



*Signé*  
PAYS CATHARE  
ORIGINE & PASSION



# RECETTES DES QUATRE SAISONS

COMME UN CHEF!

---

# En cuisine avec les chefs audois

Ils ont la passion du goût, du terroir, de l'authenticité et de l'exception, ont fait leurs gammes ici ou ailleurs, et mettent un point d'honneur à sublimer les produits de la marque Pays Cathare®. Onze chefs audois vous accompagnent en cuisine au fil des quatre saisons et vous ouvrent grand les portes de leur univers pour un voyage à travers la gastronomie et l'œnologie. Recettes sucrées ou salées, niveau facile, moyen ou expert, laissez-vous guider pas à pas au fil de ces pages gourmandes et réjouissez vos convives tout au long de l'année, dans le respect des produits et de leur saisonnalité. La marque Pays Cathare® vous offre le meilleur, régalez-vous !



**HÉLÈNE  
SANDRAGNÉ**

Présidente  
du Département  
de l'Aude

## LA MARQUE PAYS CATHARE®, DU PUR, DU LOCAL, DU VRAI !

Dans l'Aude, pays de culture et de traditions, de nombreux produits authentiques et savoureux font frémir les papilles des habitants et gastronomes de passage. Et dans tout le département, ce ne sont pas les occasions qui manquent 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. Préférer la marque Pays Cathare®, c'est soutenir

une ambition locale impulsée depuis 30 ans par le Département. C'est aussi choisir le goût de l'excellence et du vrai, c'est prendre soin de sa santé et de la planète, en évitant de consommer des denrées ayant parcouru des milliers de kilomètres... et ce n'est pas forcément plus cher !



## SOMMAIRE

<b>RECETTES DE PRINTEMPS</b> .....	<b>4-9</b>
<b>RECETTES D'ÉTÉ</b> .....	<b>10-15</b>
<b>RECETTES D'AUTOMNE</b> .....	<b>16-21</b>
<b>RECETTES D'HIVER</b> .....	<b>22-25</b>
<b>Carte des vignobles audois</b> .....	<b>26-27</b>



Directrice de la publication: **Hélène Sandragné** - Directeur de la rédaction: **Pascal Poitevin** -  
Conception-rédaction: **Julie Subtil** - Coordination: **Anne Laurent, Ilona Guillot** - Graphisme: **Aurélié Houeix** -  
Crédits photos: **Stéphanie Limongy, Idriss Bigou-Gilles, DR** - Remerciements aux onze chefs audois  
pour leur participation - Impression: **Champagnac** - Dépôt légal: **octobre 2021**

# PURES SAVEURS, PUR BONHEUR

**Créée en 1991 par le conseil départemental de l'Aude, en partenariat avec les organisations professionnelles et les territoires audois, la marque Pays Cathare® valorise les ressources locales et les richesses du terroir dans toute leur diversité, en tissant des liens étroits entre les hommes, les paysages, les produits, les services et les consommateurs. Zoom en chiffres sur le volet «gourmand» de la marque.**

## 90 RESTAURANTS ET AUBERGES

Cuisine traditionnelle ou audacieuse, auberge familiale ou table prestigieuse... Depuis 1992, engagés dans le respect d'une charte qualité, les restaurateurs Pays Cathare® vous invitent à vivre une expérience gastronomique inoubliable au gré des saisons, du marché et de leur inspiration, en collaboration étroite avec les producteurs labellisés Pays Cathare®.

## 195 CAVEAUX ET DOMAINES VIGNERONS

Des Corbières au Minervois, en passant par la Malepère, le Cabardès, la Clape ou Limoux, la marque Pays Cathare® identifie les caveaux et domaines d'excellence qui se sont engagés à vous initier à la culture et au patrimoine viticole, aux secrets de leurs savoir-faire et à la singularité des paysages qu'ils entretiennent.

## 90 BOUTIQUES, ARTISANS DE BOUCHE ET POINTS DE VENTE À LA FERME

Pour faire le plein de produits Pays Cathare® et autres spécialités locales d'excellence, poussez la porte de ces professionnels de la gastronomie, garants de la qualité et de l'authenticité des produits, mais aussi de l'accueil et de l'information.

