

# Itinéraires agri-culturels en Languedoc-Roussillon

Tome 2

- Patrimoine
- Agriculture
- Paysage
- Histoire
- Découverte
- Savoir-faire



Sélection de parcours touristiques



2015

# Le Languedoc-Roussillon

Lozère



St-Chély  
d'Apcher

Mende

La Canourgue

Florac

Gard



Hérault



Le Vigan

Alès

Nîmes

Aude



Lodève

Carcassonne

Béziers

Sète

Agues-Mortes

Limoux

Narbonne

Leucate

Perpignan

Prades

Céret

Pyénées-Orientales



# ÉDITO



**C'**est avec grand plaisir que je vous invite à la lecture de ce second tome des Itinéraires agri-culturels, des itinéraires

qui croisent la découverte à la fois de produits agricoles emblématiques, de paysages et de monuments historiques. Ce livret offrira, j'en suis sûr, au plus grand nombre de nos concitoyens, des circuits touristiques d'art, de goût et de culture, à la rencontre d'une alimentation de qualité, fruit de nos territoires.

En 2015, l'Institut national de l'origine et de la qualité fête ses 80 ans d'un travail patient de valorisation des produits alimentaires français par des labels garantis. C'est cette même qualité que représenteront nos produits au Pavillon France de l'exposition universelle de Milan. Une qualité et une richesse qui doivent beaucoup au talent de générations d'hommes et de femmes de notre région qui contribuent à faire de notre alimentation et notre agriculture de véritables patrimoines culturels, vivants et dynamiques et dont ce livret vous propose aujourd'hui la rencontre.

**Pierre de Bousquet**  
Préfet de la région Languedoc-Roussillon  
Préfet de l'Hérault

## AUDE

Flor de Pèira, un bouquet  
de saveurs et de santé ..... P.4

## GARD

Au pays de la truffe ..... P.6

## HÉRAULT

Il est bon, le pèlardon ! ..... P.8

## LOZÈRE

La châtaigne aux 100 usages ..... P.10

## PYRÉNÉES-ORIENTALES

Pyénées : le bon goût du veau ..... P.12

## LANGUEDOC-ROUSSILLON

Manger dans le temps ..... P.14



**Classé Monument historique**



# FLOR DE PÈIRA, UN BOUQUET DE SAVEURS ET DE SANTÉ



## Aude



- 🕒 Espezel > Puivert : 16.5 km
- 🕒 Puivert > Chalabre : 9 km
- 🕒 Puivert > Sougraine : 48 km



### La farine Flor de Pèira

Les farines de blés biologiques de la filière Flor de Pèira sont issues de céréales écrasées sur des meules de pierre, sans aucun améliorant ni additif, sans gluten ajouté, valorisant ainsi la diversité variétale des céréales et celle des terroirs. On distingue deux gammes de farines de blé tendre, la Flor de Pèira « Toutes varié-

tés » et la Flor de Pèira « Variétés de Pays ». Il faut y ajouter les farines d'engrain (petit épeautre), de grand épeautre, de sarrasin et de seigle. Ces farines sont issues de céréales produites en Languedoc-Roussillon. Pour les farines « Variétés de Pays », en plus de leur qualité nutritionnelle, leurs glutens sont plus digestes et les cultures parfaitement adaptées aux terroirs régionaux.

### Où acheter des farines bio ? ●

La Minoterie du Pays de Sault propose différents types de farines certifiées bio produites sur meules de pierre : blé tendre, blé dur, seigle, sarrasin, engrain (petit épeautre). Elles sont disponibles en vente directe à la ferme, sur rendez-vous, en conditionnements de 5kg, 10 kg ou 25kg.

