



*Signé*  
PAYS CATHARE  
ORIGINE & PASSION



# L'HUILE D'OLIVE

PAYS CATHARE®

---

# La marque Pays Cathare® vous offre le meilleur !

L'huile d'olive est depuis des millénaires un produit que l'on retrouve dans la cuisine du soleil pour faire chanter les plats et enchanter les plus fins palais. Appréciée de tous pour ses qualités gustatives comme pour ses vertus thérapeutiques, elle occupe une place de premier choix sur toutes les tables.

L'huile d'olive Pays Cathare® est un produit rare et exceptionnel, élaboré avec passion et exigence par les oléiculteurs de l'Aude.

Devenue une référence en la matière, l'huile d'olive est soutenue par le Département de l'Aude et la chambre d'agriculture.

Cette huile à forte typicité est le fruit d'une nature audoise généreuse. Ses terrains calcaires et son soleil enchanteur en font un condiment d'exception à forte identité et au caractère unique.

Découvrez les huiles audoises, Pays Cathare®, un pur régal qui se déguste à toutes les tables exigeantes de saveurs authentiques et raffinées.

**Dans l'Aude, pays de culture et de traditions, de nombreux produits authentiques et savoureux font frétiler vos papilles. Et dans tout le département, les occasions ne manquent pas d'y goûter ! 900 professionnels de la restauration, de l'hôtellerie, de l'artisanat d'art, de la boucherie et de la charcuterie, de la boulangerie, de la viticulture et de l'agriculture affichent leurs savoir-faire et leur engagement pour la qualité sous la bannière de la marque Pays Cathare®, reconnaissable à son étiquette bleue. Excepté l'huile, qui elle, comporte une étiquette noire.**

**Préférer la marque Pays Cathare® c'est soutenir une ambition locale et des produits authentiques, c'est aussi avoir le goût de l'excellence et du vrai, c'est prendre soin de la planète, en évitant de consommer des denrées ayant parcouru des milliers de kilomètres... et ce n'est pas forcément plus cher.**



# L'HUILE D'OLIVE PAYS CATHARE®

## La qualité pur jus !

Issue du meilleur des terroirs audois, l'huile d'olive Pays Cathare® est à l'image de ses paysages contrastés : forte en caractère, authentique et fière de son identité. Elle offre une large palette d'arômes qui ajoutent une saveur unique aux plats les plus simples comme aux plus sophistiqués.

## 5 HUILES

mono variétales équilibrées aux arômes fruités intenses sur toute la gamme alliant puissance, harmonie, élégance et délicatesse composent une offre haut de gamme aux caractéristiques affirmées : l'olive de Lucques, Olivière, Picholine, Bouteillan et Aglandeau.



## 2009

sous le parrainage de Gilles Goujon, Meilleur Ouvrier de France et chef le plus étoilé du département de l'Aude, une collection de 5 huiles d'olive vierge extra haut de gamme vient diversifier le nombre de références Pays Cathare®.

**2014** la gamme s'élargit encore avec l'huile d'olive fabriquée de façon ancestrale.

## 10

oléiculteurs et mouliniers audois préservent l'identité locale de la culture de l'huile d'olive selon des modes de production traditionnels enrichis de méthodes innovantes.

## 120 000 LITRES

La production annuelle « pur jus » des vergers du département de l'Aude est exceptionnelle tant par sa rareté que par son niveau de qualité. En comparaison, 86 litres d'huile d'olive par seconde sont produits dans le monde !

## 0,25 ET 0,50 L

Les huiles de la marque Pays Cathare® sont commercialisées dans des bouteilles de petite contenance, en verre opaque, ou en bidon de métal pour mieux préserver leur qualité et garantir une conservation optimale !

## 4 %

seulement de la consommation nationale d'huile d'olive est produite en France, le plus gros importateur étant l'Espagne qui détient 41% de la production mondiale.