## 230 PRODUCTEURS

Agneau, porc, volaille, foie gras, melon, haricots, cerises, miel, huile d'olive, truffes, jus de fruits, fromage de chèvre... Les producteurs Pays Cathare® concoctent pour vous le meilleur de l'Aude! Au total, près de 30 gammes de produits agroalimentaires, transformés ou non, mûrs et de saison, garantis sans OGM, élaborés selon un cahier des charges strict, dans le respect des traditions, de l'environnement et du bien-être animal.

### EN SAVOIR PLUS

Pour retrouver la liste complète et les coordonnées des professionnels de la marque Pays Cathare®, rendez-vous sur [www.payscathare.com](http://www.payscathare.com).

Pour des informations détaillées sur les produits Pays Cathare®, téléchargez nos dépliants sur [www.aude.fr/pure-saveur-les-produits-pays-cathare](http://www.aude.fr/pure-saveur-les-produits-pays-cathare).

# DUO D'ASPERGES VERTES ET BLANCHES, MARINIÈRE DE COQUES DE MÉDITERRANÉE

## DU CHEF PIERRE MESA

### LE COMTE ROGER À CARCASSONNE



DIFFICULTÉ  
MOYENNE



PRÉPARATION  
45 MIN.



NOMBRE  
4 PERS.



CUISSON  
ENV. 20 MIN.

#### LE COMTE ROGER

14 rue Saint-Louis  
11 000 Carcassonne  
04 68 11 93 40  
[www.comteroger.com](http://www.comteroger.com)

#### INGRÉDIENTS

- 8 asperges blanches Pays Cathare® (taille moyenne)
- 8 asperges vertes Pays Cathare® (taille moyenne)

- 1 botte de ciboulette
- 1 citron jaune
- 1 citron vert
- 1 branche de céleri

#### POUR LA MARINIÈRE

- 500 g de coques
- 1 grain d'ail
- 2 grosses échalotes
- Herbes de Provence

- 1 verre de vin blanc sec
- 20 g de beurre
- 2 c. à café d'huile d'olive Pays Cathare®
- 10 cl de crème fraîche



© Pierre Mesa

#### Préparation

- 1 Laver les coques à grande eau plusieurs fois. Éplucher et tailler les échalotes en petits dés. Écraser l'ail. Dans un faitout, faire suer les échalotes et l'ail avec le beurre et l'huile d'olive jusqu'à coloration.
- 2 Verser les coques. Ajouter le vin blanc, les herbes de Provence et laisser cuire à couvert. Quand les coquillages s'ouvrent, stopper la cuisson. À froid, décortiquer les coques et conserver le jus.
- 3 Éplucher les asperges. Faire bouillir 2l d'eau avec 20 g de gros sel. Plonger les asperges blanches 6 à 8 min. À terme, les refroidir rapidement dans de l'eau glacée. Plonger les asperges vertes 5 min. maximum puis les refroidir dans de l'eau glacée. Égoutter, tailler les asperges à la même longueur et conserver sur un linge propre.
- 4 Tailler en tous petits dés la branche de céleri (idéalement le morceau jaune du pied de céleri, plus tendre). Ciseler la ciboulette.
- 5 **Dressage.** Mélanger les coques avec la ciboulette, le céleri, le jus de cuisson, la crème, le citron jaune et le citron vert râpé. Dans une assiette creuse, intercaler asperges blanches et vertes sur plusieurs étages. Disposez les coques dessus et quelques feuilles de céleri branche en finition.



LE VIN QUI VA BIEN  
AOP MINERVOIS, MINERVOIS BLANC,  
CHÂTEAU CANET

Produit à Rustiques, près de Carcassonne, suivant les principes de l'agriculture raisonnée, ce minervois blanc au joli nez, frais et délicat en bouche, apporte du tonus au plat et un bel équilibre à l'accord crème fraîche, asperges, coques.



## LE COMTE ROGER

À mi-chemin entre le château comtal et la basilique St-Nazaire, ce restaurant compte parmi les plus anciens de la Cité. Dans un intérieur contemporain ou sur la terrasse ombragée, on déguste une cuisine méditerranéenne revisitée, centrée sur les produits frais du terroir, ainsi que l'emblématique cassoulet du chef.

