

INSPIRATIONS GOURMANDES

Monts & Lacs

en Haut-Languedoc



SOMMAIRE

Nos restaurants p. 3 à 34

Nos foodtrucks p. 35 à 37

Nos charcuteries
et salaisons p. 38

Nos fromages p. 43

Nos viandes p. 46

Nos boissons p. 49

Au fil des saisons p. 51

Nos autres spécialités p. 52

Où trouver et déguster nos
produits ? p. 55

Retrouvez les recettes de nos
conseillères en séjour aux
pages 42, 45, 48 et 54



Bon appétit !



Nos restaurants



Cocotte Logis



Accueil privilégié réservé aux familles

Brasseries, restaurants traditionnels, pizzerias...

Anglès	p. 5
Cambon-et-Salvergues	p. 6
Castanet-le-Haut	p. 7
Fraïsse sur Agoût	p. 8
Lacaune les Bains	p. 9 à 15
La Salvetat sur Agoût	p.16 à 24
Le Soulié	p. 25
Murat sur Vèbre	p. 26 à 28
Nages	p. 29 à 32
Rosis	p. 33
Viane	p. 34



LAKE CAFÉ RAVIÈGE

Plage d'Anglès - 81260 Anglès
06 46 85 34 36 / 06 82 39 21 54
www.lakecaferaviege.com

40 COUVERTS (2 TERRASSES)

A LA CARTE : de 3 à 13€
SPECIALITES : pizzas, tapas et salades.

**EN MAI, JUIN ET SEPTEMBRE, OUVERT DU
VENDREDI AU DIMANCHE (+ JOURS FÉRIÉS).
EN JUILLET ET AOÛT, OUVERT TOUS LES JOURS.
SERVICE DE 12H ET A 21H30 (23H EN
JUILLET ET AOÛT).**

MOYENS DE PAIEMENT : CHÈQUES, TICKETS
RESTAURANT



LA CLAIRIÈRE

Chemin des Courtials
34330 Cambon et Salvergues
04 67 95 09 15 / 06 12 75 48 19
restaurantlaclairiere@gmail.com



50/60+ 20 COUVERTS
(RESTAURANT + TERRASSE)

MENU DU JOUR : 16,90 €

MENUS de 24 à 30 €

MENU ENFANT : 10 €

SPECIALITES : Trilogie de truites fumées et marinées de Cambon, Foie gras « maison » aux notes créoles, lapin cocotte.

OUVERT SUR RESERVATION TOUS LES JOURS SAUF LE DIMANCHE SOIR ET LUNDI.

CONGÉS ANNUELS : DU 1^{ER} JANVIER AU 13 FÉVRIER.

SERVICE DE 12H À 14H30 ET DE 19H À 21H30

MOYENS DE PAIEMENT : CB, CHÈQUE





LA FERME DU DEVES

Le Devès par Ginestet
34610 Castanet-le-Haut
06 82 69 24 21
lafermedudevès@gmail.com
www.accueil-paysan.com/fr/
catalog/structure/1468

15 + 30 COUVERTS (TERRASSE)

MENUS : de 18 à 25 €
MENU ENFANT : 10 €
MENUS SPECIAUX : végétarien
SPECIALITES : poulet fermier à la plancha,
omelette au plantain, frites maison, crème
aux oeufs au lait d'avoine

OUVERT TOUTE L'ANNÉE, SUR RÉSERVATION
SERVICES À 12H30 ET 20H

MOYENS DE PAIEMENT : CHÈQUES





AUBERGE DE L'ESPINOUSE

Le Village
34330 Fraisse sur Agoût
04 67 95 40 46
aubergeespinoose@orange.fr
www.aubergeespinoose.fr



100/20 COUVERTS + (40 EN TERRASSE)

MENUS : de 10 € à 35 €

MENU ENFANT : 9.50€

MENUS SPECIAUX : végétarien

SPECIALITES : Buffet avec cochonnailles de nos montagnes, viande à la broche, tripes, fruits de mer direct producteur, sélection de fromages des Monts de Lacaune.

OUVERT TOUS LES JOURS DU 6 MARS AU 31 DECEMBRE.

FERMETURE ANNUELLE : DE JANVIER À DÉBUT MARS.

SERVICE DE 12H À 14H ET DE 19H À 21H

MOYENS DE PAIEMENT : CB, CHÈQUES, TICKETS RESTAURANT,
CHÈQUES VACANCES, CHÈQUES DÉJEUNER



LE RELAIS DE FUSIÈS



2, rue de la République
81230 Lacaune les Bains
05 63 37 02 03
contact@hotelfusies.fr
www.hotelfusies.fr



130 COUVERTS (RESTAURANT + TERRASSE)

MENUS de 15.80 € à 45 €

MENU ENFANT : 10.50 €

MENUS SPECIAUX sur demande

SPECIALITES : Ris d'agneau façon Léopold Mas, mignon de porc au jus d'écrevisses

FERMÉ LE LUNDI MIDI D'AVRIL À SEPTEMBRE.

FERMÉ LE DIMANCHE SOIR, LE LUNDI MIDI ET LE SAMEDI MIDI LE RESTE DE L'ANNÉE.

FERMETURE ANNUELLE : DU 17 DÉCEMBRE AU 2 JANVIER 2022.

RÉSERVATION RECOMMANDÉE.

SERVICE DE 12H15 À 13H30 ET DE 19H15 À 21H15.

