

2<sup>ÈME</sup> ÉDITION - 2023

# GUIDE DES PRODUCTEURS FERMIERS

des Monts de Lacaune  
et de la Montagne du  
Haut Languedoc

EN VENTE DIRECTE !

# Sommaire

- 3** Édito
- 4** Carte des Producteurs
- 6** Les producteurs et leurs productions
- 8** L'agriculture dans les Monts de Lacaune et la Montagne du Haut Languedoc
- 10** Le Projet Alimentaire territorial
- 11** Le défi foyers à alimentation positive
- 12** Consommer responsable  
Les circuits courts
- 14** Consommer responsable  
Labels et marques
- 16** Fiches de présentation des producteurs
- 56** Pour aller plus loin...

# Édito

Ce guide, dans sa troisième édition, recense les producteurs et productrices volontaires à l'échelle de notre communauté de communes.

Il est issu du travail de la commission Agriculture, Circuits-courts et Développement durable de la communauté de communes des Monts de Lacaune et de la Montagne du Haut-Languedoc.

Nous avons la conviction que le maintien d'une agriculture dynamique est indispensable à la vie de notre territoire.

Et nous sommes nombreux et nombreuses à le penser ; les productions locales sont recherchées et plébiscitées.

La vente directe participe à une meilleure rémunération du producteur et offre au consommateur des produits de qualité à des coûts accessibles. Elle permet aux producteurs de mieux vivre, et aux consommateurs de mieux manger.

Le tout pour le bénéfice de notre territoire !

Ce guide participe enfin, à sa mesure, à la résilience des exploitations de notre territoire, en aidant au renforcement et au raccourcissement des liens entre producteurs et consommateurs !

Partez sans plus attendre à leur rencontre et à la découverte de la richesse des produits de nos terroirs, aussi variés que délicieux.

## **Jim Ronez**

Vice-président en charge de la commission agriculture, circuit court, développement durable  
Maire de Fraïsse-sur-Agout et Agriculteur

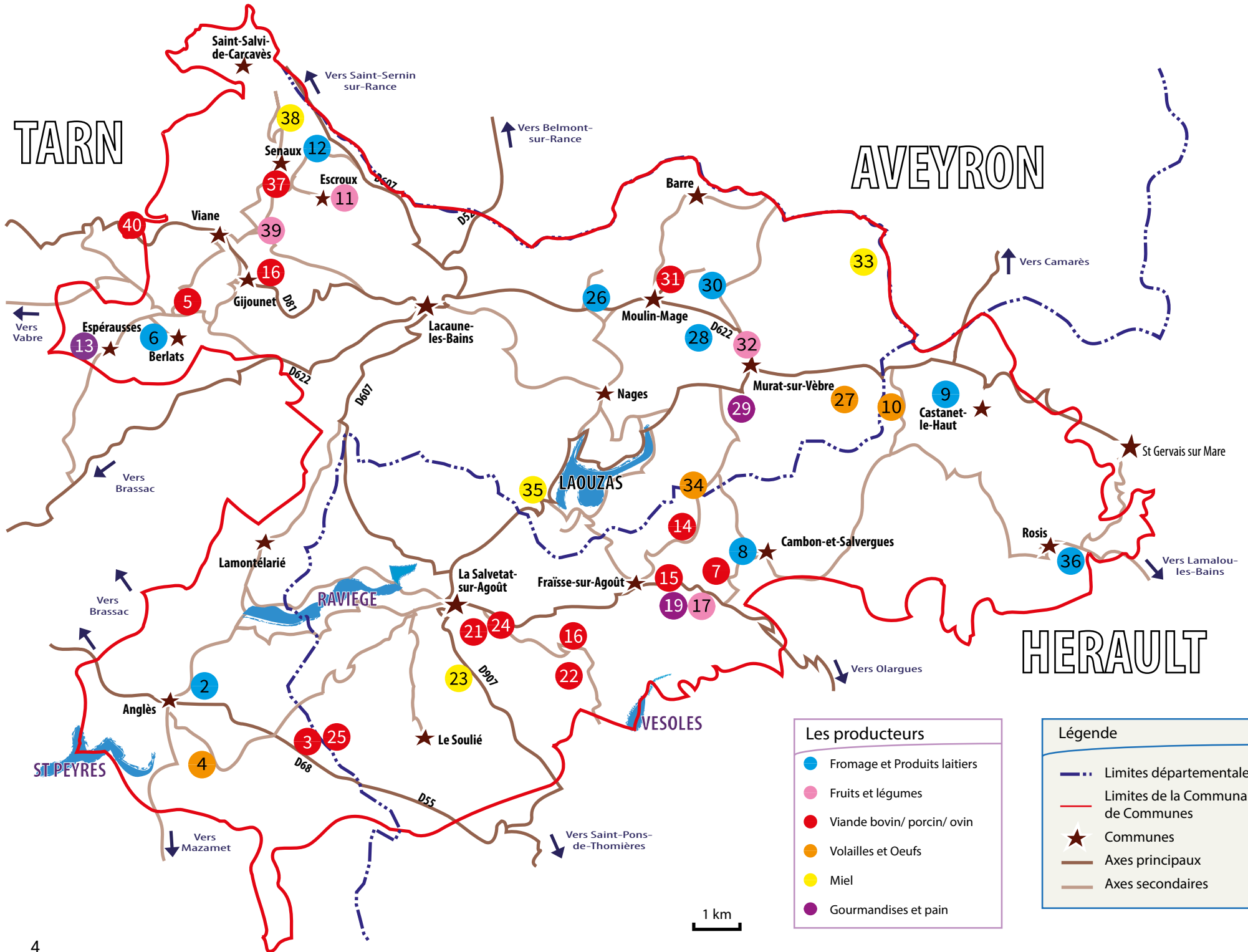
## **Daniel Vidal**

Président de la Communauté de Communes des Monts de Lacaune et de la Montagne du Haut Languedoc  
Maire de Murat-sur-Vèbre et Agriculteur

# TARN

# AVEYRON

# HERAULT

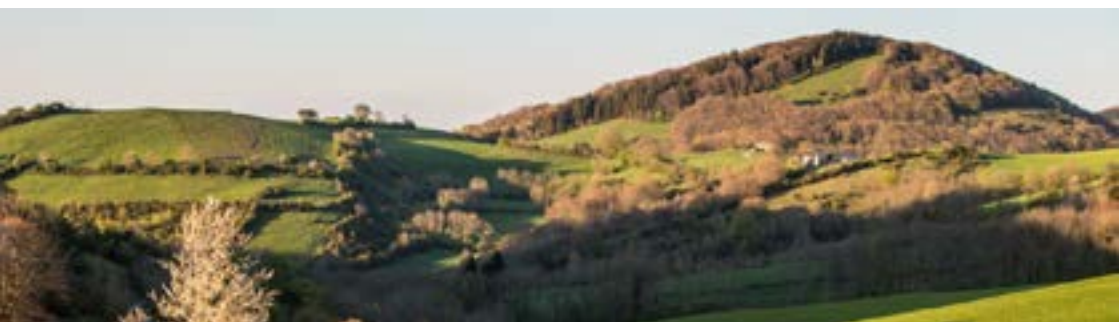


# Les producteurs et leurs productions

N°	Producteurs	Communes	Productions							Page
			Miel	Fromages Produits laitiers	Fruits et légumes	Viandes: bovin/ porcin/ovin	Volailles et Oeufs	Gourmandises et pain		
1	Anglès Mellifica	ANGLES	●							14
2	Fromagerie de Lamarque	ANGLES		●						15
3	Alain SENEGAS	ANGLES			●	●				16
4	GAEC du Faydas	ANGLES					●			17
5	SCEA de Saussonnières	BERLATS				●				18
6	GAEC de la Jasse	BERLATS		●						19
7	GAEC du Pont d'Agoût	CAMBON-ET-SALVERGUES				●				20
8	Ferme du mas de Belbonne	CAMBON-ET-SALVERGUES		●			●			21
9	GAEC du Basset	CASTANET-LE-HAUT		●						22
10	La ferme du Deves	CASTANET-LE-HAUT					●			23
11	Jérémy CEBE	ESCROUX								24
12	Hélène AUTEXIER et Benjamin CADENAT	ESCROUX		●		●				25
13	Edwige BENAZECH	ESPERAUSSES							●	26
14	Arthur BUSQUIER	FRAÏSSE-SUR-AGOÛT					●			27
15	Marie-Hélène PETIT	FRAÏSSE-SUR-AGOÛT				●				28
16	La ferme des Signoles	FRAÏSSE-SUR-AGOÛT				●			●	29
17	Les équipages du Jougnier	FRAÏSSE-SUR-AGOÛT			●				●	30
18	Marion et Jean-Marie WELCH	FRAÏSSE-SUR-AGOÛT					●			31