# LE BON QUI FAIT DU BIEN

## 100% de lipides

comme toutes les huiles... mais elle est imbattable en acides gras monoinsaturés qui contribuent à faire baisser le taux du mauvais cholestérol.

### Concentré de bienfaits

Depuis des millénaires, l'huile d'olive est utilisée tant en cuisine qu'en cosmétique mais aussi de manière thérapeutique. Durant l'Antiquité, les sportifs s'enduisaient d'huile d'olive pour préparer leurs muscles avant l'effort, mais aussi pour se protéger contre le froid, le soleil et les mauvais coups!

### Une huile stable à la cuisson

Elle peut atteindre une température très élevée sans présenter de danger pour la santé : son point de fumée est à 210°, l'un des plus haut des huiles végétales. Elle est aussi l'idéale pour l'assaisonnement.

### LE PLEIN DE VITAMINES

Vitamines A, K, E... L'huile d'olive est un atout santé par excellence pour la protection de l'organisme : croissance, qualité de la peau, vision, défenses immunitaires, tonus, etc.



### Riche en acide oléique,

un gras mono-insaturé, combiné à ses polyphénols, l'huile d'olive permet de réduire l'inflammation et d'entretenir la souplesse des parois artérielles afin que la pression sanguine demeure plus basse.



## LE RÉGIME CRÉTOIS

Des scientifiques ont conclu, dans les années 50, que les Crétois avaient une espérance de vie supérieure au reste de l'Europe et moins de maladies cardio-vasculaires grâce à leur forte consommation d'huile d'olive. Le régime « crétois » met en majesté l'huile d'olive dans la majorité de ses plats : pourquoi ne pas l'essayer ?

# CHOISIR L'HUILE D'OLIVE PAYS CATHARE®

DES CONSEILS BIEN HUILÉS



## À l'étiquette

L'huile d'olive Pays Cathare® se reconnaît à son étiquette noire (contrairement à tous les autres produits marque Pays Cathare® qui portent une étiquette bleue). Les olives sont exclusivement originaires de l'Aude et ses cantons limitrophes. Leur transformation doit également s'effectuer dans le département.



## Vierge extra et ancestrale

L'huile d'olive vierge extra est une huile d'olive issue d'une première pression à froid, c'est-à-dire extraite uniquement par des procédés mécaniques, sans recours ni à des produits chimiques ni à la chaleur. L'huile d'olive vierge est aussi un produit de qualité, mais avec une acidité plus élevée et des saveurs moins fines que celles de l'huile d'olive vierge extra, pur jus. L'ancestrale est une huile issue d'olives cueillies à pleine maturité qui ont subi une fermentation contrôlée après récolte.



## À sa fraîcheur

Plus l'huile est fraîche, meilleure elle est. Préférez une huile de l'année en la conservant à une température de 17 à 18°. Passé ce délai, utilisez-la pour la cuisson de préférence car son goût évolue au fil du temps.



## À son contenant

Beaucoup d'huiles proposées dans le commerce sont contenues dans des bouteilles en plastique. Ce matériau préserve peu de temps toutes les saveurs du produit. Les bouteilles en verre et les bidons en métal sont souvent le signe d'une huile de qualité. Le verre doit être teinté d'une couleur foncée car l'huile d'olive craint le soleil, qui la détériore irrémédiablement. L'air et la lumière favorisent son oxydation: il est donc recommandé de garder son huile d'olive dans un endroit sec, sombre et propre.



