ET-SALVERGUES	19
7	Philippe et Edwige AMALRIC-BENAZECH	ESPERAUSSES	20
8	Arthur BUSQUIER	FRAÏSSE-SUR-AGOÛT	21
9	Marie-Hélène PETIT	FRAÏSSE-SUR-AGOÛT	22
10	GAEC HOUSSEMAND	FRAÏSSE-SUR-AGOÛT	23
11	La ferme des Signoles	FRAÏSSE-SUR-AGOÛT	24
12	Laurent MAS	FRAÏSSE-SUR-AGOÛT	25
13	Le Pioch	FRAÏSSE-SUR-AGOÛT	26
14	Les Equipages du Jougnier	FRAÏSSE-SUR-AGOÛT	27
15	Marion et Jean-Marie WELCH	FRAÏSSE-SUR-AGOÛT	28
16	Nadine et Serge Valette	GIJOUNET	29
17	La Ferme de Besses	LA SALVETAT-SUR-AGOÛT	30
18	Ferme de Malescalier	LA SALVETAT-SUR-AGOÛT	31
19	Le Berger des abeilles	LA SALVETAT-SUR-AGOÛT	32
20	La Cledela	LA SALVETAT-SUR-AGOÛT	33
21	Serge JALADE	LA SALVETAT-SUR-AGOÛT	34
22	Brigitte MALIZARD	LE SOULIE	35
23	Bernard ROUANET	LE SOULIE	36
24	GAEC de Sept Faux	LE SOULIE	37
25	GAEC de la Bouissounade	MOULIN-MAGE	38
26	Florences BOUTES	MOULIN-MAGE	39
27	GAEC des Longagnes	MURAT-SUR-VEBRE	40
28	Maxime PUIG	MURAT-SUR-VEBRE	41
29	Yannick FELIU	MURAT-SUR-VEBRE	42
30	Marie-Andrée GAZEL	SENAUX	43
31	Marie-Hélène BONNET	SENAUX	44
32	Catherine CORBIERE	VIANE	45

**Fromage  
Produits  
laitiers**

**Fruits et  
légumes**

**Viande**

**Miel et  
autres**



# L'agriculture dans les Monts de Lacaune et la Montagne du Haut Languedoc

## Une agriculture fortement tournée vers l'élevage

La majorité de la surface agricole est vouée au pâturage. Si la plupart des surfaces sont des prairies, certains secteurs présentent une bonne proportion de landes à bruyère, à callune ou à genêt, ou encore de parcours en sous-bois. 6 % de la surface sont destinés à la production de céréales, pour l'alimentation des troupeaux.

Les agriculteurs partagent cette préoccupation d'atteindre l'autonomie alimentaire des troupeaux en produisant leur propre alimentation et de limiter le recours aux engrais de synthèse.

Ce qui contribue à une grande qualité des produits du territoire.



## Les productions principales et traditionnelles sur la zone sont l'élevage de bovins pour la viande et d'ovins pour le lait

En bovins viande, on rencontre principalement la Limousine, race traditionnelle à viande.

Sur certains secteurs, des éleveurs se sont engagés dans l'élevage de races rustiques adaptées au climat montagnard : Gasconne, Aubrac et Galloway.

Elles s'accommodent et valorisent des surfaces moins riches comme les landes ou les sous-bois ce qui permet d'entretenir un paysage ouvert et diversifié.

Ces ressources végétales variées donnent un goût très typique à la viande et représentent ainsi un marché spécifique de viande de caractère.

Ce qui contribue à une grande qualité des produits du territoire.



## La production de lait de brebis

Elle est historiquement tournée vers le Roquefort, longtemps créateur de forte valeur ajoutée, mais les producteurs s'orientent de plus en plus vers la fabrication et la vente directe de leur propre fromage.



**Les élevages porcins** et la charcuterie fermière traditionnelle ont connu une forte baisse d'activité ces dernières années. Néanmoins la filière se maintient, avec la fabrication de charcuterie traditionnelle proposée par des charcutiers, mais aussi de la transformation à la ferme avec vente directe. Le jambon de Lacaune ainsi que la saucisse et le saucisson de Lacaune ont obtenu l'Indication Géographique Protégée (IGP) en 2015, qui est garante de l'origine des animaux et du respect des règles traditionnelles de fabrication des Salaisons de Lacaune.



## D'autres productions permettent d'augmenter la variété des produits proposés et de maintenir le tissu économique local



Volailles, fromages (chèvre, brebis, vache), apiculture, maraîchage, petits fruits et confitures, pisciculture, sont généralement proposés en vente directe.

Face aux évolutions du marché, beaucoup d'éleveurs cherchent à sortir des schémas classiques de commercialisation en supprimant les intermédiaires et en se rapprochant ainsi du consommateur. Certains sont depuis longtemps en vente directe, mais la proportion tend à augmenter et des innovations apparaissent en matière de commercialisation : boutiques de producteurs, livraison dans les comités d'entreprise ou en restauration scolaire. Ce guide vient soutenir cette dynamique.

# Consommer responsable

## Les circuits courts

Nos choix de consommation en matière d'alimentation ont un impact important sur notre environnement et notre économie locale.

### Les circuits courts : qu'és aquo ?



C'est un mode de commercialisation des produits agricoles qui s'exerce soit par la vente directe du producteur au consommateur, soit par la vente indirecte, à condition qu'il n'y ait qu'un seul intermédiaire.

#### **Quelques exemples de vente directe du producteur au consommateur :**

- à la ferme (colis, panier, marché à la ferme, etc...)
- en collectif (point de vente collectif ou panier collectif)
- sur les marchés
- en tournées ou à domicile
- par correspondance (internet, etc...)

#### **Quelques exemples de vente indirecte avec un seul intermédiaire :**

- la restauration (traditionnelle, collective,...)
- un commerçant-détaillant (boucher, épicerie de quartier, GMS, etc...)

Ainsi en circuit-court il est moins question de distance géographique que de rencontre entre le producteur et le consommateur.

Bien que l'essentiel des circuits courts associe proximité relationnelle et spatiale.

Le consommateur n'est pas déconnecté de la provenance du produit et de ses conditions de production.

## Pourquoi privilégier la vente en circuits courts ?

**Réduire les intermédiaires et le temps de transport a pour conséquences :**

- Une fraîcheur et une qualité accrues
- L'évitement de moyens de conservation (emballage, agents conservateurs)
- La réduction des émissions de CO2 dues au transport : une fraise importée par avion consomme 24 fois plus d'énergie que la même culture récoltée en mai et produite près de chez vous.
- Une meilleure traçabilité et donc une plus grande sécurité alimentaire
- Une plus juste rémunération des producteurs
- Des opportunités de diversification sur l'exploitation
- La création d'emploi local
- Et enfin, la reconquête du lien entre les agriculteurs et les habitants du territoire.

Les producteurs de notre territoire cultivent et élèvent aux rythmes des saisons. Chacun pourra vous expliquer comment sa production suit ce rythme naturel.



# Consommer responsable

## Labels et marques



### Agriculture Biologique

L'agriculture biologique constitue un mode de production qui trouve son originalité dans le recours à des pratiques culturales et d'élevage soucieuses du respect des équilibres naturels. Ainsi, elle exclut l'usage des produits chimiques de synthèse, des OGM et limite l'emploi d'intrants.

Les méthodes de base de la production biologique sont communes à l'ensemble des pays de l'Union Européenne.

<http://agriculture.gouv.fr/lagriculture-biologique-1>



### Label Rouge

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.

Aujourd'hui, pas moins de 500 produits se partagent le précieux sésame : farines et pains, herbes de Provence, volailles et œufs, produits de la mer et aquaculture, fruits et légumes, miels, produits transformés et bien sur la viande et la charcuterie. Tous ces produits répondent à des cahiers des charges strictes, preuve de leur qualité et sont régulièrement contrôlés. <https://www.labelrouge.fr/>



### Appellation d'Origine Protégée (AOP)

L'appellation d'origine protégée (AOP) désigne un produit dont toutes les étapes de fabrication sont réalisées selon un savoir faire reconnu dans une même zone géographique, qui donne ses caractéristiques au produit.

Historiquement mis en place pour lutter contre la fraude (loi de 1905), le concept d'Appellation d'Origine devenu Appellation d'Origine Contrôlée – AOC en 1935, s'est ouvert à l'ensemble des produits agricoles et alimentaires en 1990.



### Dénomination montagne

La dénomination montagne est une mention valorisante dont peuvent bénéficier les produits agricoles alimentaires (sauf le vin) et les produits agricoles non alimentaires et non transformés (ex : herbes aromatiques). Elle vise à assurer que l'ensemble des étapes d'élaboration du produit, de

la production jusqu'au conditionnement, y compris les matières premières utilisées et l'alimentation des animaux, sont bien situées en zone de montagne.