17 rue du moulin, 11340 Espezel

Tél. 07 77 31 33 73

### La marque AB

La marque AB garantit un aliment composé à 100% d'ingrédients issus du mode de production biologique ou au moins 95% de produits agricoles biologiques dans le cas des produits transformés. Le mode de production biologique met en œuvre des pratiques agronomiques et d'élevage respectueuses des équilibres naturels, de l'environnement et du bien-être animal. [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)





**1 Le Château de Puivert**  
Avec son donjon culminant à 35 mètres, le château de Puivert est l'un des édifices les mieux conservés du pays cathare. Ses salles voûtées et les sculptures de la salle des Musiciens témoignent du raffinement apporté au décor du château. Puivert a en effet accueilli des rencontres de troubadours dès le XII<sup>e</sup> s.  
Tél. 04 68 20 81 52 - [www.chateau-de-puivert.com](http://www.chateau-de-puivert.com)



**2 Le musée du Quercorb (Puivert)**  
Vous plongerez ici dans la vie quotidienne en Quercorb au début du XX<sup>e</sup> s., grâce à une reconstitution visuelle et sonore d'une cuisine traditionnelle. Ne manquez pas également la salle du bois et ses comptres, ainsi que le verger (variétés anciennes d'arbres fruitiers, alambic, collection d'objets liés à la cueillette des fruits et à leur transformation en eau-de-vie).  
Tél. 04 68 20 80 98 - [www.museequercorb.com](http://www.museequercorb.com)



**3 Le Château Chalabre**  
Le château est le théâtre d'un parc médiéval interactif où vous pourrez participer à l'atelier « les épices du Moyen Âge » (jeu d'odorat et reconnaissance visuelle), avant de rejoindre le jardin médiéval avec ses alimentaires, utilitaires, médicinales et son « carré de la sorcière » (plantes de la Saint-Jean).  
Tél. 04 68 69 37 85 - [www.chateau-chalabre.com](http://www.chateau-chalabre.com)



**4 Le Domaine de l'Eau Salée (Sougraigne)**  
Le parcours de découverte « Entre sel et verre », au cœur de la forêt de l'Eau Salée, vous permettra de comprendre les liens ancestraux entre l'homme et la forêt. À voir tout au long du parcours : le domaine forestier, l'espace agricole, la charbonnière, les fours verriers, la Source Salée, la cabane du saunier, l'ancienne métairie...  
Tél. 04 68 69 82 94 - [www.salicorne-en-aude.fr](http://www.salicorne-en-aude.fr)

## Se renseigner

Maison de la montagne – service tourisme  
04 68 20 75 89  
[www.pyreneesaudoises.com](http://www.pyreneesaudoises.com)

## L'adaptation du petit épeautre



© Sten Poise

La culture est de retour dans l'Aude depuis une dizaine d'années, principalement dans la Piège, la Montagne Noire, la Haute Vallée de l'Aude et le Plateau de Sault. Le petit épeautre est l'ancêtre des céréales modernes, on retrouve les premières traces de sa culture 9000 ans avant J.-C. Selon Max Haefliger, directeur du Biocivam de l'Aude, cette adaptation se déroule plutôt bien, mais il faut prendre en compte un cycle cultural long nécessitant un semis précoce à l'automne et donc un travail du sol en conditions généralement sèches. Les principales difficultés sont l'absence de semences certifiées et le besoin de décorticage après récolte nécessitant un outil spécifique. Dix ans après, le Petit épeautre du pays de Sault est très apprécié pour son goût par les boulangers. Sa faible teneur en gluten le rend plus digeste pour les personnes intolérantes au gluten.

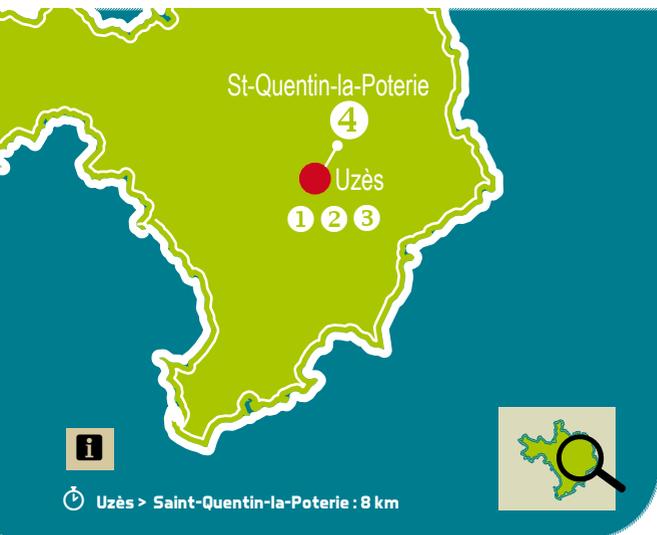
## Les Journées Forestières

Sculpture à la tronçonneuse, chiens de berger, promenades avec des ânes, concours de bûcheronnage et démonstrations de débardage... Rendez-vous en septembre à Axat pour cette manifestation dédiée à la filière bois qui révèle une forêt tout à la fois lieu de travail, lieu de loisirs et lieu de vie.  
Tél. 04 68 20 58 38  
[www.pays-axat.org](http://www.pays-axat.org)