**Pour bien choisir son huile d'olive, il faut la déguster comme on dégusterait un bon vin. Cela permet de pouvoir apprécier ses qualités et ses défauts. Les arômes subtils, comme la fleur, les fruits ou les arômes herbacés sont pour moi proches de la perfection. En revanche un goût rance, aigre ou métallique indique que l'huile est d'une qualité médiocre.**

*Ariane, cuisinière*



# OÙ LA TROUVER ?

De l'olivier au fruit et jusqu'à l'huile, découvrez le parcours du goût de l'huile d'olive ensoleillée jusqu'aux moulins typiques, l'Aude vous invite à un voyage poétique et Pays Cathare®, retrouvez ses huiles pur jus d'exception aux accents audois qui font

## LIEUX DE VENTE DE L'HUILE D'OLIVE PAYS CATHARE®

DANS LES BOUTIQUES  
DE TERROIR  
PAYS CATHARE®

**LA FERME  
DU PAYS D'OC**  
CASTELNAUDARY

36-38 cours  
de la République

**LE CELLIER  
DE PEZENS**

PEZENS

1, rue Marcelin-Albert

**AU CATHARE  
GOURMAND**

CARCASSONNE (CITÉ)

11 rue Cros-Mayrevieille

**ÉPICERIE DES  
PRODUCTEURS  
BERGÉ FRÈRES**

CARCASSONNE

ZI la Bouriette,  
bvd Denis-Papin

**LE COMPTOIR  
DES PRODUCTEURS**

LÉZIGNAN-CORBIÈRES

ZI de Gaujac,  
2-5 av. Gustave-Eiffel

**LA MAISON  
BERTRAND**

LÉZIGNAN-CORBIÈRES

ZI Vitrac,  
rue Alfred-Nobel

**ALAIN ET VIRGINIE,  
MAÎTRES FROMAGERS**

LÉZIGNAN-CORBIÈRES

23 bvd Léon-Bourgeois

**SAVEURS  
LANGUEDOC  
ROUSSILLON**

FABREZAN

Avenue St-Marc,  
Zone artisanale

**LA MAISON  
DU TERROIR**

LAGRASSE

6, bvd de la Promenade

**B&C ÉPICERIE**

LAROQUE-DE-FA

1bis route nationale

**L'OULIBO**

BIZE-MINERVOIS

4, hameau de Cabezac

**LA FERME CÔTÉ  
PRODUCTEURS**

NARBONNE

Z.I. Croix Sud,  
1 rue René-Panhard

**LE COMPTOIR  
LOCAL -  
LE PÉRIMÈTRE  
DU GOÛT**

NARBONNE

11, bvd Gambetta

**R DU SUD**

GRUISSAN

9, bvd du Pech Maynaud

DANS LES POINTS  
DE VENTE DE  
PRODUCTEURS

**L'OULIBO**

BIZE-MINERVOIS

4, hameau de Cabezac

**LE MAS D'ANTONIN**

ARGELIERS

22 rue Alfred-Delpy

**LE MOULIN À HUILE  
DE LA RESTANQUE**

ROUBIA

8, avenue des Loisirs

**LE MOULIN DE FABI**

FLOURE

2, la Prade Route  
Départementale

**LE DOMAINE  
DES PÈRES**

TREBES

16, avenue Pierre-Curie



de l'Aude... Des vergers d'oliviers  
et savoureux. Et sous la bannière de la marque  
et chanter les palais les plus exigeants.



**Boutiques de terroir**



**Producteurs**

# DE L'ARBRE À LA TABLE...

L'huile d'olive Pays Cathare<sup>®</sup>, est une huile d'exception qui enchante les tables les plus exigeantes. La mélodie de ses arômes est le fruit de sa nature généreuse mais aussi du soin apporté par les producteurs et mouliniers pour offrir aux plus fins palais une huile vierge « extra », déclinée en 5 variétés ainsi qu'une huile élaborée de façon ancestrale.



## PLANTATION DES OLIVIERS

Les producteurs regroupés sous la marque Pays Cathare<sup>®</sup> suivent un cahier des charges très strict dès la plantation avec un maximum de 416 arbres à l'hectare pour permettre un développement propice à l'excellence. Le tronc rugueux et de couleur grise de l'olivier peut devenir tortueux et ses feuilles étroites, allongées et pointues sont présentes toute l'année. Les fruits verts puis noirs arrivent à maturité à l'automne. L'olivier est un arbre très résistant au froid (jusqu'à -15°C) mais il supporte mal l'humidité.