19	Le pré des filles	FRAÏSSE-SUR-AGOÛT								●	32
20	Nadine et Serge VALETTE	GIJOUNET				●					33
21	Le Ferme de Besses	LA SALVETAT-SUR-AGOÛT			●	●					34
22	Ferme de Malescalier	LA SALVETAT-SUR-AGOÛT				●					35
23	Le Berger des abeilles	LA SALVETAT-SUR-AGOÛT	●								36
24	La Cledela	LA SALVETAT-SUR-AGOÛT					●			●	37
25	EARL de Sept Faux	LE SOULIE						●			38
26	Florence BOUTES	MOULIN-MAGE		●							39
27	GAEC des Longagnes	MURAT-SUR-VEBRE					●				40
28	Gaec Metairie de Felines	MURAT-SUR-VEBRE		●							41
29	La Fajole	MURAT-SUR-VEBRE								●	42
30	Maxime PUIG	MURAT-SUR-VEBRE		●							43
31	Yannick FELIU	MURAT-SUR-VEBRE			●	●					44
32	L'îlet aux légumes	MURAT-SUR-VEBRE			●						45
33	SALES Laure	MURAT-SUR-VEBRE	●								46
34	La ferme du Peyregas	MURAT-SUR-VEBRE					●				47
35	Tristan PREEEL Apiculteur	NAGES	●								48
36	David BOUSQUET	ROSIS		●							49
37	Marie-Hélène BONNET	SENAUX					●				50
38	Marie-Andrée GAZEL	SENAUX	●								51
39	Adrien DAVY	VIANE			●						52
40	Ferme du Guial	VIANE					●				53

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

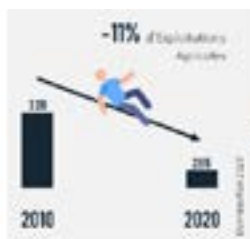


## Les paysages du territoire des Monts de Lacaune et de la Montagne du Haut Languedoc se prêtent à la filière agricole.

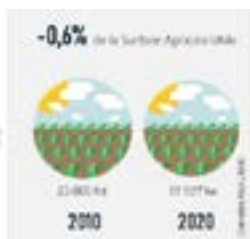
L'agriculture fait partie des activités économiques dominantes, tournée essentiellement vers l'élevage même si de nouvelles productions se développent (légumes, miel, céréales...) et qu'on assiste à une diversification des activités (hébergements à la ferme, table d'hôtes, etc.).

La majorité des terrains/espaces agricoles 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.

Entre 2010 et 2020 le nombre d'exploitant agricole a diminué sur le territoire de la Communauté de Communes des Monts de Lacaune et de la Montagne du Haut Languedoc avec un accroissement de leur taille moyenne.



DU ENCORE



➔ Accroissement des fermes

L'agriculture reste un secteur dynamique et concerne 14,5% des emplois du territoire contre 2,6% à l'échelle nationale en 2018.

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

Le modèle extensif domine, induit par la topographie du territoire. Les élevages participent à l'entretien des paysages, au maintien des environnements ouverts et de leur diversité biologique. La base de l'alimentation est l'herbe.



## La production de lait de brebis



Situé dans la zone AOP de collecte de lait pour la production de Roquefort, le territoire recense un grand nombre d'élevage de brebis de race «Lacaune» destiné à la production de lait.

## L'augmentation du nombre d'agriculteurs en vente directe sur son territoire

Face aux évolutions du marché, bon nombre d'éleveurs cherchent à sortir des schémas classiques de commercialisation en réduisant les intermédiaires, ils se rapprochent ainsi des consommateurs.

La Communauté de Communes des Monts de Lacaune et de la Montagne du Haut Languedoc enregistre une augmentation du nombre d'agriculteurs en vente directe sur son territoire.

Ces démarches de vente en circuits courts sont encore majoritairement individuelles sur ce territoire de montagne.

**ALORS, VENEZ À LEUR RENCONTRE !**

# Le Projet Alimentaire Territorial

« **MIEUX PRODUIRE, MIEUX MANGER ET MOINS GASPILLER** » : telle est la ligne de conduite pour l'élaboration du Plan Alimentaire Territorial 2021-2026 du Parc. Ce projet guide les actions de la communauté de commune, avec des objectifs communs à réaliser.

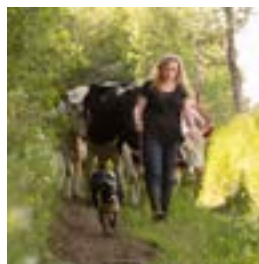
Une reprise agricole

Une alimentation de qualité, locale et durable pour tous

Une économie circulaire et vertueuse

Une agriculture nourricière et vertueuse durable

Une restauration collective durable de qualité



# Le défi foyers à alimentation positive

**Manger bio et local sans augmenter son budget, c'est possible ? Et bien, relevons le défi foyers à alimentation positive ensemble !**

Le Défi Foyers A Alimentation Positive (FAAP) est un dispositif qui vise à accompagner les personnes vers une évolution des habitudes alimentaires et d'achat. Il s'appuie sur les méthodes de l'éducation à l'environnement et d'éducation populaire qui privilégient une pédagogie active.



Atelier cuisine bio et locale à Murat-sur-Vèbre le 3 février 2023.

Porté par le CIVAM Bio 34 et le Parc naturel régional du Haut Languedoc, le « défi FAAP » est relayé sur notre territoire par la communauté de communes et l'espace de vie sociale l'Arc-en-Ciel.

Ce dernier a recruté 11 foyers du territoire, soit une trentaine de personnes (familles, couples, colocataires) prêtes à tenter l'aventure du « **Manger bien et bon, bio et local, sans se ruiner !** ».

Ce défi se déroule sur l'année, jusqu'à l'été, et est rythmé par des temps forts où les participants se retrouvent pour échanger astuces et bons plans, mais aussi participer à des ateliers : cuisine, diététique, visite de fermes bio, repas partagés, jardinage etc...

A chaque fois, la convivialité et la bonne humeur sont de mise ! A la fin de l'année, grâce aux relevés d'achats tenus par les participants, il sera alors possible d'établir le bilan : est-il possible de manger bio et local sans augmenter son budget ? Notre territoire se prête totalement à ce type d'aventure éco-citoyenne grâce à la diversité et à la qualité des produits gastronomiques proposés par les éleveurs et cultivateurs des Monts de Lacaune et de la Montagne du Haut Languedoc; Une véritable chance pour nous à saisir sans plus attendre !



# 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'es 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.



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 plus juste rémunération des producteurs**



**Une fraîcheur et une qualité accrues**



**Une meilleure traçabilité** et donc une plus grande sécurité alimentaire



**La création d'emploi local**



**La reconquête du lien entre les agriculteurs et les habitants du territoire**



**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.



**Des opportunités de diversification sur l'exploitation**

# 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 de 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 sûr 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, l'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-équines, le granit du Tarn) et des prestations (hébergements touristiques, activités de pleine nature et sites de découverte).

<https://www.parc-haut-languedoc.fr/rencontrer/la-marque-valeurs-parc>



### 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 2000 entreprises adhérentes et environ 9200 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 8000 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/>



### Haute Valeur Environnementale (HVE)

Ce label garantit que les pratiques agricoles utilisées sur l'ensemble d'une exploitation préservent l'écosystème naturel et réduisent au minimum la pression sur l'environnement (sol, eau, biodiversité...).

Il s'agit d'une mention valorisante, prévue par le Code rural et de la pêche maritime, au même titre que « **produit de montagne** » ou encore « **produit à la ferme** ».



## 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 Anglès Mellifica

### Arnaud et Jean-Marie LEPETIT

Route du lac des St-Peyres - 81260 Anglès  
05.63.50.49.48  
anglasmellifica@orange.fr

Exploitation apicole d'une trentaine de 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 + Foire à tout (14 juillet), Foire du terroir (mi-août), Fête des champignons (dernier dimanche de septembre)
- St-Pons - Fête de la châtaigne (3<sup>ème</sup> dimanche d'octobre)
- Castres - Marché aux fleurs mi-mai - Foire aux miels (3<sup>ème</sup> dimanche d'octobre)
- Brassac - « La Patafolie » (1<sup>er</sup> dimanche d'octobre)
- Albi - Foire aux miels (mi-novembre)

#### Commerces

- Anglès - épicerie Lepetit - Alimentation Verdier
- La Salvetat - charcuterie Cabrol
- St-Pons - Michel Ribot
- La Crouzette - Le Pétrin de « Paul et Carole »

Vente sur place nous contacter



## 2 Fromagerie de Lamarque



### Marie JOUGLA

Lamarque - 81260 Anglès  
06.26.20.02.45  
fromageriedelamarque@orange.fr



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...



### 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



## Produits laitiers

Yaourts  
Petits caillés  
Fromage blanc  
Fromages fermiers  
au lait de brebis



## Anglès

### 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

- Foncer un moule à tarte avec la pâte brisée
- Bien mélanger la recuite, le sucre, les œufs et le parfum
- Verser sur le fond de pâte
- Mettre au four 45 min à 180 °C
- Lorsque la flaune est dorée, c'est prêt !

