

INSPIRATIONS GOURMANDES

Monts & Lacs

en Haut-Languedoc

MONTS & LACS
en HAUT LANGUEDOC



Hautes Terres d'Occitanie

Coeur d'Occitanie





Nos restaurants p. 6 à 32



Nos boissons p. 45 et 46
Au fil des saisons p. 47



Les charcuteries et salaisons p. 36



Nos spécialités p. 49



La bougnette p. 37



Nos coordonnées p. 53



Les fromages
Zoom sur
Le Roquefort p. 40



Les viandes (bœuf,
veau, volaille) p. 42
Zoom sur l'agneau p. 44



Retrouvez les recettes de nos
conseillères en séjour aux
pages 38, 41, 44 et 51

Bon appétit !





Nos restaurants



Assiette Michelin



Cocotte Logis



Accueil privilégié réservé aux familles

Brasseries, restaurants traditionnels, pizzeria...

Cambon et Salvergues	_____	p. 6
Fraïsse sur Agoût	_____	p. 7
Lacaune les Bains	_____	p. 8 à 17
La Salvetat sur Agoût	_____	p.18 à 26
Le Soulié	_____	p. 27
Murat sur Vèbre	_____	p. 28
Nages	_____	p. 29 à 31
Viane	_____	p. 32





LA CLAIRIÈRE

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



50+ 40 COUVERTS
(RESTAURANT + TERRASSE)

MENUS de 18 à 22 €

MENU ENFANT : 10 €

SPECIALITES : Aumônière de chèvre frais à la poire vanille, souris d'agneau braisée, assiette rivière à la truite fumée de Cambon. Poisson frais toute la semaine.

OUVERT TOUTS LES JOURS EN JUILLET ET AOUT. FERMÉ LE LUNDI LE RESTE DE L'ANNÉE.

CONGÉS ANNUELS : JANVIER ET FÉVRIER

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

MOYENS DE PAIEMENT : CB, CHÈQUE

Restaurant La Clairière

Chemin des Courtials 34330 Cambon et Salvergues

Fermé le Lundi hors saison

Services : Midi à partir de 12h00

Soir à partir de 19h00

Tel : 04 67 95 09 15 ou 06 12 75 48 19



restaurantlaclairiere@gmail.com



restaurant la clairiere

«AUBERGE DE L'ESPINOUSE»

Le Village
34330 Fraïsse sur Agoût
04 67 95 40 46
aubergeespinoise@orange.fr
aubergeespinoise.fr



80 COUVERTS + (30 EN TERRASSE)

MENU : de 16 € à 33 € + carte
MENU ENFANT : 9.50€

MENUS SPECIAUX : assiette vegan - repas 15 €
SPECIALITES : Cochonaille de nos montagnes, viande à la broche, buffet campagnard, tripes, gibiers.

OUVERT TOUS LES JOURS DE MARS A FIN NOVEMBRE.
OUVERT EN DÉCEMBRE SUR RÉSERVATION POUR LES GROUPES.

SERVICE DE 12H À 14H ET DE 19H À 21H

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





LE CALAS



4, place de la Vierge
81230 Lacaune les Bains
05 63 37 03 28
1969.azam@gmail.com

45 COUVERTS
(+ 25 EN TERRASSE)

MENUS de 15 à 27€
MENU ENFANT : 10,30€
MENUS SPECIAUX : oui
SPECIALITES :

Feuilleté de boudin au foie gras poêlé et jus de truffe
Assiette de charcuteries de Lacaune

FERMÉ LE VENDREDI, SAMEDI MIDI ET DIMANCHE SOIR.
OUVERT TOUTS LES JOURS EN JUILLET ET AOÛT
CONGÉS ANNUELS : VACANCES SCOLAIRES D'HIVER

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

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

LE RELAIS DE FUSIÈS

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



100 + 30 COUVERTS
(RESTAURANT + TERRASSE)

MENUS de 15.50 € à 45 €
MENU ENFANT : 10.50 €
MENUS SPECIAUX sur demande

**SPECIALITES : Ris d'agneau façon Léopold
Mas, soupe de mémé Albanie, Mignon de
porc au jus d'écrevisses**

FERMÉ LE LUNDI MIDI EN JUILLET ET AOÛT.
FERMÉ LE DIMANCHE SOIR ET LUNDI MIDI DE
TOUSSAINT À PÂQUES.
FERMETURE ANNUELLE : NC
RÉSERVATION RECOMMANDÉE.