## CULTURE

Comme tout arbre fruitier, l'olivier a besoin d'être nourri. Par le passé, les fumiers étaient très utilisés pour favoriser une production plus intense. Désormais, ce mode de fumure est moins utilisé et a laissé place à des techniques de culture raisonnée. La sobriété de l'olivier en éléments fertilisants favorise en quelque sorte le respect de l'environnement. La saison de floraison (de mai à juin) est déjà sèche mais pas trop chaude dans l'Aude et les oliviers sont pollinisés par le vent qui souffle sur les vergers...



## RÉCOLTE

Les fleurs pollinisées se transforment progressivement en drupes de forme ovale contenant un noyau : les olives. La récolte s'effectue dès la fin d'octobre pour les olives à huile et peut s'étaler jusqu'en janvier. Les fruits sont ensuite conduits au moulin dans les 24 heures. Après avoir été lavées, les olives sont prêtes pour être pressées et l'extraction de l'huile aura toutefois lieu lors de diverses étapes successives.



## AU MARCHÉ

Pour prétendre à la marque Pays Cathare<sup>®</sup>, l'huile doit être analysée et dégustée par des professionnels qui lui accordent ou non l'agrément qui garantit une huile d'olive de grande qualité développant des arômes subtils, fins et intenses, caractéristiques des variétés considérées. Vous les retrouverez dans les boutiques de terroir Pays Cathare<sup>®</sup>, dans les fermes des producteurs mais aussi dans les moulins.



Vinaigrette à l'huile d'olive  
et aux agrumes



Gâteau sucré au vin blanc  
et à l'huile d'olive

# VINAIGRETTE À L'HUILE D'OLIVE ET AUX AGRUMES

- RECETTE POUR DÉGUSTATION SALÉE -



DIFFICULTÉ  
SIMPLE



PRÉPARATION  
10 min.



NOMBRE  
4 PERS.

## INGRÉDIENTS

- 1 demi-citron
- 1 demi-orange
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 échalote ciselée
- Un petit bouquet de ciboulette
- 1 cuillère à café de vinaigre de Xérès
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive Pays Cathare® pur jus
- Sel - poivre

- 1 Mettre la moutarde dans un bol, puis le vinaigre de Xérès et les jus du citron et de l'orange pressés. Mélanger énergiquement à la fourchette.
- 2 Rajouter la ciboulette ciselée finement. Mélanger délicatement.
- 3 Saler, poivrer et mélanger le tout.
- 4 Ajouter l'échalote ciselée, puis l'huile d'olive.
- 5 Émulsionner (mélanger énergiquement) la vinaigrette au fouet jusqu'à l'obtention d'un mélange moelleux et fluide.



L'ASTUCE  
DU CHEF

Sevir avec une salade de jeunes pousses d'épinards et/ou avec des noix de Saint-Jacques poêlées.

# GÂTEAU SUCRÉ AU VIN BLANC ET À L'HUILE D'OLIVE

- RECETTE POUR DÉLICE SUCRÉE -



DIFFICULTÉ  
SIMPLE



PRÉPARATION  
20 min.



NOMBRE  
8 PERS.



CUISSON  
30-40 MN

## INGRÉDIENTS

- 4 oeufs
- 200 g de sucre
- 200 ml d'huile d'olive Pays Cathare®
- 150 ml de vin blanc
- 150 ml de lait d'amande
- 350 g de farine tamisée
- 1/2 sachet de levure chimique

- 1 Préchauffer le four à 180° (thermostat 6).
- 2 Battre les oeufs au fouet avec le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux.
- 3 Ajouter l'huile progressivement par filets, tout en continuant à battre la préparation.
- 4 Continuer en incorporant peu à peu le vin, le lait d'amande, la farine et la levure.
- 5 Verser la pâte dans un moule à cake préalablement beurré
- 6 Faire cuire au four 30 à 40 minutes.