## Marque Parc

La Marque « Valeurs Parc naturel régional du Haut-Languedoc » est attribuée aux producteurs et prestataires de services qui s'engagent à respecter les trois valeurs fondamentales des Parcs et à les faire partager à leurs clients : l'attachement au territoire, un environnement préservé et valorisé, 'humain au cœur de l'activité.



Dans le Parc naturel régional du Haut-Languedoc, la marque Valeurs Parc peut être apposée sur des produits (le miel, les produits laitiers, les produits bruts et transformés à base de fleurs-fruits-légumes, les viandes bovines-ovines-caprines-équinées, le granit du Tarn) et des prestations (hébergements touristiques, activités de pleine nature et sites de découverte).



## Sud de France

Sud de France est l'identifiant des vins et des produits agroalimentaires de la Région Occitanie.

En 2017, Sud de France regroupe 2 000 entreprises adhérentes et environ 9 200 produits originaux élaborés dans le respect des traditions et des recettes ancestrales. La marque Sud de France est présente dans toutes les grandes enseignes françaises de la grande distribution ainsi que les autres circuits de distribution.

Retrouvez le catalogue des produits marqués sur <http://www.sud-de-france.com/>



## Bienvenue à la ferme

Coordonné par le service des Chambres d'Agriculture, le réseau « Bienvenue à la ferme » est composé de plus de 8 000 agriculteurs adhérents, qui s'engagent à respecter des chartes de qualité en matière de produits du terroir, de restauration, d'hébergement et de loisirs à la ferme.

<http://www.bienvenue-a-la-ferme.com/>



## Saveurs du Tarn

La marque « Saveurs du Tarn » a été créée par Agropoint, le centre agroalimentaire Tarnais, avec le soutien du Département, de la Chambre de Métiers et de l'Artisanat, de la Chambre d'Agriculture et de la Chambre de Commerce et d'Industrie. C'est une marque collective qui regroupe 135

adhérents (producteurs, artisans, industriels, distributeurs et organismes).

Elle permet aux consommateurs de repérer les produits locaux.

<http://www.saveursdutarn.fr/>



## SIMPLES

Le syndicat SIMPLES regroupe une centaine de producteurs-cueilleurs de plantes médicinales aromatiques, alimentaires, cosmétiques et tinctoriales. Pour utiliser la marque SIMPLES, ils suivent un cahier des charges très strict en ce qui concerne la protection de l'environnement, la préservation des ressources floristiques, la qualité de la production et le respect du consommateur.

<http://www.syndicat-simples.org/fr/>

## Miel

Pollen  
Propolis  
Gelée royale  
Cire  
Pain d'épices  
Spécialités (miel et fruits secs)  
Essaims



Anglès

## MA RECETTE

### Tuiles de pain d'épices

#### Ingrédients

- Quelques tranches de pain d'épices

#### Préparation

- Taillez un pain d'épices en tranches fines et mettez-les sur une plaque à pâtisserie
- Passez les tranches à four chaud (200 °C) pendant 2-3 minutes
- Déposez les tranches à la sortie du four sur un rouleau à pâtisserie afin de leur donner une jolie forme
- Laissez refroidir

## 1 Exploitation apicole Anglès Mellifica

### Jean-Marie LEPETIT

Route du lac des St-Peyres - 81260 Anglès

Tél : 05 63 50 49 48

E-mail : anglesmellifica@orange.fr

*Exploitation apicole de 450 ruches sur 30 ruchers répartis sur 10 communes et 2 départements (Tarn et Hérault); 29 des 30 ruchers se trouvent sur la zone du Parc naturel régional du Haut-Languedoc.*

*Exploitation familiale et artisanale, nous proposons :*

- environ une dizaine de miels différents
- du pollen sec et frais de montagne récolté sur Anglès, de la propolis...
- du pain d'épices et des spécialités



rayon de miel



## Où trouver nos produits ?

### Marchés et foires

Anglès - tous les mercredis matins en juillet et août • Lacaune - fin juillet • Murat - début août • Anglès - mi-août et fin septembre • St-Pons - fin octobre  
Castres - marché aux fleurs mi-mai - foire aux miels 3<sup>ème</sup> dimanche d'octobre • Brassac - début octobre

### Commerces

Anglès - épicerie Lepetit - Alimentation Verdier • La Salvetat - charcuterie Cabrol • St-Pons - Michel Ribot • Albine - épicerie Fortanier • Mazamet - primeur Ollé

**Vente sur place** nous contacter

## Nos Labels



Miel polyfloral  
foncé (1999)



Miel de  
châtaignier  
(1998)

## 2 Jean Claude COUSINIÉ

Ferme de Laremborgue - 81260 Anglès

Ferme située à 3 km au sud d'Anglès en bordure du lac des St-Peyres

Tél : 05 63 70 95 92

E-mail : j\_cousini@orange.fr

*Pratiquant l'agriculture biologique depuis 1973 et labellisé depuis 1992, je cherche à préserver les plantes locales et les protéger en utilisant jamais de désherbant. Les surfaces sont toujours en herbe et non labourées.*

*Le troupeau est élevé en plein air intégral toute l'année, grâce à des abris naturels sous des grands sapins et des haies de houx sous les hêtres.*

### Où trouver nos produits ?

#### Marchés

Anglès - tous les mercredis matins en juillet et août

Béziers - samedi matin

**Expédition** possible pour les commandes de plus de 40 kg

**Livraison** à la demande sur commande

## Viande bovine

### Limousine

Veau

Vache

Taureau

Génisse



Anglès

### MA RECETTE

#### Bœuf à la Camarguaise

Ingrédients pour 6 personnes

- 140 g de poitrine fumée
- 3 oignons jaunes
- Huile d'olive
- 1,6 kg de bœuf gîte, ou culotte
- 4 clous de girofle
- Bouquet garni séché
- 4 g de zeste d'orange
- 70 g d'olives vertes
- 50 g d'olives noires
- Poivre, sel

#### Préparation

- Coupez la viande en morceaux
- Réduisez les clous de girofle en poudre
- Emincez oignons et persil
- Coupez la poitrine fumée en petits morceaux
- Faites fondre le gras de la poitrine à feu doux dans l'autocuiseur, puis ajoutez les oignons et l'huile d'olive
- Ajoutez la viande, la poudre de clous de girofle, le bouquet garni, le zeste d'orange, et mélangez
- Ajoutez les olives vertes et noires, l'eau (qui doit être à la même hauteur que la viande), le poivre, le sel, mélangez et portez à ébullition
- Fermez l'autocuiseur, et cuisez pendant 30 min
- Ouvrez, pour contrôler le niveau d'eau, fermez et cuisez à nouveau pendant 30 minutes
- Recommencez de la même façon pour la deuxième heure
- Ajoutez de l'eau si besoin
- Accompagnez de riz

### Nos Labels



## Produits laitiers

Yaourts

Petits caillés

Fromage blanc

Fromages fermiers  
au lait de brebis

## 3 Fromagerie de Lamarque

**Marie JOUGLA**

Lamarque - 81260 Anglès

Tél : 06 26 20 02 45

E-mail : fromageriedelamarque@orange.fr



Anglès

*Notre ferme familiale favorise le pâturage pour fabriquer à la ferme des produits du terroir.*

*C'est avec l'herbe tendre du plateau d'Anglès que nos brebis donnent un lait riche et savoureux pour la confection de yaourts, petits caillés, fromages...*



## MA RECETTE

### Flaune

Recette traditionnelle du bassin de Roquefort

#### Ingrédients

- 500 g de recuite
- 120 g de sucre
- 3 œufs
- Parfum (eau de fleur d'oranger, vanille, citron...)
- Pâte Brisée

#### Préparation

- Foncez un moule à tarte avec la pâte Brisée
- Bien mélangez la recuite, le sucre, les œufs et le parfum
- Versez sur le fond de pâte
- Mettez au four 45 minutes à 180 °C
- Lorsque la flaune est dorée, c'est prêt !



## Où trouver nos produits ?

### Marchés et foires

Anglès - tous les mercredis matins en juillet et août

### Vente à la ferme

Le samedi de 10h à 12h et de 16h à 18h de février à octobre

## Nos Labels





## 4 Alain SENEGAS

Lacout - 81260 Anglès

Tél : 05 81 43 54 37 ou 06 27 50 14 76



*Les animaux sont élevés de manière extensive.*

*Ils passent l'été en palin air, sont nourris à l'herbe et complémentés en foin si besoin.*

*L'hiver ils sont en stabulation nourris au foin, à l'herbe enrubbannée et au grain, le tout produit sur l'exploitation.*



## Viande de bœuf et de veau

Pommes de terre



Anglès

### MA RECETTE

#### Tendron de veau aux pommes de terre et haricots

##### Ingrédients

- 1 kg de pommes de terre
- 800 g de tendrons de veau
- 250 g d'haricots mage-tout
- 1 l de bouillon de volaille
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 1 brin de persil
- 2 c. à soupe d'huile
- 1 c. à café d'herbes de Provence
- 15 g de fécule de maïs ou de fécule de pomme de terre
- Sel et poivre

##### Préparation

- Epluchez et découpez les pommes de terre en quatre
- Mettez le bouillon de volaille à réchauffer
- Faites revenir les morceaux de veau avec de l'huile chaude
- Ajoutez l'ail et l'oignon émincés, puis le bouillon
- Saupoudrez de persil, laurier et herbes de Provence
- Assaisonnez
- Délayez la maïzena dans un peu d'eau froide et ajoutez-la
- Laissez mijoter à feu doux pendant 20 minutes
- Incorporez pommes de terre et haricots et continuez la cuisson 20 minutes.