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

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





L'ARDOISE

31, avenue de Naurois
81230 Lacaune les Bains
05 63 37 00 12
llahondes@lacaunecasino.fr
www.lacaunecasino.fr

28 COUVERTS (+ 15 EN TERRASSE)

MENU DU JOUR : 12.50€
MENU ENFANT : 8€

SPECIALITES :

*Joue de porc façon grand-mère, salade
Lacaunaise, assiette de charcuteries*

FERMÉ LE MARDI ET MERCREDI
PAS DE FERMETURE ANNUELLE

SERVICE DE 11h30 À 14h30
ET DE 19h À 23h

MOYENS DE PAIEMENT : CB, CHÈQUES,
TICKETS RESTAURANT

LO CANTAMERLE



6, rue de la Liberté
81230 Lacaune les Bains
05 63 73 19 51

www.restaurant-locantamerle.com



20 COUVERTS + 20 TERRASSE

MENU : de 10 à 26 €

MENUS ENFANT : 7€

**MENUS SPECIAUX : sur demande (pizza
végétarienne...**

**SPECIALITES : pizzas artisanales, vins naturels,
bio, produits de saison frais et locaux.**

**FERMÉ LE DIMANCHE SOIR ET LE LUNDI EN JUILLET ET
AOÛT, FERMÉ LE DIMANCHE, LUNDI SOIR ET MERCREDI
MIDI LE RESTE DE L'ANNÉE.**

**CONGÉS ANNUELS : 10 JOURS VACANCES DE PÂQUES,
1 SEMAINE FIN JANVIER ET 10 JOURS VACANCES DE FÉVRIER.**

SERVICE DE 11H45 À 13H30 ET DE 19H15 À 21H.

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





DOMAINE LE CLÔT



Les Vidals
81230 Lacaune les Bains
05 63 37 03 59
campingleclot@orange.fr
www.domaineleclot.com

20 COUVERTS + 20 EN TERRASSE

MENU : de 12 à 16.95€

MENU ENFANT : 7.95€

MENUS SPECIAUX : végétarien

SPECIALITES : gigot d'agneau au pistou

FERMÉ LE LUNDI SOIR EN JUILLET ET AOÛT

**FERMETURE ANNUELLE : DE SEPTEMBRE AU 1^{ER}
JUILLET**

SERVICE DE 19H30 À 21H

MOYENS DE PAIEMENT : CB, CHÈQUES, CHÈQUES VACANCES

«L'ELIXIR DE JOUVENCE»

13, rue de la mairie
81230 Lacaune les Bains



06 72 84 52 40
florence.bourgeat@orange.fr

40 COUVERTS + (25 EN TERRASSE)

CARTE : de 8.90 à 18€

MENU ENFANT : 7.90€

MENUS SPECIAUX sur demande

SPECIALITES : Grillades à la plancha,
salades variées, plateau de charcuteries.
Cave à vin.

**SERVICE DE 12H À 14H ET DE 19H À 22H
(JUSQU'À 23H30 LE VENDREDI ET SAMEDI)**

MOYENS DE PAIEMENT : CB, CHÈQUES



**FERMETURE EN JUILLET ET AOÛT A VOIR SUR PAGE FACEBOOK
FERMÉ LE DIMANCHE ET LUNDI DE SEPTEMBRE À JUIN**

CONGÉS ANNUELS : VOIR SUR PAGE FACEBOOK

GRAND CAFÉ «CHEZ RICOU»



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



65 COUVERTS

De 7.50 € à 14.50€.
MENU ENFANT : 6.50€

SPECIALITES : Cassoulet lacaunais, tripes lacaunaises,
daube. Egalement snack.

OUVERT 7 JOURS/7
SERVICE DE 11H45 À 14H ET DE 19H À 21H

MOYENS DE PAIEMENT : CB, CHÈQUES, TICKETS RESTAURANT



«LE GLOBE»

PIZZERIA - BRASSERIE - PIZZAS A EMPORTER

10, Place Général de Gaulle

81230 Lacaune les Bains

05 63 37 04 02

CAFEDUGLOBE@ORANGE.FR



50 COUVERTS + (50 EN TERRASSE)

De 12€ à 18€

MENU ENFANT : 7€

SPECIALITES :cuisine traditionnelle, pizzas.

OUVERT TOUS LES JOURS.