# AU PAYS DE LA TRUFFE



## Gard



### Le diamant noir

La maturité de la truffe noire, aussi appelée *tuber melanosporum*, se situe de décembre à mars. Autres variétés : la brumale, dite truffe musquée et la *tuber aestivum*, non cultivée et moins parfumée, mais très accessible au niveau du prix. Présente dans le patrimoine culinaire français depuis plusieurs siècles, sa production a connu son apogée à la fin du XIX<sup>e</sup>

siècle. Champignon de la famille des tubercacées, il est aujourd'hui plus rare et son apparition dépend des conditions climatiques. Dans le Gard, la truffe se développe sur des sols calcaires où on la trouve à l'état naturel, à une profondeur moyenne de 10 cm au pied des arbres truffiers (chênes, noisetiers). En 2015, sur le marché d'Uzès, 173 kg ont ainsi été mis en vente.

© Bernard Assenat



### Où trouver les truffes gardoises ? ●

Rencontrez les adhérents-producteurs, les mercredis et samedis, Place aux Herbes à Uzès. Vous pouvez aussi contacter le Syndicat des producteurs de truffes du Gard, instance de défense et de promotion de la truffe gardoise qui organise chaque année le week-end de la truffe à Uzès (voir encadré p. 7).

Chemin de la Flesque, 30700 Uzès

Tél. 04 66 01 60 04

### Un goût si particulier

En dégustation, la chair de la truffe est ferme et croquante. Elle libère un bouquet d'arômes rappelant la terre, le sous-bois, la noisette, la noix, le champignon, le chocolat... Avec une note poivrée en fin de bouche accompagnée d'un léger piquant qui exprime tout son caractère. C'est en brouillade d'œufs ou en beurre truffé que son parfum soutenu par les matières grasses est magnifié.



### 1 Les truffières d'Uzès

Venez découvrir tous les mystères de la truffe sur 15 ha de plantation. Ce musée à ciel ouvert vous dévoile les secrets du diamant noir au cours d'une visite guidée incluant une démonstration de cavage avec un chien. Les séances de dégustation vous permettront d'apprécier les qualités gastronomiques inimitables de la truffe.

Tél. 04 66 22 08 41 - [www.lestruffieresduzes.fr](http://www.lestruffieresduzes.fr)



### 2 L'atelier du café (Uzès)

L'artisan Julien Hurard vous accueille dans son atelier-musée. Au milieu de la pièce trône le dernier torréfacteur à l'ancienne de France, datant de 1905, fonctionnant au bois et au charbon.

Mais aussi une collection de plus de 200 pièces : moulins à café de différents pays, grilloirs, machines...

Tél. 04 66 57 62 91 - [www.latelierducafe.com](http://www.latelierducafe.com)



### 3 Le Jardin médiéval d'Uzès

Ce jardin botanique illustre les multiples usages des plantes au Moyen Âge : alimentaires, médicinales, textiles, tinctoriales et de céréales. Ces plantes trouvent leur place au cœur d'un site du XII<sup>e</sup> siècle, où se dressent les Tours du Roi et de l'Évêque et une partie subsistante des remparts, ensembles classés Monuments historiques.

Tél. 04 66 22 38 21 - [www.jardinmedievaluzes.com](http://www.jardinmedievaluzes.com)



### 4 Le musée de la poterie méditerranéenne (Saint-Quentin-la-Poterie)

Installé dans un ancien moulin à huile, ce musée présente des céramiques traditionnelles : transport, stockage, préparation des repas. Plus de 700 objets du XVIII<sup>e</sup> s. à nos jours sont exposés avec un espace dédié à la poterie de Saint-Quentin-la-Poterie : toupins, poêlons, vire-omelette...