MOYENS DE PAIEMENT : CB, CHÈQUES, CHÈQUES DÉJEUNER, CHÈQUES VACANCES, TICKETS RESTAURANT



BRASSERIE DU GLOBE

10, Place Général de Gaulle
81230 Lacaune les Bains
05 63 37 04 02
cafeduglobe@orange.fr



50 COUVERTS + 60 EN TERRASSE

MENU DU JOUR : 14,90 €

MENU ENFANT : 8€

SPECIALITES : camembert au four, pizza artisanale,
grande salade, grillades, cocktails

**OUVERT TOUS LES JOURS. EN BASSE SAISON, FERMETURE LE
MARDI APRÈS-MIDI (PAS DE SERVICE LE SOIR).**

SERVICE A 12H ET 19H

MOYENS DE PAIEMENT : CB, CHÈQUES, CHÈQUES DÉJEUNER, CHÈQUES
VACANCES, TICKETS RESTAURANT





BRASSERIE LE XIII

2, rue de la mairie
81230 Lacaune les Bains
09 73 54 66 24
le.living@orange.fr



50 COUVERTS

OUVERT TOUS LES JOURS.

SERVICE DE 12H À 14H ET DE 19H À 22H.

MOYENS DE PAIEMENT : CB, CHÈQUES, TICKETS
RESTAURANT



LA PALETTE

12, rue de la mairie
81230 Lacaune les Bains
05 63 37 04 92



40 COUVERTS + 10 TERRASSE

MENUS : de 10 à 15 €

MENUS ENFANT : 8.50 €

MENUS SPECIAUX : végétarien

SPECIALITES : pizzas et salades artisanales

Du 1er JANVIER AU 21 JUIN ET À PARTIR DU 1er OCTOBRE : FERMÉ LE DIMANCHE ET LE LUNDI

Du 22 JUIN AU 30 SEPTEMBRE : FERMÉ LE LUNDI
SERVICE DE 12H À 14H ET DE 19H À 21H30.

MOYENS DE PAIEMENT : CB, CHÈQUES, CHÈQUES DÉJEUNER,
TICKETS RESTAURANT





L'ÉLIXIR DE JOUVENCE



13, rue de la mairie
81230 Lacaune les Bains
06 87 29 12 66



florence.bourgeat@orange.fr

50 COUVERTS + (25 EN TERRASSE)

MENUS : de 13.90 à 28€

MENU ENFANT : 7.90€

MENUS SPECIAUX : végétarien, autre sur demande

SPECIALITES : Grillades à la plancha, tapas, salades repas, ardoise de charcuteries. Cave à vin.

OUVERT TOUS LES JOURS SAUF DIMANCHE ET LUNDI.

CONGÉS ANNUELS : NOËL

SERVICE DE 12H À 14H ET DE 19H À 22H

MOYENS DE PAIEMENT : CB, CHÈQUES, TICKETS RESTAURANT



GRAND CAFÉ CHEZ RICOU



3, avenue de Naurois
81230 Lacaune les Bains
05 63 37 00 48
eric-cambon@orange.fr



65 COUVERTS

MENU DU JOUR : 15 €
MENU ENFANT : 7,50 €

SPECIALITES : Cassoulet Lacaunais, Tripes, Daube, Petit salé
aux lentilles, Porc au curry
MENUS SPECIAUX sur demande

OUVERT TOUS LES JOURS.
SERVICE DE 6H30 À 20H.

MOYENS DE PAIEMENT : CB, CHÈQUES, CHÈQUES DÉJEUNER, TICKETS
RESTAURANT



L'ARDOISE

31, avenue de Naurois
81230 Lacaune les Bains
05 63 37 00 12



lahondes@lacaunecasino.fr
www.casino-lacaune.fr

53 COUVERTS (+ 25 EN TERRASSE)

MENU DU JOUR : 12.50€

MENU ENFANT : 8.50€

SPECIALITES :

Salade Lacaunaise, Magret de canard

**OUVERT TOUS LES JOURS SAUF LE MARDI
ET MERCREDI.**

**FERMETURE DU 25 OCTOBRE AU 10
NOVEMBRE.**

**SERVICE DE 11H30 À 14H30
ET DE 19H À 23H**

MOYENS DE PAIEMENT : CB, CHÈQUES





AUBERGE DES CONSULS

Rue des Consuls (face à l'office de tourisme)
34330 La Salvetat sur Agout
04 67 97 64 21 / 06 84 40 82 09
julanie34330@gmail.com



30 COUVERTS

MENUS : de 21.90 à 32 €

MENU ENFANT: 10 €

SPECIALITES : Beignets de truite saumonée,
panelure aux herbes fraîches. «Rôti» de dos de
sandre lardé, écrasé de patate douce à l'huile de
noix. Cœur fondant tout choco.

**OUVERT TOUS LES JOURS SAUF DU DIMANCHE SOIR AU
MARDI MIDI INCLUS. EN BASSE SAISON, OUVERT DU JEUDI
AU DIMANCHE.**

SERVICE DE 12H À 14H ET DE 19H À 22H.

MOYENS DE PAIEMENT : ESPECES, CB, CHÈQUES VACANCES,
CHÈQUES DÉJEUNER, TICKETS RESTAURANT





AUBERGE LA RESSE



Route d'Anglès
34330 La Salvetat sur Agoût
04 67 97 53 97
infoaresse@orange.fr



40 + 20 COUVERTS (RESTAURANT + TERRASSE)

MENU DU JOUR : 14 €
MENUS : de 14 à 30 €

MENU ENFANT : 10 €
MENUS SPECIAUX : végétarien.
SPECIALITES : Cuisses de grenouille, écrevisses (saison)

DE JANVIER À MARS, OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI MIDI. D'AVRIL À JUIN ET DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE, FERMÉ LE VENDREDI SOIR, SAMEDI MIDI ET DIMANCHE SOIR. EN JUILLET ET AOÛT, OUVERT TOUTS LES JOURS. CONGÉS ANNUELS : VACANCES DE NOËL
SERVICE DE 12H À 14H ET DE 19H À 21H

MOYENS DE PAIEMENT : CB, CHÈQUES, CHÈQUES VACANCES,
CHÈQUES DÉJEUNER, TICKETS RESTAURANT





LA PIZZERIA CHEZ DENIS

41 rue des tours des Hortes
34330 La Salvetat sur Agoût
04 67 23 84 45



48 + 30 COUVERTS
(RESTAURANT + TERRASSE)

MENU ENFANT : 6.50€

SPECIALITES : Pizzas et, à partir du 1er juillet,
salades, grillades et pâtes fraîches.