SERVICE A 12H ET 19H

MOYENS DE PAIEMENT : CB, CHÈQUES, TICKETS RESTAURANT,

CHÈQUES VACANCES





LA PALETTE

12, rue de la mairie
81230 Lacaune les Bains
05 63 37 04 92
L.julien144@laposte.net



20/26 COUVERTS + 10 TERRASSE

MENU : de 9.50 à 14.50 €
MENUS ENFANT : 8.50€
MENUS SPECIAUX : végétarien
SPECIALITES : pizzas, burgers, salades

**FERMÉ LE MARDI SOIR ET LE MERCREDI DE SEPTEMBRE
À JUIN INCLUS. OUVERT TOUS LES JOURS EN JUILLET
ET AOUT.**

SERVICE DE 12H À 14H ET DE 18H45 À 22H.

MOYENS DE PAIEMENT : CB, CHÈQUES, TICKETS RESTAURANT

LA PAUSE GOURMANDE

7, rue Augustin Malroux
81230 Lacaune les Bains
05 63 71 13 31
patrick.espuna@orange.fr



20 COUVERTS + 12 TERRASSE

MENU : de 9.90 à 12.90 €
MENUS ENFANT : 6.50€

**SPECIALITES : galettes au sarasin, crêpes
sucrées, gourmandes, glaces artisanales**

FERMÉ LE DIMANCHE SOIR ET LE LUNDI

SERVICE TOUTE LA JOURNÉE

MOYENS DE PAIEMENT : CB, CHÈQUES





AUBERGE DES CONSULS

Rue des Consuls
34330 La Salvetat sur Agout
04 67 23 46 07

30 COUVERTS

MENUS de 16€ + carte
MENU ENFANT : 8€
MENUS SPECIAUX : salade végétarienne
SPECIALITES : cuisine traditionnelle

OUVERT TOUS LES JOURS D'AVRIL A AOUT INCLUS

SERVICE DE 12H À 14H ET DE 19H À 21H

MOYENS DE PAIEMENT :
CB, CHÈQUES VACANCES



AUBERGE LA RESSE



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

50 + 20 COUVERTS (RESTAURANT + TERRASSE)

MENUS : de 13.50 à 35 €

MENU ENFANT : 10 €

MENUS SPECIAUX : végétarien.

SPECIALITES : Cuisses de grenouille, écrevisses.

FERMÉ LE DIMANCHE SOIR.

CONGÉS ANNUELS : VACANCES DE NOËL

SERVICE DE 12H À 14H ET DE 19H À 21H

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



CAFÉ DU BALCON

Esplanade des Troubadours
34330 La Salvetat sur Agoût
04 67 97 60 98
06 79 67 37 22
becalseri@free.fr

30 COUVERTS EN TERRASSE

MENU : de 15 à 21 €
MENU ENFANT : 9 €

SPECIALITES : viandes françaises de qualité sélectionnées, salades composées, produits locaux (charcuterie et fromage de pays)

OUVERT TOUS LES JOURS EN JUILLET ET AOÛT
BAR OUVERT TOUTE L'ANNÉE

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

MOYENS DE PAIEMENT : CHÈQUES, TICKETS RESTAURANT

CHEZ DENIS

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



41 + 26 COUVERTS
(RESTAURANT + TERRASSE)

MENUS de 6 à 21€
MENU ENFANT : 6.50€

SPECIALITES : Pizzas et grillades

OUVERT TOUS LES JOURS DE JUIN À SEPTEMBRE.
OUVERT LE VENDREDI, SAMEDI ET DIMANCHE EN HORS
SAISON.
FERMETURE ANNUELLE : JANVIER ET FÉVRIER

SERVICE A PARTIR DE 18H30

MOYENS DE PAIEMENT : CB, CHÈQUES





LA PERGOLA

Esplanade des Troubadours
34330 La Salvetat sur Agoût
04 67 95 02 58

40+40 COUVERTS (RESTAURANT + TERRASSE)

MENUS : de 9.50 à 20 €

MENU ENFANT : 9 €

SPECIALITES : Grillades

OUVERT TOUS LES JOURS EN JUILLET ET AOÛT

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

MOYENS DE PAIEMENT : CB, CHÈQUES

LA PETITE TABLE TRANQUILLE



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

40+40 COUVERTS (RESTAURANT + TERRASSE)

MENUS : à la carte

MENU ENFANT : 8.50 €

SPECIALITES : Crêpes et galettes (galette gourmande au foie gras et sauce morilles / galette lacaunaise au jambon et fromage de Lacaune) magret sauce morilles.