## PIERRE MESA

- 1960 Naissance à Paris.
- 1966 Arrivée à Carcassonne : ses parents reprennent le restaurant L'Estaminet-Comte Roger.
- 1977-1978 Formation cuisine au lycée Jules-Fil, à Carcassonne.
- 1978-1985 Fait ses gammes en France (Tour d'Argent Bastille à Paris, Collioure, Vittel) et à l'étranger (Londres, Suisse, République Dominicaine).
- 1986-1999 Gérant du restaurant Le Château dans la Cité de Carcassonne.
- 1994 Membre de l'association Cuisiniers en terroirs d'Aude.
- 2000 Reprend l'ancien restaurant familial, Le Comte Roger, avec sa femme Sylvie.
- 2002 Sacré Maître cassoulet par l'académie universelle du Cassoulet.

### L'ASPERGE PAYS CATHARE®

Cultivée sur les sols limoneux du Lauragais à la Méditerranée, l'asperge Pays Cathare® pointe son nez délicat sur les étals de mars à mai. Selon son stade de croissance, sortie de terre ou non, elle prend différentes couleurs : **blanche**, elle n'a pas été exposée à la lumière ; **violette**, le turion est cueilli après avoir pointé au-dessus du sol ; **verte**, l'asperge a poussé hors du sol.

### Question d'alchimie

« Les produits m'inspirent, me guident et l'alchimie des ingrédients me passionne. Je passe beaucoup de temps à réfléchir à l'association des goûts, comment les équilibrer, les rehausser... Je touche, je goûte, j'expérimente, et selon la route tracée par le produit, chemin de terre, départementale ou autoroute, je déroule... »

### Terroir d'excellence

« Le terroir audois regorge de produits d'excellence et de producteurs engagés pour la qualité. Je défends de longue date le développement des circuits courts, notamment au travers de la marque Pays Cathare®, qui a permis de fédérer restaurateurs, producteurs et consommateurs. Un réseau dynamique, créateur de liens et accélérateur de rencontres. »

### Le plaisir avant tout

« La base de notre métier est de faire plaisir. Générosité, convivialité, honnêteté, bienveillance et écoute sont de mise, que l'on accueille 10, 20 ou 100 clients. »

## INVITATIONS AU VOYAGE

Amateurs de bons crus, lancez-vous à la découverte des terroirs porteurs des « Grand vins de Carcassonne », labellisés Vignobles & Découvertes. Ateliers et dégustations thématiques vous attendent, comme au Comptoir de la Cité, superbe palais Art nouveau investi par les vignobles Foncalieu. Aux environs, partez explorer les domaines du Lycée Charlemagne, les châteaux de Pennautier, Auzias-Paretlongue ou Couffoulens.

# CARRÉ D'AGNEAU RÔTI, TARTE À LA TOMATE DU CHEF GILLES GOUJON

AUBERGE DU VIEUX Puits À FONTJONCOUSE

  
DIFFICULTÉ  
ÉLEVÉE

  
PRÉPARATION  
45 MIN.

  
NOMBRE  
4 PERS.

  
CUISSON  
3 H

**AUBERGE DU VIEUX Puits**  
5 avenue St-Victor  
11360 Fontjoncouse  
04 68 44 07 37  
[www.aubergeduvieuxpuits.fr](http://www.aubergeduvieuxpuits.fr)

## INGRÉDIENTS

• 1 carré d'agneau  
de 8 côtes Pays Cathare®

### JUS D'AGNEAU

- 300 g d'os d'agneau concassés
- 300 g de parures d'agneau

- Fécule
- 5 l de fond blanc
- Thym
- Jus de citron
- 50 g de jus d'agneau réduit à glace
- 150 g de panoufle d'agneau cuite et taillée en brunoise

### TARTE À LA TOMATE

- 300 g de concassée de tomate
- 4 tomates cerises
- 4 tomates poires
- 16 disques de pâte filo de diamètre 8 cm
- Sel, poivre

### SABLÉ PARMESAN

(voir recettes de base)

### FINITION

- Eau de tomate réduite
- Branche de thym

## Préparation

### LE CARRÉ D'AGNEAU

- 1 Détalonner le carré d'agneau, manchonner les côtes et enlever le parchemin.
- 2 Assaisonner et saisir le carré côté graisse pour la faire fondre.
- 3 Mettre sous vide et cuire au bain-marie à 68 °C et atteindre 46 °C à cœur.