### Où trouver nos produits ?

#### Vente à la ferme

Sur commande

**Livraison** de viande par colis de 5 ou 10 kg

Sur commande

## Viande bovine

Bœuf

Veau

Conserves (tripes -  
daubes - sautés)



Berlats

## MA RECETTE

### Filet de bœuf en croûte

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg de filet de bœuf
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pâte feuilletée pré-étalée
- 1 jaune d'œuf
- Sel, poivre

#### Préparation

- Faites dorer le filet de bœuf sur toutes ses faces dans une sauteuse avec l'huile d'olive pendant 3 ou 4 minutes. Salez et poivrez
  - Otez la sauteuse du feu et laissez la viande reposer pendant 10 minutes
  - Préchauffez le four à 210°C
  - Déroulez la pâte feuilletée et placez le filet de bœuf au centre. Rabattez les bords sur le dessus de façon à envelopper le filet et soudez-les en humectant la pâte avec un peu d'eau
  - Battez le jaune d'œuf et badigeonnez-en toute la pâte au pinceau. Déposez le filet sur une plaque de cuisson et enfournez pour 25 minutes
  - Laissez reposer le rôti pendant 5 minutes dans le four éteint, la porte ouverte.
- Découpez-le au couteau électrique, de préférence, ou avec un couteau-scie, et disposez les tranches sur un plat de service préalablement chauffé.
- Ce plat peut être servi avec des pommes de terre sautées

## 5 SCEA De Saussonnières

**Mikaël VILLENEUVE**

Saussonnières - 81260 Berlats

Tél : 06 07 03 90 54 - 05 63 74 55 23

E-mail : diddlnaty@hotmail.fr

*Nos animaux sont élevés à 650 m d'altitude.*

*Les vaches sont dehors 8 mois de l'année dans les pâturages avec leurs veaux.*

*L'alimentation hivernale des veaux se compose de foin et de céréales sans OGM et pour les vaches, de foin, de céréales et d'enrubannage.*

*Les animaux sont engraisés doucement.*



## Où trouver nos produits ?

### Marchés et foires

Viane - *marché de nuit et fête été* • Payrac (pour les conserves)

Départements Hérault - Aude - Vaucluse • Airbus de Toulouse (pour la viande)

### Commerces

Viane et Vabre - magasin Utile et épicier ambulant (pour les conserves)

### A la ferme

Sur commande pour les conserves et pour la viande en colis

## 6 GAEC Ferme les Taillades

### Aline et Guillaume CHALIÈS

Les Taillades - 34330 Cambon-et-Salvergues

Tél : 04 67 97 53 66

E-mail : fermelestailles@nordnet.fr

Site internet : montagne-hautlanguedoc.com/produits-du-haut-languedoc/fromages-de-chevre-ferme-les-taillades



*Nous sommes installés depuis janvier 2007 sur le domaine des Taillades (ferme la plus haute de l'Hérault) à 1 100 mètres d'altitude ; autant dire que notre situation nous permet d'élaborer des produits de qualité.*

*Nous possédons un troupeau de 80 chèvres*

*et un troupeau de 60 brebis allaitantes.*

*Nous mettons un grand intérêt à produire la totalité de nos fourrages et l'essentiel de nos céréales sans utiliser d'engrais et de pesticides. C'est pourquoi notre production est modeste, mais de qualité.*

*A découvrir !*

### Où trouver nos produits ?

#### Marchés

La Salvetat-sur-Agoût - dimanche matin

Bousquet d'Orb - samedi matin

Frontignan - jeudi matin (carré producteur)

#### Commerces

Murat - Lacaune

#### A la ferme

De 9h à 12h et de 15h30 à 17h de mars à octobre

### Nos Labels



Pélardon



## Fromages de chèvre fermier au lait cru, frais et affinés

AOP Pelardon

Tomme de chèvre

Bleu de chèvre

Spécialités pâtés - caillés

Viande de chevreau et pâtés de chevreau

Viande d'agneau

Viande de porc

élevée au petit lait



Cambon-et-Salvergues

## MA RECETTE

### Tarte au Tailladou frais et tomate

#### Ingrédients

- Pâte feuilletée
- Tailladou frais
- Tomates
- Moutarde
- Huile d'olive
- Herbes de Provence

#### Préparation

- Recouvrez le fond de tarte de moutarde
- Disposez des moitiés de Tailladou frais
- Recouvrez de tranches de tomates
- Rajoutez un filet d'huile d'olive et quelques herbes de Provence
- Mettez au four pendant 30 minutes à 180 °C

## Sorbets

de plantes  
de fruits  
de fruits rouges  
de châtaigne

## Sirops

## Confitures



Espérausses

### Sorbets bio au litre



## 7 Philippe et Edwige AMALRIC-BENAZECH

Les Estrets - 81260 Espérausses

Tél : 05 6374 56 21

E-mail : chtroumbi@hotmail.fr

Site internet : [www.lesestrets.com](http://www.lesestrets.com)

*Depuis environ 30 ans, Edwige et Philippe vivent ensemble dans le département du Tarn, dont 25 années passées entre la Montagne Noire et les Monts de Lacaune, au lieu-dit Les Estrets.*

*Après avoir utilisé leurs talents culinaires pour régaler les papilles familiales et amicales, ils ont décidé en 2005 de se lancer dans la commercialisation de leurs produits pour permettre à d'autres gourmand(e)s de profiter des fruits de leur labeur.*



### Où trouver nos produits ?

#### Marché et foires

Castres • Mazamet • Revel - Marchés de producteurs de pays en juillet et août  
Payrac - 15 août

Biocybèle - Pentecôte

#### Site internet

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

### Visites à la ferme

Sur rendez-vous au  
05 63 74 56 21

### Nos Labels



## 8 Arthur et Isabelle BUSQUIER

Route de Murat-sur-Vèbre - Les Pradelasses - 34330 Fraïsse-sur-Agoût

Tél : 06 84 86 24 83 / 06 76 67 01 57

Mail : busquier.arthur@orange.fr

*Nous élevons nos volailles avec des céréales tracées, sans OGM ni médication.*

*Elles profitent d'un parcours de plein air leur permettant de trouver toutes les ressources nécessaires à leur bon développement sur une durée de 120 jours minimum. Elles offrent ainsi une chair ferme et savoureuse comme il se faisait autrefois.*



### Où trouver nos produits ?

#### Marchés

Fraïsse-sur-Agoût - les samedis de 8h à 12h (de Pâques à la Toussaint)

La Salvetat-sur-Agoût - les jeudis et dimanches de 8h à 12h30

Lamalou-les-Bains - tous les mardis de 8h à 13h

Grabels - tous les samedis de 7h30 à 13h

Frontignan - un mercredi tous les 15 jours de 7h30 à 13h

#### Commerces

Clermont l'Hérault - boutique paysanne

#### Livraison

Sur Béziers et ses alentours - tous les 2 mois, en fonction des commandes

#### AMAP

AGIR de St Bauzille de Montmel

## Poulet et pintade

Chapon et pintade engraisés pour les fêtes de fin d'année



Fraïsse-sur-Agoût

### MA RECETTE

#### Pintade au chou

##### Ingrédients

- 1 belle pintade
- 300 g de lardons
- 1 beau chou cabu
- 2 oignons
- Un peu d'huile d'olive (graisse de canard pour les gourmands)
- 3 clous de girofle
- 3 baies de genièvre
- 2 feuilles de laurier
- 1 petite poignée de 5 baies
- 1 boule à thé (facultatif)
- Sel et poivre

##### Préparation

- Faites blanchir le chou coupé en morceaux dans de l'eau salée
- Faites revenir la pintade entière ou coupée en morceaux dans l'huile ou la graisse (attention, si la pintade est déjà bien grasse ne pas en mettre trop), mettez de côté
- Faites revenir les lardons et les oignons, mettez de côté
- Déglacez la cocotte avec le chou et un peu de son eau, rajouter les lardons et oignons, mélangez
- Mettez le girofle et les baies dans une boule à thé (permet de libérer les saveurs sans pour autant tomber dessus quand on mange), les feuilles de laurier, salez, poivrez
- Ajoutez la pintade par-dessus, couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 30 à 45 mn (en fonction du poids de la pintade)