FERMÉ TOUTS LES SOIRS SAUF VENDREDI ET SAMEDI / LE MERCREDI TOUTE LA JOURNÉE DE SEPTEMBRE À JUIN;

OUVERT TOUTS LES JOURS EN JUILLET ET AOÛT

CONGÉS ANNUELS : NOËL - JANVIER - 1 SEMAINE EN JUIN

SERVICE DE 12H À 14H ET DE 19H À 22H

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





LA PLAGE



La Plage

34330 La Salvetat sur Agoût

04 67 97 69 87

lapalage.lac@wanadoo.fr

www.pageloisirs.com/hotel-La-Plage

80 + 25 COUVERTS

(RESTAURANT + TERRASSE)

MENUS 14 à 38 €

MENU ENFANT : 8.50 €

**SPECIALITES : Menus Terroir, tournedos
aux morilles, délice Salvetois**

**FERMÉ LE DIMANCHE SOIR ET LE LUNDI DE
SEPTEMBRE À JUIN**

OUVERT TOUS LES JOURS EN JUILLET ET AOÛT

CONGÉS ANNUELS : JANVIER

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

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

LES BOULDOUÏRES

Lieu-dit Les Bouldouïres
Lac de La Raviège
34330 La Salvetat sur Agoût
04 67 97 36 91
contact@campingbouldouires.fr
www.campingbouldouires.fr

40 COUVERTS + 40 (RESTAURANT + TERRASSE)

MENU de 9 à 17 €

MENU ENFANT : 9 €

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

SPECIALITES : Pizzas, grillades et salades

FERMÉ DE SEPTEMBRE À MAI

SERVICE : DE 12H À 14H30 DU 12 AU 15

JUILLET ET DU 14 AU 16 AOÛT

TOUS LES JOURS DE 19H À 21H

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





ENTREPAN «LE BURGER D'ICI»

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



25 COUVERTS EN TERRASSE

MENU de 11 à 14 €

MENU ENFANT : 8.50 €

MENUS SPECIAUX : burger vegan

SPECIALITES : Burger du terroir, frites maison
bio, boeuf bio.

**OUVERT TOUTS LES JOURS EN JUILLET ET AOÛT SAUF
JOURS DE PLUIE. OUVERT LE WEEKEND DU 15
MAI AU 30 JUIN ET JOURS FÉRIÉS. FERMÉ DU 15
SEPTEMBRE AU 15 MAI.**

SERVICE : DE 12H À 20H

MOYENS DE PAIEMENT : CHÈQUES, CHÈQUES VACANCES

AUBERGE LE MOULIN

Le Moulin

34330 Le Soulié

04 67 97 22 27

fa.lemoulin@wanadoo.fr

30 COUVERTS

MENUS de 25 à 35 €

MENU ENFANT : 12 €

MENUS SPECIAUX : sur commande

(végétarien,...)

SPECIALITES : charcuterie maison, veau à la crème de cèpes, omelette aux cèpes, sauté de veau aux écrevisses

FERMÉ DU LUNDI AU MERCREDI DE PÂQUES À NOVEMBRE

**GROUPES TOUTE L'ANNÉE SUR RÉSERVATION
CONGÉS ANNUELS DE NOVEMBRE À PÂQUES**

SERVICE : MIDI UNIQUEMENT (12H)

MOYENS DE PAIEMENT :

CB, CHÈQUES, CHÈQUES VACANCES





LOU PRADAL

Place de la Mairie
34330 Le Soulié
04 67 95 03 26
06 72 59 30 96
hotel@loupradal.fr
restauranthautlanguedoc.fr

40 COUVERTS

MENUS de 13.50 à 36 €
MENU ENFANT : 9 €
MENUS SPECIAUX : à la demande
SPECIALITES : paëlla, moules et encornets farcis, zarzuela (sur commande)