Tél. 04 66 03 65 86

[www.musee-poterie-mediterranee.com](http://www.musee-poterie-mediterranee.com)

## Se renseigner

OT d'Uzès

04 66 22 68 88 - [www.uzes-tourisme.com](http://www.uzes-tourisme.com)

## Tout un savoir-faire !



« Les truffières aménagées avec des plants mycorhizés - dont les racines sont associées à un champignon -, et poussant sur des parcelles plantées de chênes pubescents ou verts fournissent aujourd'hui 80% des truffes françaises du marché, constate Michel Tournayre, président de la Fédération française de trufficulture. La truffe sauvage représente un peu moins de 20% du total. » Les « caveurs » ou « rabassiers », ramasseurs de truffes, utilisent à 90% le chien truffier, selon le président Tournayre. Dans les autres cas, ils se servent du cochon, plus difficile à contrôler, ou de la mouche plus rarement. Le trufficulteur qui cherche un complément de revenus ou simplement à assouvir une passion, pratique de plus en plus la vente directe, aidé dans ses démarches et sa formation par la fédération régionale, basée à Uzès pour le Gard.

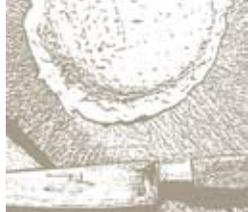
## Le week-end de la truffe

Les amateurs les plus fervents du « diamant noir » se retrouvent à Uzès le 3<sup>e</sup> week-end de janvier pour des conférences, un repas 100% truffe noire réalisé par des grands chefs, des démonstrations de cavage au chien et au cochon, des dégustations, un concours culinaire... Et bien sûr de la vente au détail de truffes fraîches et de produits truffés à emporter à la maison !

Tél. 04 66 01 60 04

[www.vins-truffes-terroirs-uzes.com](http://www.vins-truffes-terroirs-uzes.com)

# IL EST BON, LE PÉLARDON !



## Hérault



- Lodève > Soumont : 6 km
- Soumont > Saint-Pierre-de-la-Fage : 19,5 km
- Saint-Pierre-de-la-Fage > Saint-Maurice-Navacelles : 18 km
- Lodève > Le Caylar : 18 km



### Doux ou cassant...

218 tonnes commercialisées, 3,6 millions de fromages en 2013 : succès assuré pour le petit palet à bords arrondis. Et du monde à son service : 61 producteurs fermiers, 22 producteurs laitiers, une coopérative laitière, une scop laitière avec un affineur exclusif. Aujourd'hui, le pélarдон obtient ses lettres de noblesse, avec la reconnaissance depuis

quinze ans en AOP permettant au syndicat des producteurs de l'enraciner définitivement à ses origines cévenoles et languedociennes. L'affinage doit être de 11 jours minimum à compter de l'emprésurage. La pâte, de texture homogène et d'aspect lisse à la coupe, peut être cassante après un affinage prolongé. Il reste à le déguster avec un grain de raisin ou une figue...

### Où trouver de bons fromages ?

La boutique paysanne de vente directe « À travers champs » vous propose des fromages mais aussi des fruits, légumes, viandes, miels, pains et vins issus exclusivement des fermes de paysans producteurs du grand Lodévois-Larzac. Venez découvrir des produits de qualité, sains et de saison, dans un lieu agréable et convivial où un producteur vous accueille.

8 avenue Denfert, 34700 Lodève

Tél. 04 67 88 58 54

### L'appellation d'origine protégée (AOP)

L'AOP protège le nom des produits européens dont la production, la transformation et l'élaboration sont réalisées dans une zone géographique déterminée, selon un savoir-faire reconnu et un cahier des charges qui leur confèrent une typicité particulière.





### 1 Le prieuré Saint-Michel de Grandmont (Soumont)

Visitez ce bijou de l'architecture romane, seul monastère de l'Ordre de Grandmont conservé dans son intégralité avec son église, son cloître, sa salle du chapitre et ses bâtisses conventuelles. Au sein d'un vaste parc peuplé de daims et de cerfs, le prieuré côtoie des dolmens et des mégalithes préhistoriques.

Tél. 04 67 44 09 31 - [prieure-grandmont.fr](http://prieure-grandmont.fr)



### 2 Le moulin de Saint-Pierre-de-la-Fage

Ce moulin à vent restauré en 2005 fonctionne par des moyens traditionnels. Outre les visites guidées, vous trouverez sur place des audioguides, une vidéo sur la restauration du moulin et une expo photos.

En fin de visite, chaque visiteur reçoit en cadeau un sachet de la farine à l'ancienne produite par le moulin.