### Nos Labels



# Charcuterie Viande de porc, veau (broutard) et boeuf

## 9 Marie-Hélène PETIT

Le Moulin - 34330 Fraïsse-sur-Agoût  
Tél : 04 67 23 15 74 - 06 75 02 16 81  
E-mail : petitmh@live.fr



Fraïsse-sur-Agoût

### MA RECETTE

#### Tripes

##### Ingrédients

- 100 g de jambon pour 1 kg de tripes
- 1 feuille de laurier
- Sel et poivre
- Clou de girofle
- 2 à 3 cuillères de concentré de tomates

##### Préparation

- Versez un peu d'eau au fond de faitout pour faire cuire
- Ajoutez 4 à 5 têtes d'ail, les pieds de porc et les tripes coupées en morceaux (panse de bœuf ou de veau, estomac de porc)
- A la fin de la cuisson ajoutez l'ail, le persil et le jambon hachés très fin et pour 10 kg de tripes, 2 louches d'eau de vie
- Les tripes doivent mijoter très longtemps et n'oubliez pas, réchauffées c'est encore meilleur

*Petite structure familiale qui travaille dans le respect de la tradition ; nos produits sont élaborés avec soin ; notre meilleure publicité : « le bouche à oreille »*



### Où trouver nos produits ?

#### Commerces

Fraïsse-sur-Agoût - *magasin au centre du village*

### Nos Labels

Porc  
montagne



## 10 GAEC HUSSEMAND

### Céline et Jérôme HUSSEMAND

Rieumajou - 34330 Fraïsse-sur-Agoût

Tél : 04 67 97 30 78

Mail : contact@elevagebio.fr

Site internet : www.elevagebio.fr

*Installés depuis 2000, nous élevons nos vaches suivant les règles de l'Agriculture biologique et produisons une viande de qualité, pour des hommes heureux de manger mieux. Chaque année, nos 70 Galloways élèvent en plein air leur veau. Habituees à être manipulées, elles sont très calmes. Ce qui est le gage d'une viande tendre et savoureuse.*

*Depuis 5 ans, nous exploitons 2 ha de maraîchage pour produire de beaux légumes de saison et régaler les papilles.*



### Où trouver nos produits ?

#### Marchés

Fraïsse-sur-Agoût - le samedi matin en juillet et août

#### Commerces

Fraïsse-sur-Agoût - boulangerie

Clermont l'Hérault - boutique paysanne « Paysans producteurs »

Pezenas - boutique paysanne « Chez les producteurs »

Lodève - boutique de producteurs « A travers champs »

La Boissière - boutique de producteurs « O champs »

Dans les épiceries bio

#### A la ferme

Sur commande

### Visites à la ferme

Sur rendez-vous

### Nos Labels



## Viande et conserve de viande bovine

Légumes de saison



Fraïsse-sur-Agoût

### MA RECETTE

#### Sauté de veau aux carottes

Ingrédients pour 4 personnes

- 800 g de blanquette de veau
- 1 c. à soupe de farine
- 800 g de carottes
- 30 g de beurre
- 2 oignons
- 1 verre de vin blanc sec
- 1 brin de thym
- 1 feuille de laurier
- Sel et poivre du moulin

#### Préparation

- Coupez les carottes en rondelles et hachez les oignons
- Réservez dans un plat ou une assiette
- Farinez les morceaux de veau
- Mettez le beurre dans une cocotte et faites revenir vivement les morceaux de veau jusqu'à ce qu'ils deviennent d'une belle couleur dorée.
- Rajoutez les carottes et les oignons hachés
- Une fois le tout bien sauté, versez le verre de vin.
- Ajoutez le thym, le laurier, salez, poivrez, couvrez la viande avec 1 verre d'eau
- Laissez cuire environ 1 heure à feu doux

# Viande de veau Galloway

Crème de marrons

Balades et  
randonnées avec  
ânes de bat



Fraïsse-sur-Agoût

## MA RECETTE

### Le Goulache avec un sauté de veau des Signoles

#### Ingrédients

- 1 kg de sauté de veau
- Tomates fraîches
- 3 oignons
- Pommes de terre
- Farine
- Vin blanc
- Crème fraîche

#### Préparation

- Faites revenir les oignons hachés avec de la matière grasse le temps de les faire roussir avec un peu de paprika ou de piment local moulu, puis mettez le sauté de veau d'un kilo environ
- Faites revenir en ajoutant une cuillère de farine
- Ajoutez ensuite de la purée de tomates ou des tomates fraîches (sinon du concentré), et de l'eau afin que le liquide arrive à mi-hauteur du sauté
- Salez et poivrez
- Laissez cuire 3/4 d'heure (une 1/2 heure à la cocotte)
- Éteindre puis ajoutez de la crème fraîche
- Accompagnez avec des pommes de terre vapeur, des pâtes ou du riz
- Pour plus de saveur, ajoutez du vin blanc avant la cuisson, jusqu'à moitié dans l'eau ajoutée

## 11 La ferme des Signoles

Jim RONEZ

Les Signoles - 34330 Fraïsse-sur-Agoût

Tél : 06 83 09 58 37 - 04 67 97 52 93

E-mail : info@signoles.com

Site internet : www.signoles.com



*Nous élevons des Galloway depuis plus de 25 ans. Cette race a été choisie pour sa grande rusticité ; la Galloway est parfaitement adaptée à nos montagnes du Haut Languedoc, tant au niveau des sols, de la végétation que du climat.*

*Nous pratiquons un mode d'élevage extensif, respectueux de l'animal et de la nature, nos vaches sont dehors toute l'année, élevées en troupeau, le taureau restant en permanence avec les mères. Elles évoluent dans de vastes parcours, entre prairies, landes et tourbières. La diversité végétale y est très importante, et les vaches y pâturent selon leurs besoins.*

*Nos vaches ne mangent que du foin en hiver et de l'herbe le reste de l'année, nous avons choisi de ne pas engraisser nos bêtes, les veaux qui sont destinés à la production de viande sont prélevés directement dans les parcours, alors qu'ils têtent encore leur mère.*

*En sachant précisément ce que nos bêtes mangent, nous savons ce que nous mangeons. Notre viande est simple, maigre et savoureuse, le veau est rouge.*



### Où trouver nos produits ?

#### A la ferme ou livrés

Nous contacter pour en savoir plus

#### Visites à la ferme

Sur rendez-vous



## 12 Cathy et Laurent MAS

Pomarède - 34330 Fraïsse-sur-Agoût

Tél : 04 67 97 39 01 - 06 45 39 46 63

Mail : laurent.mas273@orange.fr

*Notre ferme est de taille modeste.*

*Nous travaillons de manière traditionnelle et raisonnée, et produisons une viande de qualité à partir de la race Limousine.*

*Notre devise : Manger bien, Manger sain, Manger LOCALOTY, la viande « dal PAÏS ».*



### Où trouver nos produits ?

#### Livraison

Localement et sur les départements du Tarn, de l'Hérault et de l'Aude

#### A la ferme

Sur commande

## Viande de veau et de vache



Fraïsse-sur-Agoût

### MA RECETTE

#### Joue de bœuf mijotée aux légumes

Ingrédients pour 6 personnes

- 1,5 kg de joue de bœuf
- 700 g de carottes
- 560 à 600 g de petits pois frais
- 1 bouquet garni
- 3 oignons
- 1 gousse d'ail
- 20 cl de vin blanc
- Sel et poivre
- Huile

#### Préparation

- Pelez et émincez l'oignon, pelez et hachez l'ail
- Lavez et coupez les carottes en rondelles
- Dans une cocotte, faites revenir la viande dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'elle soit colorée sur toutes les faces
- Ajoutez le bouquet garni, les oignons émincés, l'ail haché, les petits pois et les carottes en rondelles
- Salez et poivrez
- Mouillez de vin blanc et d'eau en même quantité puis couvrez
- Faites mijoter à très petit feu pendant 2h30. Plus la cuisson sera douce et longue, meilleure sera la viande
- Ôtez le bouquet garni et ajoutez les petits pois égouttés
- Poursuivez la cuisson à tout petit feu jusqu'au moment de servir

## Viande d'agneau sous la mère

Confiture de myrtille

Camping et gîtes



Fraïsse-sur-Agoût

### MA RECETTE

#### Filet d'agneau au cidre de pomme

##### Ingrédients

- 600 g filet d'agneau en cubes
- 300 g pommes de terre (en grenailles)
- 1 poignée de ciboulette (finement coupée)
- 1 grand verre de cidre de pomme
- 50 g de beurre

##### Préparation

- Faites cuire les pommes de terre à la vapeur (croquant)
- Sautez les cubes de viande dans le beurre
- Déglacez avec le cidre, continuez 5 min à feu doux
- Servez les pommes de terre avec le jus réduit
- Salez et poivrez

## 13 Le Pioch

### Thea OUDHOF

Le Pioch - 34330 Fraïsse-sur-Agoût

Tél : 04 67 97 61 72

E-mail : nico-oudhof@wanadoo.fr

Site internet : [www.lepioch.com](http://www.lepioch.com)