OUVERT LE SOIR, DU MERCREDI AU DIMANCHE.

**EN JUILLET ET AOÛT, DU LUNDI AU VENDREDI À PARTIR
DE 18H, AINSI QUE LE SAMEDI ET DIMANCHE.**

MOYENS DE PAIEMENT : CB, CHÈQUES, TICKETS
RESTAURANTS





EVASION RAVIÈGE

Port des Bouldouires
Lac de La Raviège
34330 La Salvetat sur Agoût
04 67 97 53 96
www.evasionraviege.fr



20 COUVERTS + 50 (RESTAURANT + TERRASSE)

MENU de 8 à 14 €
MENUS SPECIAUX : végétalien
SPECIALITES : Pizzas, salades et glaces

Du 11 JUIN AU 15 SEPTEMBRE, OUVERT TOUS LES JOURS
SERVICE : DE 12H À 14H ET DE 19H À 21H

MOYENS DE PAIEMENT : CB, CHÈQUES, CHÈQUES VACANCES





LA PERGOLA

Esplanade des Troubadours
34330 La Salvetat sur Agoût

04 67 97 86 55

lapergola.salvetat@orange.fr



**10+50 COUVERTS (RESTAURANT +
TERRASSE)**

MENU DU JOUR : 14.90 €

MENU ENFANT : 8 €

Possibilité de pizzas à emporter

FERMÉ PONCTUELLEMENT.

MOYENS DE PAIEMENT : CB, CHÈQUES



LE PETIT TRACTEUR TRANQUILLE

Esplanade des Troubadours
34330 La Salvetat sur Agoût
04 67 97 24 11

50+30 COUVERTS (RESTAURANT + TERRASSE)

MENUS : à la carte

MENU ENFANT : 9.50 €

MENUS SPECIAUX : végétarien

SPECIALITES : Quiches, planches de foie gras, fromages locaux, truites de Cambon, charcuterie locale, boîte de sardines millésimées avec pain grillée et beurre salé de Bretagne. A l'Automne, soupe de saison.

OUVERT DE JUILLET AU 31 DÉCEMBRE, TOUTE LA JOURNÉE

MOYENS DE PAIEMENT : CB, CHÈQUES, CHÈQUES VACANCES, CHÈQUES DÉJEUNER, TICKETS RESTAURANT





LA PLAGE



La Plage
34330 La Salvetat sur Agout
04 67 97 69 87
laplage34330@gmail.com
www.hotel-la-salvetat-sur-agout.fr

70 + 30 COUVERTS (TERRASSE)

MENU DU JOUR : 14 €
MENUS de 14 à 45 €
MENU ENFANT de 8 à 12 €
MENUS SPECIAUX : sur demande

**OUVERT TOUS LES JOURS SAUF LE DIMANCHE SOIR
ET LUNDI. EN JUILLET ET AOÛT, OUVERT TOUS
LES JOURS. CONGÉS ANNUELS : 1 SEMAINE FIN
NOVEMBRE, 3 SEMAINES EN JANVIER.
SERVICE DE 12H À 14H ET DE 19H30 À 21H**

MOYENS DE PAIEMENT : CB, CHÈQUES, CHÈQUES
VACANCES, CHÈQUES DÉJEUNER, TICKETS RESTAURANT



LES BOULDOUÏRES

Lieu-dit Les Bouldouïres
Lac de La Raviège
34330 La Salvetat sur Agoût
06 99 66 95 56



contact@campingbouldouires.fr
www.campingbouldouires.fr

50 + 50 COUVERTS (TERRASSE)

MENU de 9 à 17 €

MENU ENFANT : 8 €

MENUS SPECIAUX : repas uniques avec animation les mercredis soir en juillet et août

SPECIALITES : Pizzas, grillades et salades

Du 1er AVRIL AU 30 SEPTEMBRE, OUVERT TOUS LES JOURS

**SERVICE : DE 12H À 14H30 ET DE 19H À 21H
(SNACK TOUTE LA JOURNÉE)**

MOYENS DE PAIEMENT : CB, CHÈQUES, CHÈQUES DÉJEUNER,
TICKETS RESTAURANT





PISCICULTURE LES UGUETTES

Chemin des Uguettes
34330 La Salvetat sur Agoût



06 67 86 77 43

pisciculture.uguettes@gmail.com

40 COUVERTS (TERRASSE)

SPECIALITES : poisson

**OUVERT TOUTS LES JOURS DU 28 JUIN AU 3
SEPTEMBRE**

SERVICE DE 12H À 14H ET DE 19H30 À 21H30

MOYENS DE PAIEMENT : CHÈQUES





LOU PRADAL

Place de la Mairie

34330 Le Soulié

04 67 95 03 26

06 72 59 30 96

hotel@loupradal.fr

www.restauranthautlanguedoc.fr

40 COUVERTS (+20 EN TERRASSE)

MENUS : 14, 21 et 27 €

MENU ENFANT : 9 €

MENUS SPECIAUX : à la demande

SPECIALITES : paëlla, moules et encornets farcis

Ouvert tous les jours midi et soir

Service : de 12h à 14h et de 19h à 20h30

Moyens de paiement : CB, chèques, chèques vacances



LE CASTELLAS

211 avenue de l'Albigeois
81320 Murat-sur-Vèbre
09 51 77 27 82
hrblecastellas@gmail.com