## 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 mange-tout
- 1 l de bouillon de volaille
- 1 gousse d'ail et 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

- Eplucher et découper les pommes de terre en quatre
- Mettre le bouillon de volaille à réchauffer
- Faire revenir les morceaux de veau avec de l'huile chaude
- Ajouter l'ail et l'oignon émincés, puis le bouillon
- Saupoudrer de persil, laurier et herbes de Provence, assaisonner
- Délayer la maïzena dans un peu d'eau froide et l'ajouter
- Laisser mijoter à feu doux pendant 20 min
- Incorporer les pommes de terre et haricots et continuer la cuisson 20 min

### 3 Alain SENEGAS

Lacout - 81260 Anglès  
05.81.43.54.37 ou 06.27.50.14.76



Les animaux sont élevés de manière extensive. Ils passent l'été en plein air, sont nourris à l'herbe et complétés en foin si besoin. L'hiver ils sont en stabulation nourris au foin, à l'herbe enrubannée et au grain, le tout produit sur l'exploitation.



#### Où trouver nos produits ?

##### Vente à la ferme

Sur commande

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

Sur commande

### 4 GAEC du Faydas

#### Sara ARMENGAUD

Le Faydas - 81260 Anglès  
06.99.36.12.38 ou 07.87.54.09.47  
sara8146.sa@gmail.com

Le GAEC du Faydas élève des poulets en plein air, dans le respect de l'animal, nourris au grain et abreuvés par l'eau de source.

Nous avons deux bâtiments qui possèdent chacun un parc de plus d'un hectare composé de prairie et de bois. Nous vendons nos poulets, en vente directe, vivants (à 42 jours et à 84 jours) ou prêt à cuire.

L'exploitation se situe à plus de 800m d'altitude dans les Monts de Lacaune sur la commune d'Anglès.



#### Où trouver nos produits ?

##### Vente à la ferme

Oui sur rendez-vous

##### Livraison

Sur commande

## Poulets de chair vivants ou prêt à cuire



### Anglès

#### MA RECETTE

##### Poulet aux olives

##### Ingrédients

- 1 poulet
- 1 sachet d'olives dénoyautés
- 200 à 300 g de cèpes
- 3 grosses carottes
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- Sauce tomate
- 1 c. à soupe de concentré de tomate
- Sel, poivre

##### Préparation

- Couper le poulet en morceaux puis le faire revenir avec un peu d'huile
- Dans une poêle à part faire revenir les cèpes jusqu'à qu'ils soient bien croustillants et les ajouter au poulet
- Hacher l'oignon et l'ail, les faire revenir puis les ajouter au poulet
- Recommencer avec les carottes à couper en rondelles
- Mettre les olives
- Mettre de la sauce tomate et le concentré
- Saler, poivrer
- Ajouter du bouillon ou de l'eau jusqu'à que la viande soit recouverte
- Laisser mijoter minimum 1h15
- Servir avec des pommes de terre, des pâtes ou du riz

## Viande bovine

Bœuf

Veau

Conserves (tripes, daubes, sautés, pâté de tête (veau), curry de veau, rillettes de bœuf, bœuf aux olives, macaronade)



### 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

- Faire dorer le filet de bœuf sur toutes ses faces dans une sauteuse avec l'huile d'olive pendant 3 ou 4 min. Salez et poivrez
- Oter la sauteuse du feu et laissez la viande reposer pendant 10 min
- Préchauffer le four à 210°C
- Dérouler la pâte feuilletée et placer le filet de bœuf au centre • Rabattre les bords sur le dessus de façon à envelopper le filet et les souder en humectant la pâte avec un peu d'eau
- Battre le jaune d'œuf et en badigeonner toute la pâte au pinceau. Déposer le filet sur une plaque de cuisson et enfourner pour 25 min
- Laisser reposer le rôti pendant 5 min dans le four éteint, la porte ouverte.
- Le découper au couteau électrique, de préférence, ou avec un couteau-scie, et disposer les tranches sur un plat de service préalablement chauffé
- Ce plat peut être servi avec des pommes de terre sautées

## 5 GAEC De Saussonnières

### Mikaël et Natacha VILLENEUVE

Saussonnières - 81260 Berlats  
06.07.03.90.54 ou 05.63.74.55.23  
mikavilleneuve@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 d'été, foire agricole de mai Payrac  
Espérausses - tous les vendredis (juin, juillet et août)  
Départements Hérault - Aude - Vaucluse • Airbus de Toulouse (pour la viande) et en local

##### Commerces

Viane et Vabre - magasin Utile et épicerie ambulante (pour les conserves)

##### A la ferme

Sur commande pour les conserves et pour la viande en colis

## 6 GAEC de la Jasse

### Audrey et Henry MALHIÉ

La Jasse - 81260 Berlats  
06.85.86.90.86  
soulieaudrey@orange.fr

Nous élevons une centaine de chèvres pour la fabrication de fromages frais et affinés, de tommes et de yaourts. Une partie du lait est vendu à la laiterie de Viane. Les chèvres pâturent sur nos terres et se nourrissent du foin produit sur l'exploitation. Nous élevons également des vaches allaitantes pour la vente de veaux directement à un boucher. Nous organisons des visites de notre ferme pour faire découvrir notre métier, notre quotidien et notre passion.



#### Où trouver nos produits ?

##### Marchés et foires

Brassac *samedi matin* - Viane *samedi après midi* - Lacaune *dimanche matin*

##### Vente à la ferme

Variables selon la saison

#### Visite de la ferme

A 17h sur réservation de mai à novembre



Hébergement à la ferme / Table d'hôte

## Fromages et yaourts Élevage caprin



### Berlats

#### MA RECETTE

##### Crottins de chèvre panés

##### Ingrédients (pour 2 personnes)

- 2 crottins de chèvre • 1 œuf
- 100 g de chapelure • 2 cas farine

##### Préparation

- Mettre la friteuse ou le bain de friture à chauffer (180°C max).
- Coupez les crottins en 2.
- Dans 3 plats creux, disposez l'œuf battu, la farine et la chapelure.
- Piquez votre crottin avec une fourchette, trempez-le dans l'œuf, roulez le dans la farine.
- Repassez le crottin dans l'œuf puis dans la panure. Tapotez légèrement la surface du crottin pour faire adhérer la panure.
- Pour la cuisson, 2 options : à la poêle avec un peu de beurre mais pour une cuisson plus homogène et rapide, je vous conseille le bain d'huile
- Frire les crottins le temps qu'ils soient bien dorés.
- Egouttez les sur du papier absorbant et servez immédiatement avec une salade et cette délicieuse sauce au poivron.

**Notes :** Pour une panure encore plus gourmande, je vous conseille de rajouter de la poudre de noix à la mie de pain broyée. Pour la congélation, vous pouvez congeler avant friture (juste après avoir pané vos 1/2 crottins) mais dans ce cas, quand vous les cuirez, l'intérieur sera moins coulant.



## Viandes de boeuf et veau



### 7 GAEC Du Pont d'Agoût

#### Gilles et Marie GOUT

Pont d'Agoût - 34330 Cambon-et-Salvergues  
06.78.27.07.96  
gaecdupontdagout@orange.fr



Site

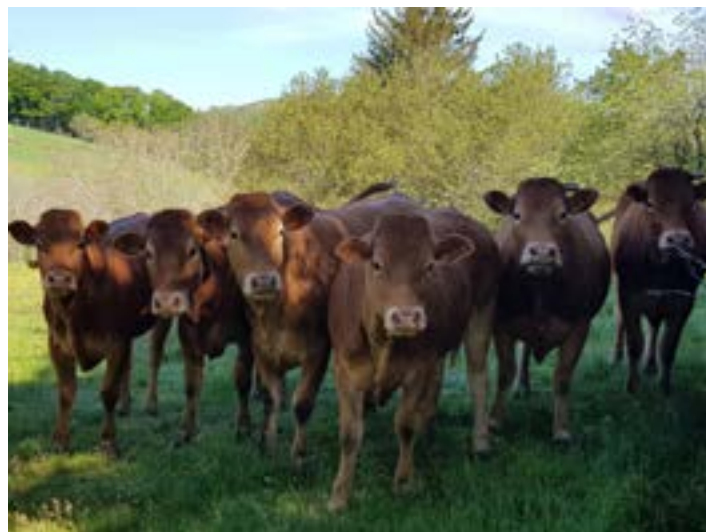
Exploitation familiale où nous élevons des vaches de race limousine de manière traditionnelle et dans le respect du bien être animal et de l'environnement.

Notre troupeau comporte 75 mères.

Les vaches vèlent tout au long de l'année, les veaux dit «sous la mère» naissent et sont élevés sur la ferme.

Nous produisons une grande partie de leur alimentation.

Viande de veau et de bœuf vendu en colis de 5 ou 10 kg.



#### Où trouver nos produits ?

##### Livraisons

A domicile ou point de rencontre chaque 2 mois dans les départements (81), (34), (11), (31).



#### Visites à la ferme

Sur rendez-vous

### 8 Ferme du Mas de Belbonne

#### Marie-Aude BASCOUL

9 route des Taillades - 34330 Cambon-et-Salvergues  
06.88.96.96.27  
masdebelbonne@orange.fr



La Ferme du Mas de Belbonne vous propose une agriculture saine et naturelle issue de plusieurs générations, une envie de bien faire et de vous « régaler ».