Tél. 06 17 92 71 00 - [lemoulinsaintpierre.free.fr](http://lemoulinsaintpierre.free.fr)



### 3 Le Cirque de Navacelles (Saint-Maurice-Navacelles)

Le Cirque de Navacelles et son canyon de 300 mètres offre aux visiteurs un panorama spectaculaire et abrite une faune et une flore rares. Il s'inscrit dans

un site d'exception, Les Causses et Cévennes, paysage culturel de l'agropastoralisme méditerranéen classé au patrimoine mondial de l'Unesco.



### 4 La Grotte de Labeil (Le Caylar)

Traversée par une rivière souterraine, la grotte offre un spectacle unique. Elle servait autrefois de garde-manger aux hommes préhistoriques qui y stockaient leurs aliments. Les

bâtiments alentour ont plus tard accueilli des éleveurs de moutons. La grotte est à découvrir lors d'une visite guidée ou du safari souterrain familial.

Tél. 04 67 96 49 47 - [www.grotte-de-labeil.com](http://www.grotte-de-labeil.com)



## Le pastoralisme en Lodévois-Larzac



En 2011, les « paysages culturels de l'agropastoralisme méditerranéen » ont été reconnus par l'Unesco, valorisant ainsi les particularités de l'élevage caussenard. Complémentaire de l'agriculture, il est présent de longue date sur les contreforts du Lodévois-Larzac. Aujourd'hui, aux côtés des trois types d'élevage principaux (ovin viande, ovin lait, bovin viande), on trouve aussi des chèvres, des chevaux et des ânes. De nombreux troupeaux revitalisent ces territoires. Mais à côté de l'élevage, une action globale pour l'environnement est aussi menée, par exemple pour le débroussaillage, l'édification de clôtures ou l'entretien de points d'eau. L'accent est mis sur l'information et la sensibilisation des agriculteurs et des éleveurs, permettant le redéploiement d'un pastoralisme bien compris.

### Marché nocturne

De juin à septembre, une dizaine de producteurs du Lodévois et Larzac s'installe rue de la République tous les mardis de 16h à 20h dans le cadre des nocturnes de Lodève. Voilà une belle occasion de découvrir les fromages, les pains, les vins ou encore les confitures de la région !  
OT Lodévois et Larzac : 04 67 88 86 44

## Se renseigner

OT Lodévois et Larzac

04 67 88 86 44

[www.tourisme-lodevois-larzac.com](http://www.tourisme-lodevois-larzac.com)

# LA CHÂTAIGNE AUX 100 USAGES



## Lozère



- Mende > Le Gerbal et La Chaumette : 6 km
- Mende > Lanuéjols : 12 km
- Lanuéjols > Bagnols-les-Bains : 12 km



### Figurette, Dauphine, Pellegrine...

Une saveur sucrée marquée, des arômes intenses et persistants, notamment de miel ou de patate douce, une texture plutôt tendre et friable : c'est la marque, ou « typicité », des variétés *Castanea sativa*, la châtaigne des Cévennes. La majorité des variétés traditionnelles constitutives du verger cévenol n'est présente

qu'en ces lieux : une preuve de leur adaptation à ce territoire. Le cahier des charges de la démarche AOP Châtaigne des Cévennes comporte une liste de 30 variétés traditionnelles, parmi lesquelles la Dauphine, le Marron d'Olargues, la Sardonne, la Pellegrine, la Figurette et l'Aguyane. Rappelons-le : la Lozère reste le premier producteur du fruit en Languedoc-Roussillon !

### Où trouver les produits de la châtaigne ?

La maison des paysans de Lozère, point de vente collectif, propose les produits de la châtaigne des Cévennes : pain, gâteaux, boulgour, châtaignes au naturel, pâtés végétaux... Mais aussi des fromages, yaourts, fruits et légumes, viandes issus de fermes et ateliers locaux.

Place René Estoup, 48000 Mende  
Tél. 04 66 41 08 34

### En attendant l'AOP « Châtaigne des Cévennes »

C'est une démarche incontournable pour l'avenir de la châtaigneraie fruitière en Cévennes. L'association de castanéiculteurs s'organise pour faire reconnaître les spécificités des variétés traditionnelles du territoire. Trois produits seront concernés par l'AOP en attente de validation par l'INAO : châtaigne fraîche, châtaigne sèche et farine de châtaigne.