OUVERT TOUS LES JOURS MIDI ET SOIR

SERVICE : DE 12H À 14H
ET DE 19H30 À 20H30

**MOYENS DE PAIEMENT : CB, CHÈQUES, CHÈQUES VACANCES,
TICKETS RESTAURANTS**

LE CASTELAS



Avenue de l'Albigeois
81320 Murat/Vèbre
05 63 37 41 91

restaurantlecastelas@yahoo.fr



150 COUVERTS (+ 20 EN TERRASSE)
MENU de 14€ à 25€
MENU ENFANT : 10€

OUVERT TOUS LES JOURS EN JUILLET ET AOÛT
FERMÉ LE VENDREDI SOIR ET SAMEDI DE
SEPTEMBRE A JUIN

SERVICE DE 12H À 14H ET DE 19H À 21H

MOYENS DE PAIEMENT : CB, CHÈQUES





LE BISTROT DU LAC

Camping TOHAPI

Rieumontagné - 81320 Nages

07 67 07 61 73

lebistrotdulac@outlook.fr



60 COUVERTS (+ 60 EN TERRASSE)

MENU de 10 à 20 €

MENU ENFANT : 8 €

MENUS SPECIAUX : végétarien

SPECIALITES : Tapas, pizza, poulet

Roti, restauration Traditionnelle

FERMÉ DE FIN SEPTEMBRE À FIN AVRIL

**OUVERT TOUS LES JOURS EN JUILLET ET
AOÛT**

SERVICE À 12H ET À 19H

MOYENS DE PAIEMENT : CB, CHÈQUES VACANCES

LOU CASTEL



Avenue du château
81320 Nages
06 32 64 99 80
loucastel-nages@orange.fr

**70 COUVERTS + (200 EN ANNEXE)
+ (100 EN TERRASSE)**

MENU de 13.60 à 31€
MENU ENFANT : 8.90€

SPECIALITES : tête de veau, gratin de
cèpes, caillé de brebis et biramissu à
la bière St Victor.

**FERMÉ LE DIMANCHE SOIR DE SEPT À JUIN
OUVERT TOUS LES JOURS EN JUILLET ET AOÛT**

**SERVICE DE 12H À 13H30
ET DE 19H À 21H**

MOYENS DE PAIEMENT : CB, CHÈQUES, TICKETS
RESTAURANT





CHEZ RÉGINE

Rieumontagné - 81320 Nages
05 63 37 14 36

BOYER_REGINE@ORANGE.FR

100 COUVERTS + (100 EN TERRASSE)

MENU de 19 à 30€
MENU ENFANT : 9.50€

**SPECIALITES : omelette aux cèpes,
gambas, tournedos de veau.**

OUVERT TOUS LES JOURS EN JUILLET ET AOÛT.
SUR RÉSERVATION LE RESTE DE L'ANNÉE.

SERVICE A 12H ET A 19H30

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

LE SEGAD' OR

Avenue Elysée Gaches

81530 Viane

05.63.37.02.21



50 COUVERTS

MENU de 12.50 à 30€

MENU ENFANT : 8€

MENUS SPECIAUX : sur demande

**SPECIALITE : pieds de porc panés,
ris d'agneau persillés, pigeon en
feuilletage sauce griottes**



FERMÉ LE LUNDI SOIR ET LE MARDI SOIR
SERVICE DE 12H À 14H ET DE 19H À 22H

MOYEN DE PAIEMENT : CB; CHÈQUES



Nos produits

Salaisons, fromages, spécialités, eaux ...

Les Charcuteries et Salaisons	p. 36
Les Fromages	p. 39
Les Viandes	p. 42
Les boissons	p. 45
Au fil des saisons	p. 47
Les Spécialités	p. 49



Les 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.



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'eut que quelques œufs à offrir en retour . Ils posèrent leurs présents sur une vieille miché de pain rassis qu'il 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 !



Lavez les cœurs de laitue, coupez les tomates-cerise en deux et émincez les cébettes. Répartissez la salade, les tomates et les cébettes dans 4 assiettes. Montez une vinaigrette avec de l'huile d'olive, poivre, sel et vinaigre balsamique.

Assaisonnez les assiettes avec la vinaigrette.

Coupez les bouquettes en tranches (pas trop fines pour qu'elles tiennent à la cuisson)

Passer les tranches à la poêle (très légèrement huilée) ou à la plancha quelques secondes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles dorent.

Répartissez les tranches sur la salade et régalez vous !

Signée Adeline

Pour 4 assiettes :

Cœurs de laitue - Tomates cerises
Cébettes - 3 belles bouquettes
Vinaigrette



Les 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 6 personnes :

400 gr de pâte feuilletée
150 gr de roquefort
3 cuil. à soupe de c. fraiche épaisse
3 oeufs - 1 verre de lait
sel poivre (muscade facultatif)

Tarte au Roquefort

Ecraser le roquefort à la fourchette
Ajouter la crème fraiche, les oeufs entiers,
le lait et mélanger le tout
Saler poivrer
Etaler la pâte feuilletée
Verser le mélange
Faire cuire 30 mn. à four 7° ou 210°



Signée Julie

Flaune

Mélanger le brousse de brebis et le sucre.
Rajouter, un à un, les œufs et les zestes de citron.
Travailler longuement cette préparation.
La déposer sur un fond de pâte.
Mettre au four (180°C) jusqu'à ce que le
gâteau soit doré (45min. environ).