*Dans notre ferme nous avons développé une multitude d'activités agricole et touristique.*

*L'élevage des agneaux sous la mère est une de nos activités principales, qui donne le goût, presque oublié à notre viande.*



### Où trouver nos produits ?

#### A la ferme

Sur commande

## 14 Les Equipages du Jougnier

**Nadia PARDIGON**

Hameau de Flacheraud - 34330 Fraïsse-sur-Agoût

Tél : 06 52 32 85 18

Mail : [nadia.pardigon@orange.fr](mailto:nadia.pardigon@orange.fr)

Site internet : [www.equipagesdujougnier.fr](http://www.equipagesdujougnier.fr)



*Notre production est issue d'un mode de culture de plein champ, naturel, réalisé en traction animale, sans pesticides et engrais chimiques de synthèse.*

*Les axes autour desquels s'articulent nos pratiques sont :*

*- l'utilisation et la valorisation de l'animal de travail, en portage et en traction (chevaux, ânes et même chèvres)*

*impacter l'environnement par des pratiques de cultures inadaptées et polluantes*

*- le souci de produire et vendre localement, en offrant un produit de consommation sain, de bonne qualité gustative et au meilleur coût*

*La volonté de remettre en culture des zones peu valorisées.*

### Où trouver nos produits ?

#### A la ferme

Appeler avant de venir

#### Visites à la ferme

Sur rendez-vous

#### Nos Labels

Ferme équestre en permaculture et agroécologie

Centre de formation à la traction animale

## Petits fruits rouges et légumes de saison

Sirops, gelées, confitures et vins maison



Fraïsse-sur-Agoût

### MA RECETTE

#### Tiramisu aux fruits rouges du Jougnier

##### Ingrédients

- 100 g de cassis
- 100 g de groseille
- 200 g de framboise
- 250 g de gelée de sureau
- 10 cl de vin de sureau
- 250 g de mascarpone
- 1 paquet de biscuits à tiramisu
- 2 œufs
- 30 g de sucre de canne

##### Préparation

- Faites cuire ¼ d'heure les fruits (sans ajout d'eau ou de sucre) en remuant de temps en temps
- Laissez refroidir et réservez
- Dans un saladier, battez énergiquement au fouet le sucre et les jaunes d'œufs jusqu'à obtenir une crème presque blanche
- Mélangez-y le mascarpone
- Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement
- Plongez les biscuits (2 secondes) dans le vin de sureau avant d'en garnir au fur et à mesure le fond d'un plat rectangulaire (10x25)
- Etalez ensuite la moitié de l'appareil, puis une couche de fruits réservés, puis une couche de gelée de sureau
- Etalez une seconde couche de biscuits trempés dans le vin de sureau, une de gelée et une de la seconde moitié de l'appareil
- Décorez de quelques fruits rouges
- Mettez 8 heures au réfrigérateur
- Dégustez frais

# Viande de boeuf Veaux et porcs bio élevés en plein air



Fraïsse-sur-Agoût

## MA RECETTE

### Carpaccio de boeuf

Ingrédients pour 4 personnes

- 600g de viande à griller (tende de tranche par exemple)
- 2 oignons
- Huile d'olive
- Jus de citron
- Herbes de Provence
- Ail
- Sel et poivre

#### Préparation

- Coupez la viande en fines tranches
- Coupez les oignons, salez, poivrez
- Ajouter 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, le jus d'un citron puis les herbes de Provence et l'ail
- Laissez mariner au frigo pendant 20 minutes
- Servir frais

## 15 Marion et Jean-Marie WELCH

La Sagne - 34330 Fraïsse-sur-Agoût

Tél : 06 86 74 10 65 - 06 75 23 20 84

E-mail : welch.marion@hotmail.fr

*Lors d'un stage en Ecosse suite à sa formation à l'école de berger de Rambouillet, Jean-Marie Welch découvre le système d'élevage extensif. Cela repose exclusivement sur l'utilisation de parcours, sans bâtiments et sans machines.*



*En 1978, il s'installe en ovins dans le massif du Somail, sur des terres délaissées. S'orientant par la suite vers une production bovine Galloway sur 240 ha de parcours (landes à callunes et à genêt ; tourbières).*

*Les animaux sont en extérieur toute l'année, les ressources naturelles constituant la quasi-exclusivité de leur alimentation.*

*En 2007, il diversifie son exploitation avec la création d'une production porcine, sa base d'élevage est du porc gascons et du porc laineux sur 47 ha.*

*En 2016, le GAEC des Hautes Landes est créé avec sa fille Marion. Actuellement l'exploitation s'étend sur 350 ha.*

*Toujours dans une démarche de Qualité et d'Innovation, des reproducteurs porcins basque et corse viennent enrichir la harde. Chez les bovins, des Aberdeen Angus se mêlent au troupeau.*

### Où trouver nos produits ?

**Livraison** à domicile sur commande

#### Commerces

Mèze - Au détail à la boutique des producteurs

**A la ferme** sur commande

### Nos Labels



## 16 Nadine et Serge VALETTE

Ornac - 81530 Gijounet

Tél : 05 63 37 07 79 - 06 78 67 10 44

Mail : ns.valette@wanadoo.fr

*Notre exploitation de race Limousine se situe dans la Vallée du Gijou. La plupart des veaux naissent dehors à l'automne et passent l'hiver avec leur mère. Ils sont nourris au lait maternel avec du foin et du grain. Ils sont abattus avant 1 an, la viande est de couleur rosée.*

*Les animaux sont élevés de manière extensive avec un soin particulier au bien-être des animaux.*

*Nous travaillons de manière traditionnelle et raisonnée.*



### Où trouver nos produits ?

#### Livraison

A domicile

Colis de 5 et 10 kg, sous-vide

Commande par mail ou téléphone

### Nos Labels



## Veau de race Limousine



Gijounet

### MA RECETTE

#### Filet mignon de veau en croûte

##### Ingrédients

- Filet mignon de veau
- 1 pâte feuilletée
- 50 g de bloc de foie gras de canard
- 30 g de champignons
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à café de graisse d'oie
- 1 jaune d'oeuf pour la dorure
- Sel et poivre
- Huile d'olive

##### Préparation

- Saisissez le filet mignon avec la graisse d'oie à feu vif
- Laissez refroidir et réservez au frais
- Préchauffez le four à 180 °C
- Nettoyez les champignons et coupez-les en morceaux
- Faites-les revenir avec l'ail pressé et un peu d'huile d'olive
- Débarrassez et laissez refroidir
- Coupez le bloc de foie gras en tranches d'½ cm d'épaisseur
- Etalez la pâte feuilletée et posez au centre une ligne de tranches de foie gras et poivrez
- Emmailotez le filet dans la pâte (la pliure doit se trouver dessous)
- Déposez dans un plat allant au four, chemisé de papier cuisson
- Marquez le dessus de la pâte au couteau et dorez au jaune d'oeuf délayé dans un peu d'eau
- Confectionnez 2 petites cheminées en papier alu pour permettre à la vapeur de s'évacuer
- Enfournes pour 30 à 35 minutes
- Servez bien chaud

**Viande bovine  
race Aubrac AB  
Viande de porc  
Viande ovine  
Charcuterie de  
porc**

Plats cuisinés

Pommes de terre

Jus de pomme et  
poire



La Salvetat-sur-Agoût

**MA RECETTE**

**Daube**

**Ingrédients**

- 850 g de boeuf à braiser
- 100 g de lardons
- 250 g de carottes
- 250 g d'oignons
- 3 gousses d'ail
- 50 cl de vin rouge
- Farine
- Huile
- 1 bouquet garni
- Sel

**Préparation**

- Coupez la viande de boeuf en morceaux, hachez les lardons
- Epluchez les carottes et les oignons et émincez-les
- Faites-les dorer dans une cocotte huilée avec les lardons hachés et les morceaux de viande
- Laissez colorer, saupoudrez d'un peu de farine et mélangez
- Ajoutez le vin rouge
- Rectifiez l'assaisonnement, puis ajoutez les gousses d'ail hachées et le bouquet garni
- Couvrez et laissez mijoter à feu doux 3 bonnes heures
- Accompagnez de pommes de terre

**17 La Ferme de Besses**

**Aurélien et Dorothee CABROL**

Lieu-dit Besses Basses - 34330 La Salvetat-sur-Agoût

Tél : 06 74 91 57 07

E-mail : ferme-de-besses-@laposte.net

Site internet : <http://ferme-de-besses.wix.com/ferme-de-besses>



*Une passion, notre métier...*

*A environ 900 m d'altitude, dans l'Hérault, à 2 km du village de La Salvetat-sur-Agoût.*

*Notre exploitation est en Agriculture Biologique par conviction.*

*- Elevage bovin, race Aubrac en Agriculture Biologique, adapté au territoire.*

*Les veaux sont nés et élevés sur l'exploitation.*

*L'alimentation des bovins provient exclusivement de notre exploitation sans OGM : herbe de prairie, ensilage d'herbe, foin, céréales, pailles.*