#### Visites à la ferme

Sur rendez-vous

#### Où trouver nos produits ?

Marchés et foires  
Murat-sur-Vèbre (mardi matin)

Vente à la ferme  
Sur rendez-vous



Roquefort ,  
confitures de lait de  
brebis, crèmes  
dessert, crème  
fraîche, beurre

## Canard gras



Cambon-et-Salvergues

#### MA RECETTE

##### Sauce Roquefort

##### Ingrédients

- 50 cl de crème fraîche épaisse
- 150 g de Roquefort
- 1/2 verre de lait (ou crème liquide)

##### Préparation

- Mettre le lait à chauffer (il n'est pas nécessaire de le faire bouillir)
- Écraser à la fourchette le roquefort pour obtenir des miettes. Le faire fondre dans le lait en remuant constamment.
- Une fois le fromage fondu, incorporer la crème fraîche, laisser 5/10 mn à feu doux. La sauce est prête.
- On peut l'épaissir selon le goût avec de la fécule de maïs.

Elle accompagne parfaitement les pâtes ou nappe les viandes rouges.

Cambon-et-Salvergues

#### MA RECETTE

##### Boeuf braisé aux carottes

##### Ingrédients

- Bourguignon
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 6 carottes
- 1 tranche de lard coupée en dés
- Matière grasse
- 1 petite boîte de concentré de tomates
- Laurier - Thym - Sauge
- 1 cube de bouillon de bœuf
- Sel et poivre

##### Préparation

- Couper la viande en morceaux égaux. La faire revenir dans une cocotte en fonte, dans laquelle vous avez fait chauffer la matière grasse
- Une fois les morceaux revenus de tous les côtés, les retirer et faire revenir les oignons émincés et les lardons
- Préparer le bouillon de boeuf avec 1/2 litre d'eau
- Ajouter la viande dans la cocotte, y verser le bouillon, le concentré de tomates, les carottes épluchées et coupées en tronçons, l'ail et les herbes
- Assaisonner avec le sel et le poivre, mélanger et laisser mijoter 1h30 à feu doux

## Fromage de vaches et produits laitiers



Castanet-le-Haut

### MA RECETTE

Tartiflette à la Tommette du Basset

Ingrédients pour 6 personnes

- 1,5 kg de pommes de terres
- 150 g de lardons fumés
- 1 verre de vin blanc sec
- 3 c à s d'huile
- 10 grains de poivre blanc ou noir
- 500 g de Tommette du Basset
- 100 g de crème fraîche du Basset
- 3 oignons
- 1 c à s de sel

Préparation

- Faire cuire 20 min les pommes de terre
- Peler et émincer les oignons, faire revenir, y ajouter les lardons, déglacer la poêle avec le vin blanc, pendant 5 minutes et réserver
- Préchauffer le four thermostat 6-7 (200°C)
- Découper la tommette en lamelles, écraser le poivre, peler les pommes de terres cuites et couper en rondelles
- Beurrer un grand plat à four, y répartir les pommes de terres puis les oignons et les lardons au vin blanc.
- Recouvrir le tout de crème fraîche, puis étaler les lamelles de fromage
- Enfourner la tartiflette pendant 30 min

## 9 Ferme du Basset

Christophe GAYRAUD

Le Basset - 34610 Castanet-le-Haut  
06.77.15.94.17  
gaecdubasset@yahoo.fr



L'exploitation familiale qui se situe au pied de Massif de l'Espinouse, regroupe trois frères qui pratiquent une agriculture raisonnée et durable dans le souci du bien-être animal et le respect de l'environnement. Le troupeau de vaches laitières est consacré à la transformation du lait en fromages et autres produits laitiers.



### Où trouver nos produits ?

Vente à la ferme

Du lundi au samedi de 9h30 à 12h30 et de 18h30 à 20h, fermé le mardi.

Commerces

La Salvetat-sur-Agoût, Lamalou-les-Bains, Pezenas, Mèze, Sète, Portivagnes, Béziers.



## 10 La Ferme du Deves

Claude et Anne CAGNIARD

Le Devès par Ginestet - 34610 Castanet-le-Haut  
06.82.69.24.21  
lafermedudeves@gmail.com



Site

A la Ferme du Devès, en agriculture biologique, nous élevons des poules pondeuses et des poulets. Il y a aussi 2 ânes, 1 cheval, 3 vaches, 2 chèvres, 2 moutons, 2 cochons, 3 lapins, des chiens et des chats, tous des animaux adoptés dans des refuges. On pourra lors des visites les caresser, les nourrir et connaître leur histoire.

Sous les grands hêtres, la Table d'Accueil Paysan à base des produits de la ferme ou des fermes voisines. Notre gîte d'étape et de séjour pour vous ressourcer au contact direct avec les champs de fleurs, les animaux, les forêts et les ruisseaux, avec 3 dortoirs indépendants et 3 chambres. Cuisine, salle à manger et salon communs. A l'extérieur plusieurs coins repas et un espace guinguette estivale.



### Où trouver nos produits ?

Livraison

Paniers tous les 15 jours œufs et poulets 1 fois par mois

Vente à la ferme

Tous les jours



## Poulets Oeufs bio Rillettes de volailles

Accueil pédagogique, table paysanne et gîte d'étape et de séjour

Castanet-le-Haut

### MA RECETTE

Pommes de terres farcies

Ingrédients

- 4 belles pommes de terre
- 4 œufs
- 8 tranches lard fumé
- 60 g de beurre
- 6 brins de ciboulette
- 150 g de crème
- 2 pincées de noix de muscade
- Sel et Poivre

Préparation

- Préchauffer le four th. 7 (210 °C).
- Laver les pommes de terre et les placer dans un plat à four, enveloppées séparément dans du papier d'aluminium. Enfourner 45 min
- Couper les pommes de terre dans le sens de la longueur aux 2/3 de la hauteur
- Récupérer la chair et l'écraser dans un bol à la fourchette avec le beurre et la crème. Saler, poivrer, ajouter la noix de muscade et la ciboulette ciselée
- Remplir les pommes de terres évidées de purée en formant un nid au centre. Mettre les pommes de terre dans le plat à four calées avec du papier d'aluminium et enfourner 5 min.
- Casser un œuf dans chaque nid. Saler, poivrer et enfourner 5 min environ
- Faire dorer les tranches de lard à sec dans une poêle antiadhésive
- Servir autour des pommes de terre et déguster aussitôt.

## Légumes de saison

Fraise de printemps,  
Rhubarbe, Confiture de  
petits fruits  
Piments, Aromates,  
Plantes fraîches,  
Plantes et fleurs  
séchées

### Revente de plantes



### Lacapelle-Escroux

#### MA RECETTE

Tortilla de patatas au piment  
Gorria (piment d'Espelette)

#### Ingrédients

- 8 à 10 pommes de terre
- 8 œufs fermiers
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Sel/poivre
- 1 botte de persil frais
- 1 piment Gorria frais

#### Préparation

- À la sauteuse, faire revenir les oignons et l'ail dans de l'huile d'olive
- Mélanger les pommes de terre émincées et pelées que vous avez fait sauter au préalable
- Battre les œufs dans un saladier et ajouter le sel et le poivre
- Incorporer les pommes de terre dans les œufs battus, ajouter le persil et le piment frais hachés
- La cuisson peut se faire à la poêle ou au four
- À déguster avec une salade, du fromage et/ou de la charcuterie

## 11 Le Jardin du Sarradis

Jérémy CEBE

81530 Lacapelle-Escroux  
le.sarradis.81@gmail.com

Depuis 10 ans le Sarradis produit en Bio et avec les saisons. Installé en petits fruits et arbres fruitiers, diversifié en maraîchage fraises et légumes par la suite. Soucieux de la biodiversité des cultures, un troisième volet « aromates, plantes fraîches » et à « caractère médicinal » complète la production de la micro-ferme.

La production est à taille humaine, en sol vivant, avec une rotation des cultures, de l'engrais vert et du zéro phyto.



#### Où trouver nos produits ?

##### Livraison

Livraison de paniers en fonction des productions.  
Prise de contact uniquement par mail.



## 12 Ferme de la Parrage Haute

Hélène AUTEXIER et Benjamin CADENAT

La parage Haute - 81530 Lacapelle-Escroux  
05.63.50.56.77

Installés depuis 2016 à la Ferme de la Parrage haute, nous y élevons une quarantaine de chèvres et une vingtaine de brebis, qui pâturent toute l'année sur nos 45 hectares de bois et de prairies.

Inscrites dans un programme de sauvegarde des races menacées, nos chèvres provençales produisent un lait qualitatif, transformé sur place, entre mars et novembre, en une gamme de fromages lactiques et tommes à croûtes lavées.

Nos brebis, issues de croisements de races rustiques, donnent des agneaux de plein air, nourris exclusivement à l'herbe et au foin. Leur viande est proposée en colis deux à trois fois par an.