100 COUVERTS

MENUS de 13,50 € à 28 €

**OUVERT TOUS LES JOURS SAUF LE SAMEDI ET
DIMANCHE SOIR.**

SERVICE DE 12H À 14H ET DE 19H À 21H30

MOYENS DE PAIEMENT : CB, CHÈQUES





L'ESTANQUET

61, avenue de l'Albigeois
81320 MURAT SUR VEBRE
05 63 59 22 74
07 89 63 17 74
lestanquet81@gmail.com



40 COUVERTS + 20 TERRASSE

A LA CARTE à partir de 8 €
SPECIALITES : pizzas.

OUVERT TOUS LES JOURS SAUF LE LUNDI.
SERVICES DE 8H À 23H.

MOYENS DE PAIEMENT : CB, CHÈQUES, TICKETS RESTAURANT



LO CANTAMERLE



Moulin-Mage

81320 MURAT SUR VEBRE

05 63 73 19 51

www.restaurant-locantamerle.com



20 COUVERTS + 20 TERRASSE

MENU DU JOUR : 14 €

MENUS : de 20 à 35 €

MENUS ENFANT : 7€

MENUS SPECIAUX : végétarien, végétalien, sans gluten.

SPECIALITES : pizzas et burgers «fait maison», vins naturels, bio, produits de saison frais et locaux.

FERMÉ LE LUNDI ET LE DIMANCHE SOIR

CONGÉS ANNUELS : VACANCES TOUSSAINT

SERVICE DE 12H À 13H30 ET DE 19H15 À 21H15.

MOYENS DE PAIEMENT : CB, CHÈQUES, CHÈQUES VACANCES,
CHÈQUES DÉJEUNER, TICKETS RESTAURANT





RESTAURANT LE LAOUZAS

Rieumontagné
81320 Nages
09 54 68 12 58
muriellehoareau@orange.fr



70 à 80 COUVERTS (+ 100 EN TERRASSE)

MENU DU JOUR : 16 €
A LA CARTE de 7 à 18 €
MENU ENFANT : 9 €

**Du 9 JUIN AU 31 AOÛT, OUVERT TOUS LES
JOURS SAUF LE DIMANCHE SOIR ET LUNDI.
EN SEPTEMBRE ET OCTOBRE, OUVERT DU
VENDREDI (10H) AU DIMANCHE (15H).
SERVICE À 12H ET À 19H.**

MOYENS DE PAIEMENT : CB, CHÈQUES



0' BERGES DU LAC

Camping TOHAPI
Rieumontagné - 81320 Nages
06 51 92 01 91

62 COUVERTS (+ 60 EN TERRASSE)

MENU de 12 à 25 €

MENU ENFANT : 8.50 €

MENUS SPECIAUX : végétarien et sans gluten à la demande

SPECIALITES : Pizzas, cuisine traditionnelle et régionale.

**Du 16 MAI AU 30 JUIN ET DU 1ER AU 5 SEPTEMBRE, OUVERT TOUTS LES JOURS
SAUF LE LUNDI. EN JUILLET ET AOÛT, OUVERT TOUTS LES JOURS.
SERVICE DE 12H À 14H ET DE 19H À 22H**

MOYENS DE PAIEMENT : CB, CHÈQUES, CHÈQUES VACANCES



LA GUINGUETTE DU LAOUZAS

Lac du Laouzas
81320 Nages
06 60 14 38 06

20 COUVERTS EN TERRASSE

A LA CARTE de 2.50 à 15 €

Du 3 JUILLET AU 28 AOÛT, OUVERT TOUS LES JOURS.

SERVICE DE 12H À 15H.

GLACES, BOISSONS, FRITES, CRÊPES DE 10H À 21H.

MOYENS DE PAIEMENT : CB, CHÈQUES





AUBERGE LOU CASTEL



Avenue du château
81320 Nages
05 63 37 06 12
loucastel.nages81@orange.fr

65 COUVERTS + 85 EN TERRASSE

MENU de 14.50 à 30 €
MENU ENFANT : 10 €
SPECIALITES : tête de veau, souris
d'agneau, gratin de cèpes en saison.

**DE DÉCEMBRE À FÉVRIER : FERMÉ LES SOIRS DE
SEMAINE . DE MARS À JUIN ET DE SEPTEMBRE À
NOVEMBRE, OUVERT DU LUNDI AU DIMANCHE MIDI.
EN JUILLET ET AOÛT, OUVERT TOUTS LES JOURS.
CONGÉS ANNUELS : VACANCES DE NOËL.
SERVICE DE 12H À 13H30 ET DE 19H À 21H**

MOYENS DE PAIEMENT : CB, CHÈQUES



AUBERGE DES AVELS

Col des Avels - 34610 ROSIS
07 81 09 23 04
contact@auberge-des-avel.com
www.auberge-des-avel.com

30 COUVERTS
+ 30 EN TERRASSE PANORAMIQUE

MENUS à la carte de 16 à 27€

RÉSERVATION CONSEILLÉE

**OUVERTURE DU MARS À MI-DÉCEMBRE. FERMÉ
LE MERCREDI.**
SERVICE DE 12H À 14H ET DE 19H À 21H





LE RENDEZ-VOUS

30, avenue Elysée Gaches
81530 Viane
05 63 71 29 42
rdviane@gmail.com

50 COUVERTS + 20 EN TERRASSE

MENU DU JOUR : 14 €

PLAT DU JOUR : 8 €

MENU de 14 à 22 €

A LA CARTE de 10 à 18 €

MENU ENFANT : 6 €

SPECIALITES : cuisine à base de produits locaux et fait maison élaborée chaque jour selon l'arrivage : poissons, coquillages, etc... Tous les vendredis, pizzas à consommer sur place ou à emporter.