*- Nos porcs prospèrent sur une litière de paille dans un bâtiment en bois, ouvert à l'air libre, avec une alimentation saine, de qualité et sans OGM.*

*Le cochon élevé sur paille permet ainsi d'avoir une viande goûteuse de qualité supérieure.*

*Nous laissons le temps...au temps, afin de vous proposer une viande au goût unique, tendre et savoureuse. Pour nous la qualité prime sur le rendement.*

*La tradition et la saveur sont notre priorité.*

*• La viande bovine de race Aubrac que nous vous proposons provient de notre troupeau, elle a une saveur délicate et légèrement «sauvage» propre à l'Aubrac.*

*• Notre porc rustique a du goût, sa viande persillée, savoureuse et légèrement colorée, avec ce qu'il faut de gras pour donner un goût unique.*

*N'hésitez plus ! Venez nous retrouver à la Ferme de Besses à La Salvetat-sur-Agoût.*



**Où trouver nos produits ?**

**Livraison** sur commande

**Commerces**

La Salvetat-sur-Agoût - Point de vente de la ferme « La Ferme » Place Compostelle - ouvert tous les jours

**Visites à la ferme**

Sur rendez-vous

Cheptel bovin  
+ surfaces



**Nos Labels**

## 18 Ferme de Malescalier

Isabelle ANDRAULT et Jean-Emile SANCHEZ

Malescalier - 34330 La Salvetat-sur-Agoût

Tél : 04 67 95 21 30 - 06 48 35 14 48

Mail : fermedemalescalier@hotmail.fr

*La ferme de Malescalier se situe non loin du lac de Vésoules.*

*Nos cochons sont élevés en plein air. Toute la nourriture distribuée est garantie sans OGM, sans antibiotique, sans activateur de croissance. Nos charcuteries sont sans conservateur ni colorant.*

*Sur réservation : de mai à septembre, nous organisons des « pig-nique » à la ferme. Nous mettons à votre disposition des tables et des planchas. Nous vous fournirons la viande de porc à griller vous-même et son accompagnement, ainsi que la charcuterie.*



### Où trouver nos produits ?

#### Marchés

La Salvetat-sur-Agoût et environs - en juillet et août

Marseillan et Bassan - marchés de producteurs de Pays en juillet et août

**Livraison** de colis de viande et de charcuterie

Hérault et départements limitrophes • Toulouse • Paris

#### A la ferme

Toute l'année - le lundi et le vendredi de 10h à 14h

**Viande de porc  
Charcuterie  
sèche et en  
conserves  
Plats cuisinés**



La Salvetat-sur-Agoût

### MA RECETTE

#### Minicocottes de sauté de porc à l'ananas

Ingrédients pour 6 personnes

- 800 g de sauté de porc
- 1 boîte d'ananas au jus
- 1 cm de gingembre
- 5 c. à soupe de sauce soja
- 1 oignon
- 2 c. à soupe d'huile
- 1 c. à soupe de fécule de maïs
- 2 c. à soupe de coriandre hachée
- 2 c. à soupe de graines de sésame
- 2 gousses d'ail
- Poivre du moulin
- Miel

#### Préparation

- Egouttez l'ananas au-dessus d'un récipient pour recueillir le jus
- Mélangez le jus d'ananas, la sauce soja, le gingembre râpé et l'ail pressé
- Faites mariner la viande dans cette préparation pendant 30 min
- Epluchez et hachez l'oignon
- Egouttez la viande en prenant soin de recueillir la marinade
- Coupez les tranches d'ananas en morceaux, faites-les sauter à feu vif avec 3 c. à soupe de marinade, ajoutez le miel et laissez caraméliser
- Faites revenir l'oignon dans l'huile
- Ajoutez la viande et la faire dorer sur toutes les faces
- Versez le reste de la marinade dans la poêle et laissez cuire 15 min à feu moyen
- Ajoutez la fécule de maïs et laissez réduire à feu doux pendant 5 min
- Répartissez les morceaux de porc et d'ananas dans les cocottes, nappez de sauce, parsemez de coriandre et de poivre
- Faites griller quelques minutes les graines de sésame dans une poêle sans matière grasse et en parsemer les cocottes
- Fermez les cocottes et enfournez à 210 ° C pour 15 minutes
- Accompagnez de riz

Miel  
Pain d'épices  
Gâteau à la farine  
d'épeautre  
Nougat au miel  
Hydromel  
Vinaigre



La Salvetat-sur-Agoût

## MA RECETTE

### Carottes au miel pour 1 kg

#### Ingrédients

- 1 kg de carottes
- 2 c. à soupe de beurre
- 1 c. à soupe de sucre
- 2 c. à soupe de miel de montagne
- Sel

#### Préparation

- Coupez les carottes en bâtonnets, mettez-les dans une casserole en les recouvrant d'eau (pas trop)
- Rajoutez le beurre, le sucre, le miel et le sel
- Faites une cheminée avec un papier sulfurisé, c'est-à-dire, faites un trou dans le papier et posez-le sur les carottes
- Faites cuire doucement jusqu'à ce qu'elles deviennent glacées

## 19 Le Berger des abeilles

### Alain MERIT

Combres bel air - 34330 La Salvetat-sur-Agoût

Tél : 04 67 97 68 94

E-mail : alain.merit@outlook.com

Site internet : <https://montagne-hautlanguedoc.com/produits-du-haut-languedoc/miel/alain-merit-apiculteur/>

*Visite guidée autour d'une ruche vitrée avec explication sur la vie des abeilles et sur notre manière de travailler pour avoir un miel de qualité, non chauffé. Nous donnons le meilleur pour avoir des produits de qualité.*



### Où trouver nos produits ?

#### Marchés

La Salvetat - *marché estival le jeudi* • *marchés nocturnes*

**Expédition** possible

**Livraison** à domicile hors saison autour de Montpellier

**Vente sur place**

*Tous les jours de 9h à 19h et le dimanche de 14h30 à 19h*

### Visites à la ferme

Visite d'une ruche vitrée en juillet et août sur rendez-vous

### Nos Labels





## 20 La Cledelela

### Florent PATAILLE

Bessière - 34330 La Salvetat-sur-Agoût

Tél : 06 81 44 81 17

Mail : florent.pataille@wanadoo.fr

*Ferme familiale produisant dans le respect et le bien-être des animaux et de la nature.*



### Où trouver nos produits ?

#### Marchés

La Salvetat-sur-Agoût et environs

#### A la ferme

Sur rendez-vous

### Nos Labels



Jus de  
pomme

## Poulet et pintade

Chapon à Noël

## Lapin

Conserves de volaille

Confiture maison,  
oeuf, jus de pomme



La Salvetat-sur-Agoût

### MA RECETTE

#### Coq au vin

Ingrédients pour 6 personnes

- 1 coq précoupé d'environ 2 kg (dont on aura réservé le foie)
- 40 g de beurre
- 2 petits oignons émincés
- 2 échalotes hachées finement
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 carotte coupée en fines rondelles
- 30 g de farine
- 75 cl de vin rouge
- 1 verre d'eau
- 1 c. à soupe de concentré de tomate
- 1 bouquet garni
- Sel et poivre du moulin
- 1 barquette de petits lardons (ou barde de lard coupée en lardons)
- 1 barquette de champignons de Paris
- 1 poignée de persil haché

#### Préparation

- Dans une grosse cocotte, faites fondre le beurre et faites-y dorer les morceaux de coq (sans le foie)
- Ajoutez les oignons, les échalotes, l'ail, et la carotte. Laissez revenir quelques minutes puis ajoutez la farine et mélangez bien
- Ajoutez alors le vin rouge, l'eau et le concentré de tomates puis placez le bouquet garni dans la casserole, salez, poivez et couvrez pour laisser mijoter pendant environ 2 heures
- Pendant que la volaille cuit dans sa sauce, préparez les champignons en les lavant, en retirant le bout du pied, puis en les coupant en fines lamelles
- Faites revenir les lardons dans une poêle à feu doux puis y ajouter les champignons et faire sauter le tout sur feu vif pendant 6 ou 7 minutes
- Versez le contenu de la poêle dans un grand plat creux et réservez dans le four tiède
- Égouttez le coq et déposez les morceaux dans le plat contenant déjà les lardons et les champignons
- Faites bouillir la sauce quelques min sur feu vif pour qu'elle épaississe un peu puis ajoutez-y le foie du coq préalablement écrasé à la fourchette
- Passez la sauce à travers une passoire puis versez-la dans le plat
- Saupoudrez de persil et servez immédiatement

## Viande de veau et de boeuf



La Salvetat-sur-Agoût

### 21 Serge JALADE

Lieu-dit Planacan - 34330 La Salvetat-sur-Agoût

Tél : 04 67 97 66 00

*Eleveur depuis 30 ans en élevage traditionnel, les animaux sont sortis le matin et rentrés le soir.*