#### Où trouver nos produits ?

##### Vente à la ferme

Tous les jours de 10h à 12h et de 17h à 19h.  
Fermé le lundi après-midi

##### Commerces

Lait'âge d'or et Vival (Lacaune), La Marchande (St Sever du Moustier), Cocci-Market (Belmont sur Rance), Vival (Camarès), Les Halles du Majestic (St Affrique), Boutique des Paysans du Rance (Belmont sur Rance)



## Fromage de chèvre et dérivés

## Viande d'agneau



### Lacapelle-Escroux

#### MA RECETTE

##### Salade de chèvre chaud

##### Préparation

- Préparer une salade verte assaisonnée d'une vinaigrette à l'huile d'olive.

- Prévoyez un fromage de chèvre demi sec par personne et mettez les dans un petit ramequin.

- Enfourez les fromages à température moyenne et maintenez les au four jusqu'à ce qu'ils gonflent et dorent.

- Dégustez les avec votre salade et du bon pain.

## Sorbets

de plantes  
de fruits  
de fruits rouges  
de châtaigne



## Espérausses

### Sorbets bio au litre



## 13 Edwige BENAZECH

Les Estrets - 81260 Espérausses  
05.63.74.56.21  
chtroumbi@hotmail.fr

Depuis environ 30 ans, Edwige vit 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 ces talents culinaires pour régaler les papilles familiales et amicales, elle a décidé en 2005 de se lancer dans la commercialisation de ces produits pour permettre à d'autres gourmand(e)s de profiter des fruits de son labeur.



### Visites à la ferme

Sur rendez-vous au  
05 63 74 56 21



### Où trouver nos produits ?

#### Marché et foires

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

#### Vente à domicile

Sur rendez-vous

## 14 Arthur et Isabelle BUSQUIER

Route de Murat-sur-Vèbre - Les Pradelasses - 34330  
Fraïsse-sur-Agoût  
06.84.86.24.83 / 06.76.67.01.57  
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.

Production de petits fruits, sans traitements, pour confection de confitures paysannes : fraises, cassis, framboises, myrtilles, groseilles, mûres (de culture et sauvages), sureau, rhubarbe, pastèques (citre)



### Où trouver nos produits ?

#### Marchés

Fraïsse-sur-Agoût - les dimanches de 8h à 12h (de Pâques à la Toussaint)  
La Salvetat-sur-Agoût - les jeudis et dimanches de 8h à 12h30  
Grabels - tous les samedis de 7h30 à 13h  
Mons-la-Trivalle - les premiers jeudis du mois  
Anglès - tous les mercredis de 8h à 12h30 (de juillet à août)

## Poulet et pintade

Chapon et pintade  
engraissés 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)

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



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 !

## 15 Marie-Hélène PETIT



Le Moulin - 34330 Fraïsse-sur-Agoût  
04.67.23.15.74 - 06.75.02.16.81  
petitmh@live.fr

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

Porc  
montagne



## 16 La ferme des Signoles



### Jim RONEZ

Les Signoles - 34330 Fraïsse-sur-Agoût  
06.83.09.58.37  
info@signoles.com



Site

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

## Viande de veau Galloway

Crème de marrons

Randonnées avec  
ânes de bat  
camping à la ferme



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 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 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



## Petits fruits rouges et légumes de saison

Sirops, gelées, confitures et vins maison



### Fraïsse-sur-Agoût

#### MA RECETTE

Tiramisu aux fruits rouges du Jougner

#### 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

- Faire cuire ¼ d'heure les fruits (sans ajout d'eau ou de sucre) en remuant de temps en temps
- Laisser refroidir et réserver
- Dans un saladier, battre énergiquement au fouet le sucre et les jaunes d'œufs jusqu'à obtenir une crème presque blanche
- Y mélanger le mascarpone
- Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement
- Plonger les biscuits (2 sec) dans le vin de sureau avant d'en garnir au fur et à mesure le fond d'un plat rectangulaire (10x25cm)
- Etaler ensuite la moitié de l'appareil, puis une couche de fruits réservés, puis une couche de gelée de sureau
- Etaler une 2<sup>de</sup> couche de biscuits trempés dans le vin de sureau, 1 de gelée et 1 de la 2<sup>de</sup> moitié de l'appareil
- Décorer de quelques fruits rouges
- Mettre 8 heures au réfrigérateur
- Déguster frais

## 17 Les Equipages du Jougner

### Nadia PARDIGON

Hameau de Flacheraud - 34330 Fraïsse-sur-Agoût  
06.52.32.85.18  
nadia.pardigon@orange.fr



Site

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)
- la volonté de ne pas 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

#### Autres activités

Refuge et table d'hôtes, location d'ânes de randonnées, formations à l'utilisation d'équidés de travail, séjours de ressourcement.

Ferme équestre en permaculture et agroécologie

Centre de formation à la traction animale



## 18 GAEC des Hautes Landes

### Marion et Jean-Marie WELCH

La Sagne - 34330 Fraïsse-sur-Agoût  
06.75.23.20.84  
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 sur commande 2 à 3 colis/an  
Commerces  
Boucherie l'Empreinte bio à Faugères



Viande de bœuf  
Veaux et porcs  
bio élevés en  
plein air



### Fraïsse-sur-Agoût

#### MA RECETTE

Carpaccio de boeuf

Ingrédients pour 4 personnes

- 600 g 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

Production de fruits, petits fruits et plantes transformés en sorbets



Fraïsse-sur-Agoût



## 19 Le Pré des Filles

**Marion BATY**

Coustorgues - 34330 Fraïsse-sur-Agoût

06.33.45.04.70

marionbaty@outlook.fr

Mon exploitation est située dans le hameau de Coustorgues, dans les Hauts Cantons de l'Hérault.

Dans « Le pré de Filles », qui fut tour à tour prairie, jardin et verger, j'ai planté divers petits fruits : framboise, groseille, cassis, mûre, fraise, myrtille, ainsi qu'un verger diversifié dans lequel se trouve des kiwis, pruniers, cerisiers, pommiers, poiriers, pêchers, abricotiers, cognassiers.

J'élabore moi-même le sorbet de façon artisanale avec les récoltes de fruits et de plantes provenant de mes cultures ou de cueillettes sauvages.

Tous les ingrédients de mes recettes sont issus de l'agriculture biologique.

Mes sorbets sont « plein fruit », ils contiennent au moins 60% de fruits et sont vendus en bac de 125 ml/500ml/1l ainsi qu'à la boule sur les marchés..

En fonction des cueillettes, de la saison et de l'inspiration du moment, je vous propose divers parfums tels que fraise, framboise, mûre, cassis, groseilles, cerise, cerise-fleur de sureau, prune, figue, marron, citron, combava, menthe, verveine, lavante, thym, rose...



### Où trouver nos produits ?

#### Marchés

Marchés nocturnes à St Julien d'Olargues, Olargues et Premian en juillet et août  
Fraïsse sur agout mi- juillet, estivale de la bio à Villemagne l'argentière le 15 août

#### Vente à la ferme

Sur rendez-vous téléphonique

#### Commerces

Olargues - Boutique de producteurs  
Mons-la-Trivalle - Épicerie Vival

#### Livraisons

Sur rendez-vous téléphonique



## 20 Nadine et Serge VALETTE

Ornac - 81530 Gijounet

05.63.37.07.79 - 06.59.03.83.59

lafermedornac@gmail.com



Site La ferme d'Ornac

Dans la vallée du Gijou entre Lacaune et Viane (Tarn), nous élevons nos vaches limousines avec leurs veaux.

Les animaux pâturent dans les prairies de mai à novembre puis sont dans nos bâtiments pendant l'hiver.

Les veaux sont élevés par leur mère pendant 7 mois et complétés par du foin, de l'orge ou du triticale.

Nous assurons une production locale tout en respectant l'environnement (label HVE) et le bien être animal.

Depuis 2004, nous faisons de la vente directe de colis de veau (viande rosée très tendre) et de bœuf (viande rouge très goûteuse).

Les livraisons s'effectuent une fois par mois chez vous ou sur votre lieu de travail dans le Tarn et l'Hérault.



### Où trouver nos produits ?

#### Livraison

A domicile  
Colis de 5 et 10 kg, sous-vide  
Commande par mail ou téléphone

#### Commerces

Lacaune : Lo Mercat - Laurens : L'Oustal des schistes

#### Vente à la ferme

Sur commande



Veau, boeuf en colis, détails, conserves



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'1/2 cm d'épaisseur
- Etalez la pâte feuilletée et posez au centre une ligne de tranches de foie gras et poivrez
- Emmaillotez 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
- Enfouez 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 bœuf 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 bœuf 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

## 21 La Ferme de Besses

**Aurélien et Dorothée CABROL**

Lieu-dit Besses Basses - 34330 La Salvetat-sur-Agoût  
06.74.91.57.07  
lafermedebesses@gmail.com



Exploitation, au cœur du Parc Naturel Régional du Haut Languedoc, à 900 m d'altitude, dans l'Hérault, à 2 km du village de La Salvetat-sur-Agoût.

- Élevage bovin de race Aubrac en Agriculture Biologique, bien adapté au territoire. Le cheptel compte une soixantaine de mères. Les veaux sont nés et élevés sur l'exploitation.

- Atelier d'engraissement de porcs sur paille.  
- Élevage ovin viande, d'une soixantaine de brebis et béliers, agneaux nés et élevés sur l'exploitation.