Pour 6 personnes :

- une pâte brisée ou feuilletée
- 400g de brousse de brebis
- 250g de sucre - 5 œufs
- 2 à 3 zestes de citron

Signée Fabienne



Les 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 des 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 4 personnes :

1 plat de côte de cochon pour 4 personnes
300 gr de carottes - 3 pommes de terre
(facultatives) - 1 échalote
1 petite boîte de concentré
de tomate
Bouillon de légumes
Olives, sel et poivre



Couper et faire roussir la viande dans un faitout.

Rajouter les carottes, l'échalote coupée et faire roussir avec le concentré de tomate.

Mettre le bouillon. Laisser cuire 10 min.

Rajouter les pommes de terre coupées en 4. Rajouter quelques olives, du sel et du poivre.

Laissez mijoter 20 min en remuant de temps en temps.

Signée Sandrine

Les 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, Mont Roucous 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. Tél : 05.63.37.63.79 - www.mont-roucou.com

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.

Tél : 04 67 97 58 05 – www.salvetat.fr

*Avec adjonction de CO2

LE JUS DE POMMES (VIANE)

Issus de vergers familiaux, ces jus de pommes vous ramèneront aux saveurs d'enfance.

Quelque soit la cuvée, ils restent authentiques, sans traitement ni filtration. Des saveurs originelles, un grain retrouvé donnant l'impression de croquer dans une pomme juteuse à chaque gorgée. A consommer sans modération. POMAS E PEROS

THOUY Jean-Marc 06 70 30 43 87

JUS DE POMMES FERMIER (LA SALVETAT SUR AGOUT)

Jus de pommes fabriqué artisanalement avec des pommes non traitées, provenant de races anciennes et locales, garantissant un jus sans conservateurs ni sucre ajouté. Le verger compte environ 60 pommiers pour une vingtaine de variétés différentes.

PATAILLE Florent – 04 67 97 69 45 / 06 81 44 81 17

LA MICRO BRASSERIE DU CASTEL (NAGES)

Fabrication de bière artisanale qui se fait appeler « St Victor » déclinée en blonde, ambrée, blanche et même aux orties.

Portes ouvertes le samedi de 10 h à 17h en juillet et août : visite, dégustation et vente : MAS Frédéric 05 63 37 06 12 ou 06 89 63 22 58.

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. DURAND Joan – 06 40 12 37 47 – www.brasserie-monteliote.fr

BLACK MOUNTAIN

Black Mountain, c'est d'abord la vision d'une distillerie destinée à produire de grands whiskies au cœur du Sud-Ouest, et dont la construction est prévue pour 2018 sur les Monts de Lacaune. 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 ! www.blackmountain.fr

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 meilleures façons de cuisiner vos poissons dans notre guide « Pays pêche ».



Les 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 pour environ les 3/4 de sa composition totale, 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...

LEBON Patrick 05 63 37 41 09



Les spécialités

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.



1 yaourt nature (conserver le pot)
3 œufs de ferme
1 demi-pot d'huile végétale
3 pots de farine
1 pot de sucre roux
1 sachet de sucre vanillé
1 demi-sachet de levure chimique
2 belles pommes

Peler et couper en petits carrés les deux pommes. Les faire revenir dans une poêle avec un peu de beurre. Rajouter 2 cuillères à soupe de sucre roux, remuer jusqu'à ce qu'elles caramélisent.

Dans un saladier, verser le pot de sucre roux, le sucre vanillé, le demi-pot d'huile, les œufs. Mélanger le tout. Ajouter petit à petit les 3 pots de farine et la levure. Bien mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Ajouter les pommes caramélisées et bien mélanger. Verser dans un moule à cake beurré.

Enfourner à 180° (four chauffé au préalable) pendant une vingtaine de minutes. Plonger un couteau dans le gâteau ; Si la lame ressort sèche, votre gâteau est cuit !!!!



Signée Adeline



Impression : Imprimerie PERIE - 81230 LACAUNE

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



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