*Toute l'alimentation donnée est produite en totale autonomie en agriculture biologique.*



### Où trouver nos produits ?

#### **A la ferme**

Sur commande

### Nos Labels



## 22 Brigitte MALIZARD

Pagnérié le Haut - 34330 Le Soulié

Tél : 04 67 97 25 18

Mail : brigitte.malizard@wanadoo.fr



*Nos poulets, pintades et oies sont élevés en plein air, et nourris avec un mélange de céréales concassées par nos soins et produites localement.*

*Nos volailles ne sont abattues qu'à partir de 5 mois.*



### Où trouver nos produits ?

#### A la ferme

Sur commande

## Volailles

Lapin

Produits de la ferme



Le Soulié

### MA RECETTE

#### Poulet confit à l'ail

##### Ingrédients

- 1 poulet
- Graisse de canard ou huile d'olives
- Gros sel gris de Guérande
- Thym, ail
- Piment d'Espelette
- Vinaigre de cidre

##### Préparation

- Découpez le poulet en 8 morceaux
- Réservez les blancs
- Dans une cocotte faites fondre dans de la graisse de canard ou de l'huile d'olives
- Mettez les morceaux à rissoler côté peau très doucement
- Ajoutez du gros sel gris de Guérande, du thym, du piment d'Espelette et des gousses d'ail en chemise
- Laissez confire le tout 45 minutes
- Tournez chaque morceau et laissez cuire encore 10 min
- Déglacez avec un verre de vinaigre de cidre
- Après réduction, ajoutez un verre de bouillon de volaille (réalisé avec la carcasse)
- Laissez mijoter de 45 minutes à 1h30 couvert
- Le jus doit être court
- Faites rissoler les blancs à feu doux dans une poêle pendant 10 min, puis ajoutez-les à la préparation • Accompagnez de pommes de terre en purée ou à la Sarladaise (rondelles à la graisse de canard)

## Viande de boeuf et de veau



Le Soulié

### MA RECETTE

#### Rognons de veau sautés

##### Ingrédients

- 2 rognons de veau
- Echalotes
- 45 g de beurre
- 2 c. à soupe d'huile
- 10 cl de Cognac
- 1 petit verre de Porto
- 4 c. à soupe de crème fraîche
- Sel et poivre

##### Préparation

- Faire sauter 2 rognons de veau coupés en dés, en deux feux, à feu très vif, dans un sautoir, pendant 4 ou 5 minutes, avec l'huile et 30 g de beurre
- Egouttez-les et faites revenir à feu très doux les échalotes, dans le même sautoir, avec 15 g de beurre
- Ajoutez ensuite le cognac et flambez
- Ajoutez encore un petit verre de Porto, puis la crème
- Faites réduire 2 minutes sur feu vif en remuant sans arrêt
- Salez et poivrez
- Versez les dés de rognon dans la sauce, réchauffez sans laisser bouillir
- Servez aussitôt

## 23 Bernard ROUANET

Cabanès - 34330 Le Soulié

Tél : 04 67 97 38 04 - 06 87 92 40 03

E-mail : rouanet.bernard2@wanadoo.fr

*Notre ferme se situe sur la commune de Le Soulié à 900 m d'altitude dans le Parc naturel régional du Haut-Languedoc.*

*Nous conduisons un élevage traditionnel d'une quarantaine de mères de race Limousine, élevées en semi-liberté.*

*Nous leur donnons du foin l'hiver et des céréales cultivées sur la ferme.*



### Où trouver nos produits ?

Colis de viande découpée et conditionnée sous vide. Livraison

**Livraison** à domicile sur commande

1 fois par mois en véhicule réfrigéré dans le Languedoc-Roussillon (Narbonne-Montpellier). Possibilité de livraison par un transporteur ailleurs en France, selon les quantités.

### Nos Labels

Adhérent à la Charte  
des bonnes pratiques  
de l'élevage

## 24 GAEC de Sept Faux

Sept Faux - 34330 Le Soulié

Tél : 04 67 97 04 84 - 04 67 97 29 86

Mail : alain.negre123@orange.fr

*Nos bêtes naissent sur l'exploitation et grandissent dans les prairies du parc jusqu'à la commercialisation.*



## Viande bovine Merguez de brebis



Le Soulié

### MA RECETTE

#### Tendrons de veau en sauce

##### Ingrédients

- 5 tendrons de veau
- 1 oignon
- 4 c. à soupe de farine
- Vin blanc sec
- Fond de veau
- Sel, poivre, thym et laurier

##### Préparation

- Faites revenir les tendrons coupés en morceaux
- Rajoutez l'oignon émincé et la farine
- Remuez
- Versez à moitié hauteur de vin blanc et l'autre moitié de l'eau, sel et poivre, 2-3 brins de thym et 2 feuilles de laurier
- Portez à ébullition et liez le fond de veau dans la sauce
- Laissez mijoter

### Où trouver nos produits ?

#### Livraison

A un point de rendez-vous sur commande

#### A la ferme

Sur commande

Viande de veau et de bœuf : caissettes de 5 ou 10 kg

Merguez : sachets de 500 g.

### Nos Labels



Viande  
bovine

## Viande de boeuf, de veau et d'agneau Volailles



Moulin-Mage

## 25 GAEC de la Bouissounade

### Famille THERON

La Bouissounade - 81320 Moulin-Mage

Tél : 05 63 37 19 27

E-mail : sophie.savignac-theron@orange.fr

*La Bouissounade est une exploitation familiale, à 900 m d'altitude, dans les Monts de Lacaune.*

*C'est un site préservé où l'élevage de montagne est pratiqué de façon raisonnée.*

*Notre élevage se compose de bovins viande de race Blonde d'Aquitaine et d'ovins lait de race Lacaune.*

*Les animaux profitent de nos montagnes du printemps à l'automne. Nos volailles sont élevées entièrement en*

*plein air. Elles peuvent ainsi profiter pleinement de leur liberté. Elles sont nourries avec les céréales de notre exploitation.*



### Où trouver nos produits ?

Colis de 5 ou 10 kg

#### **Marchés et foires**

Lacaune - foire

Rieumontagné (Nages) - marché de nuit

Payrac - grillades durant l'été et fête des agriculteurs

**Livraison** à domicile sur commande

**A la ferme** sur commande

### Visites à la ferme

Sur rendez-vous

### Nos Labels

Adhérent à la Charte  
des bonnes pratiques  
de l'élevage

## 26 Florence BOUTES

### GAEC du Rouquis

La Trivalle - 81320 Moulin-Mage

Tél : 05 63 37 22 06 - 06 88 30 04 55

E-mail : lerouquis@gmail.com

*Nous sommes saisonniers et notre production de yaourts et caillés au lait de brebis commence en janvier et se termine début août.*



### Où trouver nos produits ?

#### Commerces

Lacaune - boutique Le Terroir

#### A la ferme

Sur commande

## Yaourt de brebis



Moulin-Mage

### MA RECETTE

#### Gâteau au yaourt de brebis

##### Ingrédients

- 1 pot de yaourt de brebis nature
- 2 pots de farine
- 2 pots de sucre
- ½ pot d'huile
- 3 oeufs
- ½ sachet de levure
- 1 sachet de sucre vanillé

##### Préparation

- Préchauffez le four thermostat 6-7 (200°C)
- Mélangez les ingrédients
- Mettez au four pendant 30 min
- Laissez refroidir et démoulez

### Nos Labels



2016  
Yaourt de brebis  
à la vanille

# Poulets Pintades

Oeufs frais  
Volailles de Noël



Murat-sur-Vèbre

## MA RECETTE

### Poulet Basquais

#### Ingrédients

- 1 poulet coupé en morceaux
- 1 oignon
- 4 poivrons
- 1 kg de tomates
- Piment d'Espelette
- Vin blanc
- Crème fraîche

#### Préparation

- Faites revenir le poulet avec les légumes
- Mettez dans une casserole le poulet et les légumes
- Ajoutez 1 litre de bouillon
- Faites cuire 1 heure

## 27 GAEC des Longagnes

### Emilie LIPRENDY

Les Longagnes - 81320 Murat-sur-Vèbre

Tél : 05 63 37 21 25 - 06 75 44 36 43

E-mail : emilie.vabre@wanadoo.fr



*Nous élevons nos volailles en plein air, elles sont nourries avec le grain cultivé sur l'exploitation (sans OGM).*



### Où trouver nos produits ?

#### Marchés et foires

Murat - foire mensuelle le 2<sup>ème</sup> mardi du mois

#### A la ferme

Sur commande

### Visites à la ferme

Tous les mercredis en juillet et août.  
Sur demande le reste de l'année.