L'ASTUCE  
DU CHEF

Ce gâteau original ressemble au quatre-quarts traditionnel et peut se garder deux jours en conservant son moelleux.



# MAGALI REYNES, OLÉICULTRICE À ROUBIA

Oléicultrice depuis 18 ans, Magali Reynes a abandonné ses études d'Histoire pour suivre sa propre histoire, celle de sa passion pour l'olive et l'olivier. Sur les terres familiales arides où il n'y avait rien et exposées au vent, elle a au fil des ans réalisé le rêve de sa vie en produisant une huile de grande qualité recherchée par tous les amateurs de saveurs fines et authentiques.

## UN CHOIX DE VIE

« Planter des oliviers ici et de vouloir produire de l'huile était, pour mon mari Laurent et moi, un pari fou. Il n'y avait rien, nous sommes partis de zéro. Nous avons tout fait nous-mêmes de nos propres mains. Il a fallu préparer le terrain, creuser les trous pour planter les arbres, construire la maison, un moulin puis un deuxième... »

## 36 casquettes

« Le travail ne manque pas ! Et il n'y a pas que la culture, mais aussi la récolte, l'extraction la vente, les visites etc. Du matin au soir, il faut assumer tous les rôles à la fois. Impossible de s'ennuyer ! »

## LES DÉBUTS

« En 1999, nous avons planté 600 arbres sur moins de 3 hectares en privilégiant des variétés locales. La plantation nous a pris 20 à 30 mois. Il s'agissait de l'olivier de lucques et l'olivière et maintenant nous avons de la picholine et de l'aglandeau mais en moindre quantité et 30 oliviers de bouteillan. Aujourd'hui nous cultivons 1800 oliviers sur 10 hectares, qui produisent environ 2000 à 2500 litres d'huile par an. »

## Culture

« Les arbres sont laissés en repos végétatif en janvier et février. En mars, nous déposons 8 kg d'engrais au pied de chaque arbre de façon manuelle... Puis, jusqu'à fin avril, nous procédons à la taille toujours de façon manuelle. Les arbres fleurissent brièvement et leur pollinisation s'effectue grâce au vent car les fleurs ne sont pas très odorantes et n'attirent pas les abeilles. Enfin, nous irriguons et cela durant tout l'été en fonction de la météo. Il faut savoir qu'un olivier de 80 ans peut assécher 100 litres d'eau par jour ! »

## Tout un process

« Nous rinçons les olives à l'eau claire et les ventilons pour les sécher et enlever les feuilles. Les olives sont alors broyées avec le noyau. L'huile n'est pas encore visible et n'est présente qu'à l'état de molécules. C'est durant la phase de malaxage que les molécules vont se casser et s'agglomérer. Le décanteur va séparer le solide du liquide. Comme il subsiste des résidus de fruits et d'eau dans l'huile, nous passons l'huile à la centrifugeuse, puis nous la laissons au repos dans des cuves durant deux mois avant la mise en bouteilles. »

## 2 RÉCOLTES

« En septembre nous récoltons les olives de lucques vertes destinées à être consommées à l'apéritif. Cette récolte manuelle est délicate car l'olive ne supporte pas les chocs. Toutes les autres olives sont récoltées pour l'huile, dont à nouveau la lucques, de fin octobre à Noël. Il ne doit s'écouler que 48 heures entre la récolte et l'extraction. »

## POÉTIQUE

« Chaque olivier est une sculpture. »

PLAT RÉALISÉ PAR LE CHEF  
BERNARD MARIUS, RESTAURANT  
LA MARQUIÈRE À CARCASSONNE



*Pure saveur*

# LA MARQUE PAYS CATHARE

LE GOÛT DE L'AUTHENTICITÉ



[WWW.PAYSCATHARE.COM](http://WWW.PAYSCATHARE.COM)

**Marque Pays Cathare**