L'alimentation des bovins et des ovins provient exclusivement de notre exploitation : herbe de prairie, ensilage d'herbe, foin, céréales, pailles, cultivés sur l'exploitation, certifiée Agriculture Biologique. Nous garantissons à l'ensemble des animaux présents sur la ferme une alimentation saine, de qualité, sans OGM...

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. Soucieux d'une agriculture propre, dans le respect de l'animal et de l'environnement. Une passion, notre métier ...



## Où trouver nos produits ?

### Commerces

Lamalou-les-Bains - L'escala fermière  
Vente directe au Point de vente fermier de La Ferme de Besses - Place Compostelle à La Salvetat sur Agoût  
Horaires d'ouverture :  
- l'hiver, de 9h à 12h et de 17h à 19h, fermé le lundi matin, le mercredi et dimanche après-midi  
- l'été, de 9h à 12h30 et de 16h30 à 19h, fermé le dimanche après-midi

### Vente à la ferme

Tous les jours de 9h à 12h et 17h30 à 19h, fermée le matin le lundi et mercredi et le dimanche après-midi

**Livraison possibles** sur commande, nous contacter

## Visites à la ferme

Sur rendez-vous, nous joindre par téléphone.



## 22 Ferme de Malescalier

**Isabelle ANDRAULT et Jean-Emile SANCHEZ**

Malescalier - 34330 La Salvetat-sur-Agoût  
06.42.09.61.02  
fermedemalescalier@hotmail.fr

Site



Notre ferme se situe non loin du lac de Vésoles et nous sommes à 1000m d'altitude. Nous faisons naître nos cochons et nous les élevons en plein air sans OGM, sans antibiotique et sans activateur de croissance.

Toutes nos transformations sont sans colorant et sans conservateur.

Tous les plats que nous vous proposons sont faits maison avec notre viande de porc et les accompagnements sont issus de fermes de la région.

Dans une ambiance conviviale et chaleureuse, uniquement en extérieur, nous vous proposons des plats fermiers à partir de notre viande de porc de juillet à septembre tous les jeudis, vendredis, samedis et dimanches midis uniquement et réservation de préférence mais non obligatoire et si la météo le permet.



## Où trouver nos produits ?

### Marchés

Marchés gourmands sur La Salvetat-sur-Agoût et alentours

### Livraison

Livraison dans l'Hérault, départements limitrophes, Toulouse et Paris. Uniquement sur commande.

### A la ferme

Tous les jours sur rendez-vous téléphonique.

## Autres activités

Repas à la ferme de juillet à septembre tous les jeudis, vendredis, samedis et dimanches midis uniquement et réservation de préférence mais non obligatoire et si la météo le permet.

**Viande de porc**  
**Charcuterie sèche**  
**et en conserve**  
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 s. de sauce soja
- 1 oignon et 2 gousses d'ail
- 2 c. à s. d'huile
- 1 c. à s. de fécule de maïs
- 2 c. à s. de coriandre hachée
- 2 c. à s. de graines de sésame
- 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 s. 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 min. 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



## 23 Le Berger des abeilles

### Alain et Sabine MÉRIT

Combres bel Air - 34330 La Salvetat-sur-Agoût  
04.67.97.68.94  
lebergerdesabeilles@outlook.com



Site

Nous sommes une exploitation agricole familiale située au cœur du Parc Naturel Régional du Haut Languedoc sur la commune de La Salvetat-sur-Agoût.

Notre position géographique stratégique située dans un cadre exceptionnel à la croisée des climats méditerranéen, océanique et montagnard nous permet de disposer de ruchers à moins d'une heure de notre exploitation et d'obtenir des miels d'essences rares et fins (bruyère blanche, chataignier, Houx, Dorycnium, Thym, Romarin, Tillieul, Erable, Bourdaine, Montagne, Garrigues, Bruyère cendrée, Bruyère Erica, ect).

Le miel provient de la transformation du nectar des fleurs par les abeilles. Afin d'en préserver toutes les propriétés nutritives et gustatives, nous soignons notre méthode d'extraction et garantissons notre miel non chauffé. Sa cristallisation est de ce fait naturelle. Tout amateur saura apprécier la subtilité des arômes de ce « miel vivant ».



### Où trouver nos produits ?

#### Marchés

La Salvetat-sur-Agoût - *marché estival le jeudi*

#### Commerces

La Salvetat-sur-Agoût - Lisa et Super U  
Saint-Pons-de-Thomières - Sami - Olargues : Le chêne vert -  
Lamalou-les-Bains - Le Moulin Occitan

#### Vente sur place

Tous les jours de 9h à 12h et de 15h à 18h *sauf le dimanche matin*

**Livraison** à domicile autour de Montpellier sur demande

**Expédition** possible

### Visites à la ferme

En saison estival, toute la semaine sauf le dimanche matin sur rendez-vous.

Accessible aux personnes à mobilité réduite.

3€ par personne



## 24 La Cledele

### Florent PATAILLE

Bessière - 34330 La Salvetat-sur-Agoût  
06.81.44.81.17

La Cledele est une ferme familiale produisant dans le respect et le bien-être des animaux et de la nature. Élevage de volailles en plein air nourries au grain, jus de pomme de race ancienne et locale non traitées, maraichage sans engrais chimique ni pesticide.



### Où trouver nos produits ?

#### Marchés

La Salvetat-sur-Agoût (jeudi et dimanche matin)

#### A la ferme

Sur rendez-vous



## Poulet et pintade

Chapon à Noël  
Conserves de volaille  
Oeufs

Confiture maison, jus de pomme



La Salvetat-sur-Agoût

### MA RECETTE

#### Coq au vin

#### Ingrédients pour 6 personnes

- 1 coq prédecoupé 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 dorer les morceaux de coq (sans le foie)
- Ajoutez oignons, échalotes, ail, et la carotte. Laissez revenir quelques minutes puis ajoutez la farine et mélangez bien
- Ajoutez le vin rouge, l'eau et le concentré de tomates puis placez le bouquet garni dans la casserole, salez, poivrez et couvrez pour laisser mijoter environ 2 heures
- Pendant que la volaille cuit, 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 ajoutez les champignons et faire sauter le tout sur feu vif environ 6 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 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 bovine



### 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

## 25 EARL de Sept Faux

### Alain NEGRE

Sept Faux - 34330 Le Soulié  
04.67.97.04.84  
alain.negre123@orange.fr

Mon exploitation se situe sur la commune de Le Soulié à 900 m d'altitude dans le Parc Naturel Régional du Haut Languedoc.

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

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



### 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

Viande bovine



## 26 EARL du Rouquis

### Florence BOUTES

La Trivalle - 81320 Moulin-Mage  
05.63.37.22.06 - 06.88.30.04.55  
lerouquis@gmail.com

Au sein du GAEC du Rouquis, 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

2016  
Yaourt de brebis  
à la vanille



## 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

## Poulets Pintades

Oeufs frais  
Volailles de Noël



## 27 La Ferme des Longagnes



### Emilie LIPRENDY

Les Longagnes - 81320 Murat-sur-Vèbre  
06.75.44.36.43  
emilie.vabre@wanadoo.fr

Au GAEC des Longagnes, toutes nos volailles sont élevées, en plein air, nourries en partie de céréales cultivées sur la ferme sans OGM.

Poulets, pintades, canettes, chapons en période de Noël, oies, dindes et pintades chaponnées.



### Où trouver nos produits ?

#### Marchés et foires

Tous les mardis matin à Murat-sur-Vèbre

#### A la ferme

Jour d'abattage tous les lundis et vendredis sur commande

#### Livraison

Tous les mois sur Béziers et ses alentours

### Visites à la ferme

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

## 28 GAEC Metairie de Felines



### Camille ROQUE

Felines 81320 - Murat-sur-Vèbre  
06.79.72.16.30  
camille.roque25@hotmail.fr

Entreprise familiale depuis maintenant 4 générations, nous élaborons nos produits avec amour pour satisfaire tout les palais. Au plaisir de vous retrouver sur les marchés et à la ferme.