OUVERT TOUTS LES JOURS, SAUF LE MERCREDI.
SERVICE DE 12H À 14H ET DE 19H À 21H30

MOYENS DE PAIEMENT : CB



Nos Food Trucks



ENTREPAN «LE BURGER D'ICI»

Burger du terroir, frites locales,
boeuf bio, glaces artisanales «
pâtisserie Flipo »

Base des Bouldouïres 
Lac de La Raviège
34330 La Salvetat sur Agoût
06 31 62 10 68
xavier.lecas@wanadoo.fr

25 COUVERTS EN TERRASSE

THE CHICKENMAN

Poulet rôti, ribs de porc
(coustillous), pommes de terre
rissolées

06 71 48 29 26 
thechickenman@orange.fr

**LE JEUDI À LA SALVETAT-SUR-AGOÛT
(ROUTE DU LAC, PARKING POINT P)
DE 17H À 20H**

MENU de 11 à 14 €
MENU ENFANT : 8.50 €
MENUS SPECIAUX : burger vegan

**Ouvert tous les jours en juillet et
août sauf jours de pluie. Ouvert
le weekend du 15 mai au 30 juin
et du 1er au 30 septembre, ainsi
que les jours fériés. Fermé du 15
septembre au 15 mai.**

SERVICE : DE 12H À 21H NON STOP

MOYENS DE PAIEMENT : CB, CHÈQUES
VACANCES

**LE SAMEDI À VIANE (PLACE ROBERT
OULÈS) DE 17H À 20H**

**LE DIMANCHE À LACAUNE (MARCHÉ)
DE 8H À 13H**

**CONGÉS ANNUELS : DÉCEMBRE, JAN-
VIER, FÉVRIER**

MOYENS DE PAIEMENT : CB, CHÈQUES



MOUNTAIN TRUCK

Burgers (pain artisanal Label Rouge avec fromages et charcuteries des Monts de Lacaune), nugget, salades et wrap.



06 83 61 60 61
l.julien144@laposte.net

A LA CARTE de 6,50 à 14 €
MENU ENFANT : 8,50 €

EN JUILLET ET AOÛT, LE MERCREDI AU GUA DES BRASSES (LA SALVETAT-SUR-AGOUT), LE VENDREDI AU CAMPING DES SOURCES CHAUDES (LACAUNE), LE SAMEDI AU CAMPING LES FÉES DU LAC (RIEUMONTAGNÉ - NAGES).

EN BASSE SAISON, LE MARDI À LA STATION TOTAL (LACAUNE), LE MERCREDI DEVANT LA SALLE DU PETIT TRAIN (MURAT-SUR-VÈBRE) ET LE VENDREDI SUR LE PARKING DE L'ESPACE DES SOURCES CHAUDES (LACAUNE-LES-BAINS).

SERVICE DE 18H30 À 21H.

MOYENS DE PAIEMENT : CB, CHÈQUES,
TICKETS RESTAURANTS





Nos produits

Salaisons, fromages, spécialités, eaux ...

Nos charcuteries et salaisons	_____	p. 39
Nos fromages	_____	p. 43
Nos viandes	_____	p. 46
Nos boissons	_____	p. 49
Au fil des saisons	_____	p. 51
Nos spécialités	_____	p. 52



Nos charcuteries et salaisons

Dans ces montagnes du Haut-Languedoc rayonne depuis des siècles un savoir-faire gourmand, fruit du talent des hommes et d'un terroir complice : les salaisons.

Chaque génération a transmis ses secrets : un bon cochon, un tour de main, l'art du sel et du poivre... et un séchage au gré du vent.

Ici, la charcuterie n'a pas « du » mais « des » caractères : les produits frais, les produits cuits (fricandeaux, jambonneaux, boudins, bougnettes, melsats, fritons, pâtés...), les produits séchés (les salaisons).

Le Jambon de Lacaune[®], avec son goût de noisette, en est la plus noble expression et partage son succès avec la saucisse et le saucisson.

Dès 1969, des entreprises se sont engagées dans une démarche officielle de qualité en obtenant un Label Rouge sur leurs salaisons (jambon sec, saucisson sec et saucisse sèche). Par cet engagement, elles affichaient leur volonté de se démarquer en garantissant la qualité supérieure de leurs produits. Les Salaisons de Lacaune ont permis à la commune de Lacaune d'obtenir le label du **site remarquable du goût**.



INDICATION GÉOGRAPHIQUE PROTÉGÉE

En août 2015, le Jambon de Lacaune obtenait son IGP -Indication Géographique Protégée-. Une labellisation qui est venue concrétiser une démarche amorcée en 2007 par l'ensemble d'une filière.

En novembre de la même année, les Saucisses et Saucissons de Lacaune se voyaient également reconnus. Les salaisoniers se sont donc engagés sur la voie de l'excellence pour offrir au consommateur des produits d'exception. L'obtention de l'IGP permet désormais d'ancrer très étroitement les jambons, saucisses et saucissons de Lacaune au lieu géographique où ils sont élaborés. Un territoire de montagne à plus de 800 mètres d'altitude additionné à un climat montagnard aux influences océanique et méditerranéenne propices au séchage et à l'affinage des salaisons sèches.