## 1 La cathédrale de Mende

Impressionnante par son architecture gothique, la cathédrale l'est aussi par les trésors qu'elle recèle : tapisseries d'Aubusson, boiseries du XVII<sup>e</sup>, vierge noire du XII<sup>e</sup>, orgues remarquables du XVII<sup>e</sup> siècle... Elle fut construite à l'initiative du pape Urbain V. La pâtisserie Bringer, à Mende, a d'ailleurs créé en référence une brioche à la praline : « la tiare d'Urbain V » !



## 2 Les villages morts : Le Gerbal et La Chaumette

Ces deux villages, désertés au XIX<sup>e</sup> siècle, sont les témoins d'un passé agropastoral et de l'architecture caussenarde. Après avoir élevé des bêtes à laine pour l'industrie du drap de Mende, les villageois ont quitté une terre devenue trop pauvre pour les nourrir. Subsistent au Gerbal et à La Chaumette quelques bâtiments avec des bergeries, des toits de lauze calcaire, des greniers et des logis.



## 3 Le tombeau romain de Lanuéjols

Au milieu des champs, entouré de moutons qui paissent, le tombeau gallo-romain de Lanuéjols confirme la sédentarisation d'une population dans cette partie fertile de Lozère. Il fut édifié au III<sup>e</sup> siècle par Lucius Julius Bassianus et Pomponia Regola, propriétaires d'un vaste domaine, en hommage à deux fils décédés.



## 4 Le vallon du Villaret (Bagnols-les-Bains)

Entre art, jeu et nature, c'est une forêt pleine de charme traversée par un ruisseau à truites qui s'offre à vous. Un parcours familial de 2 km, ponctué d'installations d'artistes d'aujourd'hui, vous mènera de surprises en surprises. La tour du XVI<sup>e</sup> siècle accueille des expositions et les anciennes granges de la ferme ont été reconverties en auberge et boutique. Tél. 04 66 47 63 76 - [www.levallon.fr](http://www.levallon.fr)

# L'arbre à pain, chez le menuisier et le cuisinier



© René Lechon

« Avec ses fruits pour nourrir, ses feuilles pour les litières, son bois pour chauffer, charpenter, menuiser, tonneler... l'arbre à pain a longtemps fourni l'essentiel de la vie en Cévennes : son cadre, la subsistance et du sens. » Aujourd'hui, le châtaignier n'est plus au cœur de la vie, de celle que conte la Cévenole Mireille Viala. Mais la châtaigne a trouvé un regain d'intérêt. Fraîche, elle fournit les grilleurs de rue, l'hiver. Naturelle, elle s'offre en bocal et agrémente les plats. Sèche, elle devient « crème ou purée de marron ». Pour les crêpes elle offre sa farine, sans gluten, recherchée aujourd'hui. Elle entre dans la fabrication d'un pâte végétal, associée par exemple à l'olive. Enfin, un fort pourcentage va nourrir le fameux miel, corsé.

## Crêpes à la farine de châtaignes



Pour des crêpes délicieuses et sans gluten, adoptez la farine de châtaignes !  
Mélangez 250 g de farine de châtaignes, 4 œufs entiers, 40 à 50 cl de lait, 2 c. à soupe d'huile d'olive et une pincée de sel pour obtenir une pâte lisse. Laissez reposer une heure au moins avant de cuire les crêpes dans une poêle bien huilée. Un vrai régal !

## Se renseigner

OT intercommunal Mende, Cœur de Lozère  
04 66 94 00 23 - [www.ot-mende.fr](http://www.ot-mende.fr)

# PYRÉNÉES : LE BON GOÛT DU VEAU



## Pyénées- Orientales



### Le veau Rosée des Pyrénées catalanes

Il sait de qui tenir : issu d'un croisement des races rustiques Brune des Pyrénées, Aubrac ou Gasconne, le veau Rosée des Pyrénées catalanes gambade dans les montagnes des Pyrénées Catalanes espagnoles et françaises. Côté français, l'aire géographique de la demande de reconnaissance d'IGP concerne les monts des

Aspres, du Capcir, de la Cerdagne, du Conflent, du Vallespir mais aussi des Albères et des Fenouillèdes, ou les zones de montagne audoises. De juin à décembre, les veaux viennent au monde en plein air dans les prés où ils sont élevés avec leur mère, au moins pendant les quatre premiers mois de leur vie. Durant cette période, le lait maternel et les pâturages constituent leur alimentation.