### Où trouver nos produits ?

#### Marchés et foires

Marché de Murat-sur-Vèbre  
(mardi matin de 8h à 12h)

#### Commerces

Lacaune - Utile et boutique Le Terroir  
Castres - Maison Alby

#### A la ferme

Tous les jours sauf le dimanche

#### Livraison

Livraison sur demande 1 fois  
semaine sur Castres ou Béziers

### Visites à la ferme

Visite à la ferme le  
jeudi matin à partir  
de 10h, dégustation  
de fromages pour 5€  
par personne, gratuit  
pour les moins de 16  
ans, accessible aux  
personne à mobilité  
réduite

Fromage de brebis  
Fromage blanc de  
brebis Caillé de  
brebis Roquefort  
société, confiture,  
brousse, casse  
museaux, flaune



Murat-sur-Vèbre

### MA RECETTE

#### Tartine de la ferme

#### Ingrédients

- 4 tranches de pain de campagne
- 1 pot de caviar d'aubergine (disponible au terroir à Lacaune)
- 2 filets de poulet
- 1 felinette de 450g (fromage à pâte molle)
- Des noix et des pignons de pain
- Huile d'olive au basilic
- Citron
- Sel poivre

## Pain au levain



### Murat-sur-Vèbre

#### MA RECETTE

##### Bruschetta au Chèvre

##### Préparation

- Tartiner une tranche de pain avec de la sauce tomate
- Ajouter des rondelles de buche de fromage de chèvre des Monts de Lacaune
- Ajouter du fromage râpé (Vachement Bon) par dessus ou du parmesan
- Passer au four quelques minutes
- Ajouter quelques feuilles de roquette

## 29 La Fajole

### Corinne THOMÉE et Zacharie LE BOEUF

La Fageole - 81320 Murat-sur-Vèbre  
06 28 29 86 62  
LaFajole@gmx.fr

Nous sommes Corinne et Zacharie, paysans boulangers installés à Murat-sur-Vèbre. Nous cultivons du blé barbu de Lacaune en agriculture biologique, transformons notre blé en farine sur la ferme grâce à un moulin Astrié (à la meule en pierre de Granit du Sidobre) et fabriquons du pain au levain naturel que nous cuisons au feu de bois dans notre fournil, à la ferme. Nous travaillons avec de la farine fraîche et une méthode de fermentation lente au levain pour un pain d'exception digeste et nutritif.

#### Où trouver nos produits ?

##### Marché et foires

Murat-sur-Vèbre - mardi matin et La Salvetat - dimanche matin

##### Commerces

Laitage d'Or à Lacaune, Millas à Moulin-Mage, La Marchande à Saint-Sever du Moustier

Vente à la ferme et livraison possibles



Site



## 30 GAEC du Champ de la Fontaine

### Maxime PUIG

Plos - 81320 Murat-sur-Vèbre  
06.33.90.44.67 - 06.83.99.72.72  
05.63.61.10.71  
mpuig.81@hotmail.fr



Les petits brebis de Aurélie

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

Uniquement sur Rdv  
Tarif 3€/pers et gratuit -10ans

#### Autres activités

Accueil camping  
(France passion)

## Fromages, yaourts, caillés et tommes de brebis

### Jus de fruits

### Légumes d'hiver



### Murat-sur-Vèbre

#### MA RECETTE

##### Flaune au caillé de Brebis

##### Ingrédients

- 1 pâte Brisée
- 750grs de caillé
- 4 œufs
- 200g de Sucre
- 2 grosses cuillère à soupe de farine
- Sel
- 1 c-à-s de fleur d'oranger ou vanille

##### Préparation

- Préchauffer le four à 180°C (th.6)
- Mélanger le caillé, les œufs, le sucre, le sel et la fleur d'oranger dans un saladier au fouet ou au mixeur
- Incorporer la farine tout en remuant
- Disposer la pâte Brisée sur un plat à tarte et verser la préparation.
- Faire cuire

**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

### 31 Yannick FELIU

Moulin du Louat - 81320 Murat-sur-Vèbre  
06.74.52.93.55 - 09.67.32.96.29  
feliu.yannick0091@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 produit obtenu est une viande gouteuse.



#### Où trouver nos produits ?

##### Livraison

Tarn - Hérault - Aveyron - 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

### 32 L'îlet aux légumes



#### Gabrielle Clain

Route du Causse - 81320 Murat-sur-Vèbre  
06.43.93.97.77

Je me suis installé en 2020, je suis certifié bio depuis le début. L'îlet aux légumes est une production de légumes de saison, fraises et plants maraîchers aux printemps certifié agriculture biologique.

Cette production de légumes est comprise entre avril et décembre et les plants maraîchers de mars à début juin.



#### Où trouver nos produits ?

##### Marchés

Mardi matin à Murat sur vèbre

##### A la ferme

Sur rendez-vous.



**Légumes, fraises et plants maraîchers bio**



Murat-sur-Vèbre

### MA RECETTE

#### Pesto de cresson à la noix de cajou et comté

##### Ingrédients

- 4 gousses d'ail
- 200gr de cresson
- 40gr de noix de cajou torréfié
- 85gr de comté
- 10cl d'huile d'olive
- Sel, poivre

##### Préparation

- Effeuillez le cresson, épluchez l'ail et râpez le comté.
- Mixez l'ensemble des ingrédients. Salez et poivrez.

Vous pouvez utiliser ce pesto avec des pâtes ou comme condiment avec de la viande blanche.



## Produits de la ruche Safran



Murat-sur-Vèbre

### MA RECETTE

#### Gâteau moelleux au miel

#### Ingrédients :

- 100 g de beurre
- 10 cl de crème fraîche
- 5 càs de miel de Bruyère
- 150 g de farine
- 90 g de sucre
- 1/2 sachet de levure

#### Préparation

- Mélangez le sucre et le beurre ramolli.
- Ajoutez le miel, la farine avec la levure puis la crème fraîche.
- Beurrez et farinez le moule.
- Enfourez environ 25min à 180°C.

## 33 Laure SALES

Canac - 81320 Murat-sur-Vèbre  
06.86.38.56.47  
laure.sales@orange.fr

Apicultrice récoltante qui vous propose un panel de différents miels d'ici et d'un peu plus loin, issus de ses transhumances.



### Où trouver nos produits ?

#### Marchés

Murat-sur-Vèbre - Tous les mardis matin

#### Livraison

Sur commande

#### Commerces

L'Atelier des saveurs à Murat-sur-Vèbre  
- Epicerie à Brusque (12)

#### Vente sur place

Oui sur rendez-vous



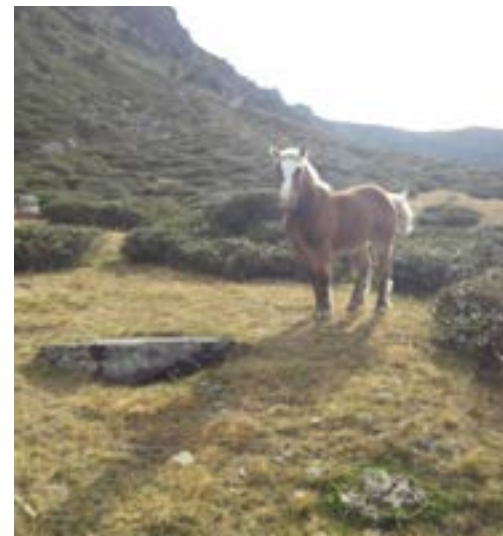
## 34 La ferme du Peyregas

### Hélène DOUHAIRET

Ferme du Peyregas - 81320 Murat-sur-Vèbre  
06.78.32.67.66  
helene.douharet@gmail.com



A la ferme du Peyregas, il y'a des poules élevées en totale liberté, sur plusieurs hectares, nourries en bio. C'est Achille, notre chien Patou, qui les garde. Vous pourrez vous reposer dans nos chambres d'hôtes, vous rafraîchir l'été au bord du ruisseau du Peyregas.



### Où trouver nos produits ?

#### Marchés

La Salvetat-sur-Agoût le dimanche matin

#### Vente sur place

Tous les jours



## Oeufs



Murat-sur-Vèbre

### Oeufs à la coque

- Faire bouillir de l'eau
- Plonger délicatement l'oeuf à l'aide d'une cuillère ou fourchette
- Compter environ 3 mn de cuisson avant la sortie de l'eau
- Écaler ou toquer le sommet de oeuf, saler, poivrer
- Déguster avec des mouillettes

### Oeuf mollet

- Compter environ 5 mn 45 de cuisson avant la sortie de l'eau.
- Déposer l'oeuf dans de l'eau froide pour arrêter la cuisson.

### Oeuf dur

- Compter environ 10 mn de cuisson avant la sortie de l'eau.

Plusieurs variétés de miel  
Gelée royale



Nages

### MA RECETTE

#### Pain d'épices

- Pour un pain d'épices de 500g
- 280g de miel
- 10 cl de lait
- 170g de farine
- 6g de levure chimique
- 1 pincée de 4 épices
- Au four à 150 degrés pendant 45 minutes

## 35 Tristan PREEL Apiculteur



Site



### Tristan PREEL

Sauyères - 81330 Nages

06.27.14.12.22

contact@abeillesetruches.com



Tristan Preel, jeune apiculteur installé dans les monts de Lacaune, je propose du miel produit localement, et extrait à froid. J'ai également à la vente de la gelée royale 100% française produite sur le secteur et prélevée à la main, labellisé gelée royale française.

### Où trouver nos produits ?

#### Marchés

La Salvetat-sur-Agoût (le dimanche matin)

Nages - Marché de producteur  
Foires au miel de Castres et Albi

#### Commerces

Lacaune : Carrefour, Le Terroir  
La Salvetat-sur-Agoût : La ferme,  
Chez Lisa, Utile  
Belmont-sur-Rance : La prade  
St Pons : Chez Samy, Épicerie verte



## 36 David BOUSQUET



Le Pastre



Site

Lieu dit Madale 34610 Rosis

06.38.66.40.31

depositbrain@gmail.com

Mon petit troupeau de chèvres alpines vit à 700 m d'altitude dans le massif du Caroux au calme. Elles sont élevées avec respect et affection, passant plus de 300 jours de l'année en pastoralisme. Mon élevage extensif est pratiqué sur pâturage, forêt de châtaigniers et parcours de randonnée.