Dans une ferme des environs, sur les flancs du Somail, une poule et un cochon s'aimaient d'amour tendre. Ils se rencontraient régulièrement au fond d'une grange. Un jour le cochon offrit son collier à la poule qui n'eût que quelques œufs à offrir en retour. Ils posèrent leurs présents sur une vieille miche de pain rassis qu'ils essayèrent de cacher en jetant par dessus une fine toile comme un voile de mariée.

Le fermier opposé à ce mariage contre nature jeta le tout dans un grand chaudron d'huile bouillante.

Et c'est de ce mariage, soit disant contre nature, et pourtant si naturel entre

L'OEUF synonyme de VIE

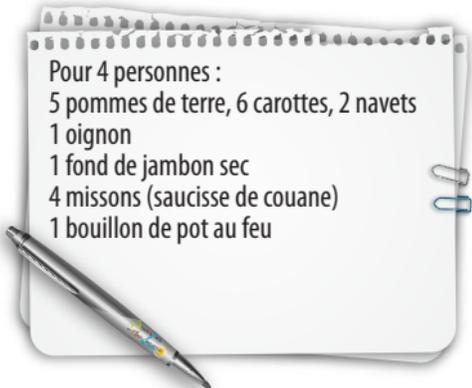
Le COCHON synonyme de FETE

Le PAIN synonyme de PARTAGE

que naquit ce met si délicat et si riche
fabriqué avec des
ingrédients de «pauvres».

Pour le nom et son origine, laissez
donc tomber un morceau sur votre
chemise et regardez c'est écrit dessus !





Pour 4 personnes :
5 pommes de terre, 6 carottes, 2 navets
1 oignon
1 fond de jambon sec
4 missons (saucisse de couane)
1 bouillon de pot au feu



Éplucher les légumes puis les couper en petit dés.
Dans une cocotte faire suer l'oignon avec du
beurre puis rajouter les missons pour les faire
revenir.

Ajouter les légumes coupés puis recouvrir d'eau et mettre le bouillon de pot au feu.
Laisser mijoter pendant 1h30 à feu moyen ou 3h à feu doux (Plus ça mijote meilleur c'est).

Astuce anti gaspillage :

S'il reste de la soupe le lendemain, la dégraisser, la mixer et la servir en velouté.

Signée Auriane

Nos fromages



Domaine de la Brebis Lacaune, dont le lait sert à la confection du Roquefort, chèvres et vaches sillonnent également ces prairies verdoyantes pour nous offrir des fromages typiques.

Chèvre

Frais, ou légèrement affinés, nos petits fromages de chèvre sauront rester moelleux et doux. Vous pourrez également les retrouver cendrés à la façon d'un Valençay ou en tomme affinée.

Brebis

Crémeux sous forme d'un pérail ou en tomme, accompagnés d'une confiture de fruits noirs, nos fromages de brebis regorgent de saveurs fines et florales.

Vache

La célèbre tomme de Lacaune est connue pour sa douceur et sa finesse appréciée notamment des enfants. Une version affinée est également à découvrir avec des arômes beaucoup plus prononcés de fruits secs.

La race Lacaune résulte de la sélection des meilleures brebis de différentes races locales autrefois présentes dans le rayon de Roquefort. Elle est donc parfaitement adaptée aux conditions climatiques et à l'environnement de la zone.

Avec un rendement en lait supérieur et des qualités rustiques améliorées, la race règne aujourd'hui seule sur la zone de la collecte du lait.

Avant son départ de la laiterie ou à son entrée en cave, le «pain» de Roquefort est percé d'une quarantaine de trous sur toute sa hauteur. Cette opération a pour objectif de favoriser le développement du *Penicillium roqueforti* dans le fromage.

Le « pain » de Roquefort est maintenant prêt pour un affinage dans les caves de Roquefort. Durant 15 jours à 3 semaines, le fromage sera exposé nu dans les caves. Quand le chef de cave estime que le développement du *Penicillium roqueforti* au sein du fromage est suffisant, les « pains » sont emballés et conservés dans des salles à basse température pour poursuivre leur lente maturation. Trois mois minimum sont nécessaires à l'élaboration du Roquefort.

Le Roquefort doit toujours être isolé de l'air ambiant, soit dans son emballage d'origine, soit dans une feuille d'aluminium. Ceci, afin d'éviter qu'il se dessèche et pour qu'il conserve toute son onctuosité.

Le morceau de Roquefort, destiné au plateau de fromages, sera chambré comme un grand vin, une heure au moins avant la dégustation.

Il offrira alors, dans toute leur plénitude, son moelleux, son parfum et son goût raffiné.

Le lait, issu des brebis Lacaune, est également utilisé pour la confection d'autres mets : caillé, brousse, fromages fermiers. . .



Pour la pâte :

400 gr de farine
1 sachet de levure de boulanger
200ml d'eau tiède
1/2 cuillère de sel
1 cuillère d'huile d'olive
de la persillade

Pour la farce :

2 oignons coupés en cubes
200g de lardons fumés
1 portion de blanche d'oc
coupée en cube
1/2 verre de sangria blanche

Pour 6 personnes



Mettre tous les ingrédients de la pâte dans la cuve à pain et mettre à pétrir.

Prendre un wok, y faire revenir les lardons. Ajouter les cubes d'oignons. Laisser mijoter. Ajouter la sangria et laisser mijoter jusqu'à évaporation. Laisser refroidir.

Etaler la pâte, la diviser en portion, mettre une cuillère à soupe de farce.

Ajouter des dés de fromage puis refermer la boule. Coller les bords avec de l'eau.