### Où trouver de la viande de qualité ?

Le point de vente Saveurs du pays catalan commercialise en direct les viandes de la coopérative de producteurs. Si son produit phare demeure le veau (Rosée des Pyrénées catalanes et Vedell des saveurs), vous y trouverez également du porc élevé en Cerdagne et l'agneau catalan.

*Maison des entreprises / Espace Alfred Sauvy,  
route Marquixanes, 66500 Prades*

Tél. 04 68 05 89 61

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

### Une viande aux parfums floraux



Oui, le veau Rosée des Pyrénées catalanes se déguste avec juste une pointe de sel, pour lui garder le vrai goût délicat de la viande. Parfumée de trèfle alpin ou de mélisse, elle prend différentes saveurs selon la composition florale du pré où le veau a grandi. Préparez donc un grenadin de filet de Rosée ou un bon tartare, ce qui est impossible avec un animal élevé en batterie. Hum, un délice !



## 1 L'abbaye Saint-Michel de Cuxa (Codalet)

Au pied du Canigou se dresse l'abbaye Saint-Michel de Cuxa, avec son clocher, son église et son remarquable cloître roman en marbre rose du Conflent sculpté. Lieu de vie d'une communauté monastique depuis plus de mille ans, l'abbaye héberge également un berger et son troupeau de brebis dans l'ancienne ferme des moines.  
Tél. 04 68 96 15 35 - [abbaye-cuxa.com](http://abbaye-cuxa.com)



## 2 Les Thermes de Molitg-les-Bains

Le domaine thermal de Molitg-les-Bains se dévoile dans un cirque de montagnes méditerranéennes. Les thermes et le Grand Hôtel partagent la même bâtisse ancienne en granit et marbre rose de Villefranche. Un marché hebdomadaire de producteurs locaux se tient dans le parc de ce lieu chargé d'histoire.  
Tél. 04 68 05 00 50 - [www.chainethermale.fr](http://www.chainethermale.fr)



## 3 Le village d'Eus

Construit sur un éperon rocheux, Eus fait partie des « plus beaux villages de France ». En parcourant ses ruelles pentues, vous découvrirez des maisons typiques avec des fours à pain individuels. À voir aussi : le musée des traditions populaires et des vieux outils « La Solana », l'église Saint-Vincent et le producteur d'agrumes Bachès.  
Tél. 04 68 96 06 27 - [www.eus.fr](http://www.eus.fr)



## 4 Le Château-musée de Bélesta

Ce musée abrité dans un château du XII<sup>e</sup> siècle présente la vie des premiers éleveurs et agriculteurs au Néolithique : préparation du repas, outils de tissage (aiguilles en os, fusaïoles), poteries alimentaires et de stockage, haches polies pour défricher, faucilles pour couper le blé et meules.  
Tél. 04 68 84 55 55



© PNRPC

L'activité agricole dans les Pyrénées catalanes a vécu depuis le Néolithique la transformation de la forêt originelle en champ de cultures, en prairies d'élevage ou d'altitude, les estives et le pastoralisme ayant laissé des traces anciennes d'occupation. On distingue différents terroirs : le Conflent avec ses fonds de vallées fertiles et ses versants cultivés en terrasses, les feixes, la Cerdagne propice aux céréales et à de grands domaines agricoles, le Capcir destiné à une agriculture de montagne tournée vers la polyculture. Aujourd'hui, ces plateaux accueillant l'élevage sont un des rares endroits où l'on remarque la culture des céréales, avec cette flore particulière composée de plantes messicoles : bleuet, coquelicot, vesce de Cerdagne... Il faut encore mentionner l'arboriculture développée au XX<sup>e</sup> siècle sur le territoire. On voit toujours aujourd'hui les beaux vergers catalans et les pêchers en fleurs au pied du Canigou...