## 28 Maxime PUIG

Plos - 81320 Murat-sur-Vèbre

Tél : 05 63 61 10 71 - 06 63 61 10 71

E-mail : mpuig.81@hotmail.fr

*Notre exploitation agricole transmise de génération en génération reste à ce jour fière de conserver son cadre de vie et de travail à échelle humaine. Basée sur les brebis laitières pour le Roquefort depuis tout le temps et depuis cette année une partie de la production est transformée sur place.*

*En plus de l'élevage, nous nous sommes diversifiés depuis 10 ans dans les légumes d'hiver propices à notre environnement. A ce jour vivent 3 personnes sur 45 hectares.*



### Où trouver nos produits ?

#### Marchés

Bédarieux - le samedi matin

#### Commerces

Brusque - Epicerie pour les fromages, yaourts...

**A la ferme** sur commande

### Visites à la ferme

3 dimanches après-midi fin août / début septembre.

Sur réservation le reste de l'année.

## Fromages, yaourts, caillés et tommes de brebis

Jus de fruits

Légumes d'hiver



Murat-sur-Vèbre

### MA RECETTE

#### Gâteau au yaourt de brebis

##### Ingrédients

- 1 yaourt de brebis
- 2 œufs
- 2 verres de sucre
- 3 verres de farine
- ½ verre d'huile
- Parfum au choix
- ½ sachet de levure

##### Préparation

- Préchauffez le four thermostat 6 (180°C)
- Mélangez les ingrédients
- Mettez au four pendant 35 min
- Laissez refroidir et démoulez

# Viande de boeuf, veau, porc

Charcuterie

Pomme de terre  
Potimaron



Murat-sur-Vèbre

## MA RECETTE

### Poêlée de chair à saucisse

#### Ingrédients

- Chair à saucisse
- Piment d'Espelette ou Herbes de Provence
- Pommes de terre

#### Préparation

- Faites cuire la chair à saucisse nature ou aromatisée au piment d'Espelette ou aux herbes de Provence
- Faites dorer des carrés de pommes de terre à la poêle
- Quand tout est cuit, mélangez et servez

## 29 Yannick FELIU

Moulin du Louat - 81320 Murat-sur-Vèbre

Tél : 06 74 52 93 55 - 09 67 32 96 29

E-mail : feliu.yannick0090@orange.fr

*Nous pratiquons une agriculture raisonnée.*

*Le boeuf est nourri avec du foin, des céréales et des pommes de terre et le porc avec des céréales et des pommes de terre, le tout garanti sans OGM.*

*Le produit obtenu est une viande gouteuse.*



## Où trouver nos produits ?

### Livraison

Tarn - Hérault - Aveyron - Gard - Var - *Tous les 2 mois*

### A la ferme

*Tous les jours pour la charcuterie*

*Sur commande pour les colis de viande*

## Visites à la ferme

Sur réservation

## 30 Marie-Andrée GAZEL

Les Farguelles - 81530 Senaux

Tél : 05 63 37 58 19 - 06 76 10 57 70

E-mail : christian.gazel@nordnet.fr

*Apiculture de montagne, traditionnelle, extraction à froid, récolte du miel à maturité, mise en pot à la récolte.*

*Pollen frais et congelé.*



### Où trouver nos produits ?

#### Marchés et foires

Lacaune - le dimanche matin d'avril à novembre

Nages - Rieumontagné - Murat - Viane - Lacaune - Lacaze - Vabre - foires et marchés saisonniers

#### Commerces locaux

#### A la ferme

Tous les jours sur rendez-vous

### Nos Labels

Miel de montagne

## Miels de montagne

Pollen

Propolis

Pain d'épices

Bougies



Senaux

### MA RECETTE

#### Pain d'épices au miel de sarrasin

##### Ingrédients

- 200 g de miel de sarrasin
- 100 g d'huile de pépin de raisin
- 35 g de lait
- 200 g de farine
- 1,5 g de bicarbonate de soude
- 1 petite cuillère à café d'anis
- 1 pincée de muscade
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de gingembre

##### Préparation

- Faites fondre doucement le miel de sarrasin, ajoutez-y l'huile de pépin de raisin et le lait
- Pendant ce temps mélangez à la farine : le bicarbonate, l'anis, la muscade, la cannelle et le gingembre
- Versez le mélange de miel sur celui de farine en mélangeant vigoureusement
- Ajoutez un jaune d'œuf
- Mélangez à nouveau
- Répartissez dans un moule préalablement beurré
- Faites cuire 50 minutes à 150 ° C

Les Goutines - 81530 Senaux

Tél : 06 30 31 12 55

E-mail : gytoubonnet@orange.fr

Site internet : www.lafermedesgoutines.fr



Senaux

### MA RECETTE

#### Rôti de veau façon Marie

##### Ingrédients

- 1 rôti de veau
- 1 oignon
- Champignons
- Vin blanc
- Sel et poivre

##### Préparation

- Faites revenir l'oignon et les champignons dans une cocotte minute
- Salez et poivrez
- Ajoutez le rôti et faites-le dorer de chaque côté
- Mettez 1/2 litre d'eau ou de vin blanc
- Faites cuire 8 minutes à partir du sifflement de la cocotte minute
- Coupez le rôti en tranches et nappez-le de sauce épaisse oignons/champignons

*Nous fabriquons l'alimentation donnée aux animaux. Nous utilisons sur les animaux des produits de l'homéopathie, grâce à des plantes par l'eau de boisson pour tout ce qui est traitement déparasitage, vitamine, apport de minéraux, prévention contre la maladie...*

*Et pour les champs nous utilisons dans le fumier et sur les parcelles des bactéries qui développent une meilleure aptéance de l'herbe.*



### Où trouver nos produits ?

#### Livraison

A domicile

#### A la ferme

Sur commande pour les colis de viande

### Visites à la ferme

Sur demande

## 32 Catherine CORBIERE

Longuesep - 81530 Viane

Tél : 06 87 84 41 66 - 05 63 37 15 57

Mail : fermeduguial@orange.fr

Site internet : www.fermeduguial.fr



*Le veau des Monts de Lacaune naît d'un savoir-faire ancestral, qui combine les meilleures races à viande et un mode d'élevage naturel (herbage et lait) pour redonner à la viande de veau couleur et goût, ce qu'elle avait perdu.*

## Veau et boeuf en colis, détail et conserves



Viane

### Où trouver nos produits ?

#### Livraison

A domicile sur commande

#### A la ferme

Magasin - notre présence fait l'ouverture (appeler avant de venir)

### Nos Labels

Marque déposée  
auprès de l'INP « Le  
veau des Monts de  
Lacaune »



# Marchés et foires



## ANGLÈS

- Marché : le mercredi matin en juillet et août

## CAMBON-ET-SALVERGUES

- Marchés montagnards le vendredi matin en juillet et août

## FRAÏSSE-SUR-AGOÛT

- Marché tous les samedis matin au cœur du village

## LA SALVETAT-SUR-AGOÛT

- Foire mensuelle le 2ème jeudi matin du mois
- Marchés : les jeudis et dimanches matin toute l'année

## LACAUNE-LES-BAINS

- Marché hebdomadaire le dimanche matin
- Foire mensuelle le 3<sup>ème</sup> samedi matin du mois

## MURAT-SUR-VÈBRE

- Foire mensuelle le 2ème mardi du mois toute l'année

D'autres manifestations sont organisées sur l'ensemble du territoire de la Communauté de Communes, consultez l'agenda sur le site de l'Office de Tourisme Monts et Lacs en Haut Languedoc :

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

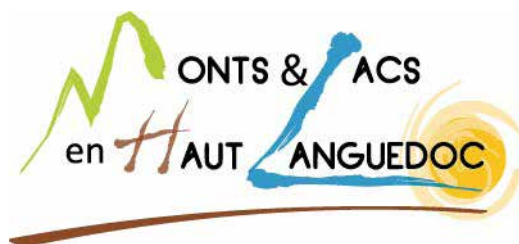
En vente à la ferme, mais aussi sur les marchés et dans certains lieux spécialisés, les agriculteurs présents dans ce guide vous proposent la production de leur exploitation.

En plus des agriculteurs, d'autres producteurs vous proposent des produits locaux.

Vous pouvez retrouver ces produits dans les commerces de détail, dans des restaurants du territoire, les boutiques paysannes et les bouchers-charcutiers-traiteurs. De nombreuses tables d'hôtes proposent également de la cuisine à base de produits locaux.

Toutes les adresses sont disponibles sur le site de l'Office de Tourisme Monts et Lacs en Haut Languedoc :

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



Ce guide a été réalisé par la :

**Communauté de Communes des Monts de Lacaune et de la Montagne du Haut Languedoc**

Place du Général de Gaulle - 81230 Lacaune-les-Bains

[05 32 11 09 25](tel:0532110925) [contact@ccmlhl.fr](mailto:contact@ccmlhl.fr) [www.ccmlhl.fr](http://www.ccmlhl.fr)





Crédits photos : CCMLMHL - Clin d'oeil Boujanais - f. perrotin.

Conception : CCMLMHL - Impression : Imprimerie Périé - Imprimé sur papier 100% recyclé - Tirage : 20 000 exemplaires - Ne pas jeter sur la voie publique.