Badigeonner avec du jaune d'oeuf et mettre à cuire 20 minutes au four à 200°C.

Signée Anne

Nos viandes



La viande de boeuf et de veau

Grâce à ses caractéristiques naturelles adaptées au secteur (facilité d'élevage, rusticité, carcasse légère à haut rendement), la race limousine s'est largement répandue et représente aujourd'hui la première race en effectif (environ 75%). Elle cohabite avec la race blonde d'aquitaine, et plus marginalement avec les races charolaise et aubrac.

Les vaches passent plus de 6 mois au pâturage au grès des saisons. L'hiver, elles restent à l'abri dans les bâtiments et profitent des fourrages emmagasinés durant la belle saison et avec des céréales (orge, blé...) produites principalement sur l'exploitation. Ce qui donne un goût authentique à la viande.

Les volailles

L'altitude et le climat de notre moyenne montagne est tout aussi propice à l'élevage de volailles. Poules, poulets, chapons, dindes, oies, pintades, canards... sont le plus souvent élevés en plein air et nourris aux grains et céréales, en accord avec la nature, pour offrir, en plus d'une viande tendre et savoureuse des produits dérivés de qualité (rillettes, fritons, foie gras etc...)



L'agneau patrimoine Lacaune

Né d'un travail commun entre l'Agno'interpro (l'Association interprofessionnelle de promotion des agneaux du bassin de Roquefort) et la fondation du patrimoine, l'agneau du patrimoine Lacaune naît chez un éleveur « naisseur » d'une brebis Lacaune à vocation laitière puis est placé en pension chez un éleveur « engraisseur » afin de pouvoir terminer sa croissance après le sevrage.

C'est un agneau primeur, le premier agneau français de l'année.

Il participe à la restauration et à l'entretien du patrimoine pastoral puisque 1€ par agneau est reversé à la fondation du patrimoine.

Pour 6 personnes :

- 1 pâte feuilletée
- 1 gros filet mignon entre 500 et 600g
- Moutarde aigre douce
- 15 fines tranches de bacon fumé
- Du chutney d'oignons jaunes au vinaigre de framboise
- 1 jaune d'oeuf pour la pâte



Faire revenir le filet mignon sur tous les côtés.

Etaler la pâte feuilletée. Badigeonner de moutarde puis mettre les tranches de bacon en quinconce. Ajouter le chutney puis le filet mignon.

Rouler la pâte, la badigeonner au pinceau de jaune d'oeuf. A l'aide d'une fourchette, faites des dessins.

Faire cuire au four à 180 °C pendant 20 minutes.

Un délice...

Signée Anne

Nos boissons des Monts et Lacs en Haut-Languedoc

L'EAU MINÉRALE NATURELLE MONT ROUCOUS (LACAUNE)

Mont Roucous jaillit à 1000m d'altitude, dans la forêt du Parc naturel du Haut-Languedoc, dans le Tarn. Parce qu'elle est très faiblement minéralisée, l'Eau Minérale Naturelle Mont Roucous peut être consommée sans restriction, à tous les âges de la vie. Elle est particulièrement recommandée aux personnes souhaitant limiter leur apport en minéraux. De plus, Mont Roucous est une Eau Minérale qui convient à un régime pauvre en sodium.

L'EAU MINÉRALE NATURELLE PETILLANTE LA SALVETAT

C'est au cœur du Parc naturel régional du Haut-Languedoc, à La Salvetat sur Agoût, que naît l'Eau Minérale Naturelle pétillante* La Salvetat. Très pauvre en sel, elle peut être consommée par tous, tout au long de la journée. Ses bulles délicates se dégustent également aux arômes naturels de citron jaune et citron vert.

*Avec adjonction de CO2

JUS DE POMMES FERMIER

En Monts & Lacs en Haut-Languedoc, les jus de pommes ont une saveur particulière. Issus de vergers familiaux ou provenant de variétés anciennes et locales, ces délices sucrés sont fabriqués artisanalement avec des pommes non traitées. A chaque gorgée, vous aurez l'impression de croquer dans une pomme juteuse !



LA MICRO BRASSERIE DU CASTEL (NAGES)

Fabrication de bières artisanales qui se fait appeler « St Victor » déclinées en blonde, ambrée, blanche et même aux orties.

LA BRASSERIE LA MONTELIOTE (LAMONTELARIE)

Située au cœur du Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc à 1000 mètres d'altitude dans le Tarn, les bières « la Montéliote » sont produites selon un procédé artisanal et traditionnel qui se prête à la réalisation d'un produit naturel et respectueux de l'environnement. Vous pourrez ainsi découvrir des bières de caractère aux saveurs naturelles, subtiles et variées, sans colorants ni conservateurs et sans pasteurisation.

BLACK MOUNTAIN

Black Mountain, c'est d'abord la vision d'une distillerie destinée à produire de grands whiskies au cœur du Sud-Ouest. La gamme Black Mountain Sélection résulte de la sélection des meilleurs whiskies, de la meilleure eau et des meilleurs fûts d'affinage pour faire des whiskies qui enchanteront le nez et le palais des amateurs ! Que vous soyez amateur éclairé, consommateur occasionnel ou expert, les whiskies de la gamme Black Mountain Sélection vous enchanteront !

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

Au fil des saisons



Rien n'est plus délicieux que de partir à la cueillette de champignons ou de fruits sauvages : myrtilles, framboises, mûres, châtaignes ... à vos tartes, gelées, confitures et autres marmelades.

Lou mèl, comme on le nomme dans notre patois régional est l'aliment naturel que les abeilles élaborent à partir du nectar des fleurs. Une multitude de fleurs sauvages s'offrent à nos abeilles pour donner à notre miel poly floral ce goût si spécifique à la fois doux et parfumé.