## Balades en estives

Les éleveurs vous emmènent en juillet et août sur les estives (pâturages de montagne) pour découvrir la Rosée des Pyrénées catalanes dans son milieu naturel. La beauté sauvage du paysage, la rencontre avec le troupeau, la marche familiale (1 à 2 heures) et le repas partagé avec grillade de Rosée des Pyrénées catalanes vous convertiront très certainement à l'excellence de cette production.  
Tél. 04 68 96 61 82 / 06 24 41 01 18  
[www.roseedespyrenees.com](http://www.roseedespyrenees.com)

## Se renseigner

OT de Prades-Conflent  
Tél. 04 68 05 41 02  
[www.prades-tourisme.fr](http://www.prades-tourisme.fr)



## Lozère ①

**Le site archéologique et le musée de Javols**

**Antiquité - Gallo-romain**

En exposition permanente : vaisselle de table, poteries de transports, poteries de cuisine, vases à provisions...



## Gard ②

**Aigues-Mortes  
Moyen Âge**

Parcours thématiques (visites-conférences) proposés : Aigues-Mortes et le commerce ; Exploitation du territoire au Moyen Âge (pêche, chasse, agriculture, sel, roseaux)



## Hérault ③

**Le château-abbaye de Cassan  
XVIII<sup>e</sup> siècle**

Ateliers proposés : jardin et plantes médicinales, fabrication du pain, etc. Visites vigneronnes dans le domaine viticole.



## Aude ④

**Le musée du Quercorb  
Début XX<sup>e</sup> siècle**

À voir : reconstitution d'une cuisine, salle du bois (comportes) et verger (variétés anciennes d'arbres, alambic, collection d'objets se rapportant à la cueillette des fruits et à leur transformation en eau-de-vie).

## PO ⑤

**Le musée de Tautavel  
Paléolithique**



Salles dédiées à la chasse, aux outils pour couper la viande, à la découpe des carcasses, au feu, aux récipients pour la conservation de grains, meules (Néolithique).





Crédits photos : 1 G. Faure - 2 Ingo Wehling - 3 Fagarolles 34 - 5 EPCC-CERP Tautavel

## Manger à travers les siècles



© Fred Dhennin

La naissance de la cuisine remonte vraisemblablement chez les premiers hommes à la découverte du feu. Avec lui, on peut griller la viande et prendre des repas en commun. On ajoute des ingrédients, le sel surtout pour la conservation des aliments et le goût. Les Gaulois semblent habiles dans la fabrication des charcuteries. Au Sud, ils apportent de nombreuses améliorations à la culture de la vigne et à la vinification. Au Moyen Âge, l'innovation culinaire vient des monastères où se perfectionnent les techniques fromagères et viticoles. La Renaissance consacre la pâtisserie et les friandises. Le XIX<sup>e</sup> lance la vogue des restaurants, divers en fonction des moyens de chacun. Dès 1900, les gastronomes découvrent avec passion la cuisine régionale. Sur la nationale 7, les Parisiens fortunés prennent l'habitude de s'offrir des étapes de plaisir gastronomique. Le premier guide Michelin est publié en 1900. Aujourd'hui, le facteur santé et la redécouverte des produits locaux s'invitent dans la redéfinition d'une bonne cuisine.

La DRAAF est un service déconcentré du ministère de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt, sous l'autorité du Préfet de région. Sa mission est tournée vers le contrôle sanitaire et phytosanitaire, l'organisation économique des filières agricole, agroalimentaire, forestière et son engagement pour assurer le renouvellement des générations d'agriculteurs et la formation des jeunes aux métiers de la nature.

La DRAAF décline en Languedoc-Roussillon le Plan Régional de l'alimentation en mobilisant les acteurs publics, privés et associatifs sur tous les thèmes qui touchent à l'alimentation, de façon globale, autour d'un projet commun, parce que « Bien manger, c'est l'affaire de tous ! ».

La DRAC est un service déconcentré du ministère de la Culture et de la Communication, sous l'autorité du Préfet de région. Elle est chargée de conduire la politique culturelle de l'État dans la région et les départements qui la composent, notamment dans les domaines du patrimoine, de l'architecture, de la création artistique, de l'éducation artistique et culturelle et de la transmission des savoirs.

La DRAAF et la DRAC mettent en œuvre la convention nationale « Agri-culture » pour transmettre l'héritage culinaire entre les générations, proposer des actions de promotion des métiers de l'artisanat culinaire et des arts de la table et associer alimentation et actions socioculturelles en direction de toutes les catégories de population.