Elles sont nourries au pâturage et de luzerne à volonté, de maïs et d'orge. Elles sont soignées par homéopathie sans l'usage d'antibiotiques. Elles produisent un lait de très bonne qualité qui me permet, d'avril à décembre, de produire de très bons fromages de chèvre frais ainsi que de délicieuses glaces.



### Où trouver nos produits ?

#### Marchés

Variable selon les années fêtes de village au alentour

#### A la ferme

Tous les jours

### Visites à la ferme

Tous les jours, gratuit, mais sur réservations 6 personnes maxi, non accessible aux personnes à mobilités réduites

Glaces au lait de chèvre, fromages de chèvres frais



Rosis

### MA RECETTE

#### Ingrédients

- 4 feuilles de bricks ou feuilles de pâte phyllo
- 4 poignées de pousses d'épinards soit 80 g
- 4 fromages de chèvre frais
- 8 cerneaux de noix soit 20 à 25 g
- 4 cuil. à café ou à thé de confiture de figue
- 1 cuil. à café ou à thé d'huile d'olive pour graisser le plat

#### Préparation

- Faites chauffer le four à 210 °C
- Graissez un plat ou une plaque à four.
- Préparez les croustillants l'un après l'autre comme suit : posez une feuille de brick, au centre mettez une poignée de pousses d'épinards, cassez un cerneau de noix en morceaux, posez dessus un petit fromage de chèvre, déposez au centre une cuillère à café de confiture de figue, cassez l'autre cerneau de noix et déposez les morceaux dessus.
- Pliez un côté, puis le côté opposé. Pliez ensuite les 2 autres côtés en mettant les côtés rabattus sous le croustillant.
- Posez les croustillants côtés pliés en dessous dans le plat à four.
- Faites cuire 15 minutes.
- Posez les croustillants sur un lit de salade et servez aussitôt

## Viande de veau et de boeuf



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

## 37 Marie-Hélène BONNET

Les Goutines - 81530 Senaux  
06.30.31.12.55  
guytoubonnet@orange.fr



Site

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 appétance de l'herbe.



### Visites à la ferme

Sur demande

### Où trouver nos produits ?

**Livraison**  
A domicile

**A la ferme**  
Sur commande pour les colis de viande

## 38 Miellerie des Monts de Lacaune

### Marie-Andrée GAZEL

Les Farguelles - 81530 Senaux  
05.63.37.58.19 - 06.76.10.57.70  
christian.gazel@nordnet.fr

Tout en passant un moment de détente dans le cadre serein des Monts de Lacaune, découvrez les nectars et miellats de la flore sauvage butinée dans les parcs naturels régionaux du Haut



Languedoc et des Grands Causses.

Prenez le temps de déguster les miels, confitures, pains d'épices, pollen issus exclusivement de notre travail et de celui de nos abeilles.



### Où trouver nos produits ?

#### Marchés et foires

Lacaune - le dimanche matin d'avril à novembre

#### Commerces

Lacaune: Le Terroir, Carrefour, Vival  
Viane: Vival, SNC Rouillard  
St Pierre de Trivisy: Cathy Marcou  
Vabre: Vival  
Montredon-Labessonnié: Spar

#### A la ferme

Tous les jours sur rendez-vous téléphonique

#### Livraison

Sur commande

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

## Vente directe de légumes de saisons



Viane

### MA RECETTE

#### Ratatouille

##### Ingrédients

- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 poivron
- 3 tomates
- 3 oignons
- 6 gousses d'ail
- Des herbes de Provinces
- Du sel
- Du poivre
- De l'huile d'olive

##### Préparation

- Faire revenir chaque légumes découpés séparément dans la même poêle dans un fond d'huile d'olive, les séparer à chaque fois qu'ils sont bien dorés.
- Ordre de cuissons : oignons, courgette, poivron, aubergine. Finir par les tomates lorsque vous mélangez ce qui a été grillé.
- Presser de l'ail, assaisonner avec les herbes de Provinces, sel et poivre.

Petite astuce si les légumes n'ont pas de goût, vous pouvez rajouter un peu de bouillon de légume.

## 39 Ferme d'Adrien DAVY

### Adrien DAVY

La Metairie Neuve - 81530 Viane  
adriendavy@hotmail.fr

Je cultive des légumes manuellement, sur petite surface, sans travail du sol, sur couvert organique (compost).

Je travaille selon les principes de l'agriculture biologique sans avoir le label. J'achète des semences biologiques en essayant de faire mes plants de légumes au maximum.

Je cultive des légumes divers et variés de la tomate à la salade en passant par les melons et le maïs doux.

Jusqu'à présent, je me suis contenté de vendre mes légumes sur le marché de Viane mais si un regroupement de consommateurs est intéressé, il est potentiellement possible de s'organiser.



### Où trouver nos produits ?

#### Marchés

Viane (vendredi matin 9h-12h en période estivale)

## 40 Ferme du Guial

### Catherine CORBIERE

Longuecep - 23 Route de Lacaze, 81530 - Viane  
06.87.84.41.66  
fermedugual@gmail.com



Site



Le veau des Monts de Lacaille 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.

Notre ferme est en démarche pour avoir la certification HVE (haute valeur environnementale) pour promouvoir l'agriculture « d'après », une agriculture toujours plus respectueuse de l'environnement.



### Où trouver nos produits ?

#### Livraison

Sur commande avec livraison à domicile ou point de retrait

#### A la ferme

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

#### Commerces locaux

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



## Veau, agneau et boeuf en colis, détail et verrines



Viane

### MA RECETTE

#### Osso Bucco

##### Ingrédients

- Jarrets de veau et de bœuf, poitrines, tendrons, (tous les morceaux qui restent au fond du congélateur)
- 4 tomates
- 2 oignons
- 2 verres de vin blanc sec
- sel poivre ail
- concentré de tomate
- facultatif : champignons, persil, thym, laurier, parmesan

##### Préparation

- Faire dorer les morceaux de viande dans un peu d'huile d'olive ou de beurre.
- Délayer le concentré de tomate dans un peu d'eau, puis y rajouter le vin blanc et verser sur les morceaux de viande.
- Laisser cuire 45 minutes à feu doux.
- Rajouter les tomates pelées coupées en quartier, (Vous pouvez ici rajouter des champignons frais ou en boîte si ça vous dit !) les oignons, ail, thym et laurier et laisser cuire encore 15 minutes.
- Parsemer éventuellement de parmesan ou de persil et servir avec du riz, des pâtes ou des pommes de terre vapeur.

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 ou en bureau d'information touristique.



### Application IntraMuros

Événements, actualités et points d'intérêt de chaque commune et de la Communauté de Communes, associations, annuaires, commerces, restaurations, agendas des animations, service d'alerte...

Alors, à vos smartphones si vous n'avez pas encore téléchargé l'application, vous pouvez scanner le QRcode ci-dessus.

Ce guide a été réalisé par la Communauté de Communes des Monts de Lacaune et de la Montagne du Haut Languedoc.

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

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



## Pour aller plus loin...

### Cliketik

La carte numérique participative « Cliketik » a été développée par le Parc naturel régional du Haut-Languedoc et le Pays Haut-Languedocet Vignobles dans le cadre de projets alimentaires en réponse :

- aux besoins des producteurs et commerçants pour la logistique et le déplacement des produits sur le territoire...
- aux attentes des consommateurs qui souhaitent avoir plus de visibilité sur les produits locaux disponibles et surtout les lieux où il est possible de les acheter.



<https://www.cliketik.fr/>

### Consommer de saison

En changeant nos comportements d'achats, nous pouvons réduire notre impact sur l'environnement et améliorer la qualité gustative des fruits et légumes que nous mangeons. Favoriser les fruits et légumes de saisons c'est réduire les circuits, protéger l'environnement et bénéficier de tous les bienfaits nutritionnels des fruits et légumes.

Pour favoriser cette alimentation de saison, profitez du calendrier ci-après et du QR code.



<https://mesfruitsetlegumesdesaison.fr/>

# Fruits



	Janv	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin	Juill	Août	Sept	Oct	Nov	Déc
Abricots												
Cassis												
Cerises												
Coings												
Fraises												
Framboises												
Groseilles												
Kiwis												
Mandarines												
Melon												
Mirabelles												
Mûres												
Myrtilles												
Nectarines												
Oranges												
Pêches												
Poires												
Pommes												
Prunes												
Pruneaux												
Raisin												
Tomates												

# Légumes



	Janv	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin	Juill	Août	Sept	Oct	Nov	Déc
Asperges												
Aubergines												
Betteraves												
Brocolis												
Carottes												
Céleri												
Choux												
Choux-fleurs												
Choux de Bruxelles												
Concombres												
Courgettes												
Endives												
Epinards												
Haricots												
Laitue												
Oignons												
Poireaux												
Petits pois												
Pommes de terre												
Radis												
Rhubarbe												



Crédits photos : XXX

Conception : Service communication Communauté de Communes

Impression : XXX - Tirage : XXX exemplaires - Ne pas jeter sur la voie publique.