Nos cours d'eau et nos lacs sont des sites connus pour la pêche. Retrouvez les espèces que vous pourrez cuisiner dans notre guide « Pays Pêche »

Nos autres spécialités

Le casse-museau

Les boulangers du Sidobre et des Monts de Lacaune se sont associés pour faire revivre une spécialité jalousement gardée : le casse-museau. Fabriqué avec du caillé de brebis, ce gâteau à la fois rustique et précieux fait partie du patrimoine local.

En effet, son origine remonte au moins au Moyen-Age et servait jadis de collation après vêpres aux habitants de la montagne.

La légende de cette spécialité gourmande

«Dans la nuit des temps, lorsque la rivière grondait après les pluies de l'hiver et la fonte des neiges, les habitants se réfugiaient un peu plus haut sur la montagne qui domine Brassac ; peut-être même, à certaines époques, s'étaient-ils établis auprès de ce petit village de Biot dont le nom signifie «hameau» en langue indo-européenne.

Le démon de la rivière en crue était une «tarasque», il convenait de la calmer et de lui offrir des cadeaux.

Symbole de richesse et don divin, le pain lui fut réservé.

Ainsi naquit le «Casse-Museau» à base de lait de brebis,

dans un secret toujours jalousement gardé car il a force d'exorcisme.»

Les chips de Barre

Ces chips qui ont le goût du terroir sont le résultat d'une entreprise familiale. Des milliers de gens les ont déjà goûtées, alors n'hésitez plus... vous les trouverez dans tous les commerces de bouche des Monts de Lacaune et de la montagne du Haut-Languedoc.



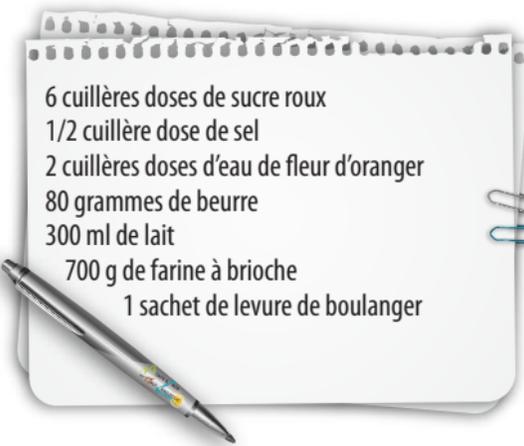
La madeleine salvetoise

Cette pâtisserie typiquement salvetoise est élaborée depuis des décennies par nos grand-mères et rappelle à tous un goût d'enfance. Brioche moelleuse, délicatement parfumée aux zestes de citron, d'orange et de fleur d'oranger, elle se déguste en dessert accompagnée de crème anglaise, à l'heure du thé ou du café, ou encore au goûter avec un bon bol de chocolat chaud pour les plus gourmands. Vous la trouverez dans les boulangeries et pâtisseries de La Salvetat sur Agout.



Les oreillettes

Douceurs languedociennes et provençales, les oreillettes sont une variété de beignets à pâte fine et croustillante, saupoudrées de sucre. Ce « pain » riche était traditionnellement consommé pour marquer la fin du Carême. Parfumées aux zestes d'agrumes ou à la fleur d'oranger, les oreillettes se dégustent aujourd'hui tout au long de l'année et rappellent, elles aussi, un doux parfum d'enfance ! On les retrouve souvent aux menus des fêtes de villages, kermesses, marchés gourmands mais aussi chez certains boulangers.



6 cuillères doses de sucre roux
1/2 cuillère dose de sel
2 cuillères doses d'eau de fleur d'oranger
80 grammes de beurre
300 ml de lait
700 g de farine à brioche
1 sachet de levure de boulanger



Dans la cuve mettre le sucre, le sel, l'eau de fleur d'oranger, le beurre coupé en petits morceaux, le lait, la farine et la levure (mélanger la levure dans la farine pour qu'elle ne soit pas en contact direct avec le lait).

Mettre la cuve dans la machine à pain, programme pétrir pendant 1h30, puis laisser reposer la pâte pour qu'elle gonfle (elle doit remplir la cuve). Mettre dans un moule, ou la tresser, dorer avec un jaune d'oeuf et saupoudrer de sucre roux. Puis faire cuire à 150°C pendant 1h. Ne pas oublier de mettre un petit ramequin d'eau à côté de la brioche pendant la cuisson. Déguster...

Signée Anne

Où trouver et déguster nos produits ?

Partez à la rencontre de nos producteurs fermiers
www.tourisme-montsetlacsenhautlanguedoc.com

Charcuteries, fromages, fruits, légumes, artisanat ...
Prenez le temps de flâner sur les marchés et les foires
de notre destination!

**GUIDE DES
PRODUCTEURS FERMIERES**
des Monts de Lacaune et
de la Montagne du Haut Languedoc



en vente directe



TOUTE L'ANNEE

La Salvetat sur Agout

Marché : le jeudi et dimanche matin
Foire : deuxième jeudi du mois

Lacaune les Bains

Marché : le dimanche matin
Foire : le 3ème samedi du mois

Murat sur Vèbre

Marché : le mardi matin
Foire : le 2ème mardi du mois

Viane

Marchés : le vendredi matin et le samedi
en fin d'après-midi





Impression : Imprimerie PERIE - 81230 LACAUNE

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

05.32.11.09.45 - contact@tourismemhl.fr
www.tourisme-montsetlacsenhautlanguedoc.com



Crédits Photos : JL SARDA - Ateliers du Bez - CCMLMHL - OTMLHL - C. Vergely - Xavier Flipo