### LE JUS D'AGNEAU

- 1 Colorer à l'huile d'olive les os et les parures. Égoutter la graisse et déglacer avec 2,5 l de fond blanc (1<sup>er</sup> jus de déglaçage). Réserver.
- 2 Pincer à nouveau les sucs et mouiller avec le reste du fond blanc.
- 3 Cuire à feu moyen 3 h en dégraissant et écumant de temps en temps. Passer au chinois.
- 4 Faire réduire à consistance sirupeuse, rassembler les deux jus et lier avec un peu de fécule.
- 5 Avant de servir, faire infuser du thym dans le jus, ajouter un trait de jus de citron.

### LA TARTE À LA TOMATE

- 1 Cuire les ronds de pâte filo au four entre deux plaques 5 min. à 160 °C.
- 2 Assaisonner la concassée de tomate et tailler les tomates cerises en tranches.



© Auberge du Vieux Puits

- 3 Empiler 4 ronds de pâte filo, poser la concassée sur le dessus à l'aide d'un emporte-pièce.
- 4 Décercler et ranger les rondelles de tomates cerises et la tomate poire sur le dessus.

### FINITION ET DRESSAGE

- 1 Rissoler les carrés d'agneau et tailler 2 belles côtes au dernier moment.
- 2 Poser dans l'assiette les côtes rôties et la tartelette à la tomate surmontée d'un brin de thym.
- 3 Saucer avec le jus et parsemer l'assiette de sablé parmesan.
- 4 Tirer un trait d'eau de tomate réduite.



© Alterra - Vieux Puits

## GILLES GOUJON

**1961** Naissance à Bourges.

**1977** Apprenti à La Compagnie du Midi à Béziers.

**1992** Ouverture de l'auberge du Vieux Puits.

**1996** Meilleur ouvrier de France.

**1997** Première étoile au Guide Michelin.

**2009** Cinq Toques au Gault & Millau.

**2010** Troisième étoile au Guide Michelin

**2017** Décoré de la Légion d'Honneur.

**2020** Élu meilleur restaurant gastronomique par Trip Advisor.

**2021** Ouverture d'un second restaurant à Béziers, l'Alter Native.



## L'AUBERGE DU VIEUX PUIITS

À la table triplement étoilée de Gilles Goujon, les assiettes défilent toutes plus éblouissantes les unes que les autres. Une cuisine authentique et chaleureuse, toute en finesse et en caractère, fruit de son engagement sans faille auprès des petits producteurs locaux.

## Le produit roi

« La star dans ma cuisine, c'est le produit. Et en la matière, entre le gibier, les truffes ou encore les fromages, les Corbières regorgent de trésors qui ne cessent de m'inspirer. Ma table se veut à mon image, instinctive, authentique et ludique. »

## L'Aude au cœur

« Loin du tumulte des banlieues, des grandes villes et de leurs artifices, l'Aude a gardé ce savoir-vivre à l'ancienne. Ici, on laisse le temps au temps. Le temps à la nature "sauvage" et aux hommes de donner le meilleur d'eux-mêmes, de s'exprimer. »



### LE VIN QUI VA BIEN

AOP CORBIÈRES, CUVÉE JACQUES 2012,  
DOMAINE DE DERNACUEILLETTE

Ce vin produit par Guillaume BousSENS dans les hauteurs des Corbières offre une structure de bouche généreuse et suave accompagnant la tendresse et le jus de l'agneau. Le fruit et la minéralité explosive subliment la tarte à la tomate.

### L'AGNEAU PAYS CATHARE®

Élevé dans les bergeries audoises selon une méthode ancestrale, l'agneau Pays Cathare® est nourri au lait de sa mère et termine sa croissance avec une alimentation végétale et minérale équilibrée, qui lui donne une chair rosée, tendre et goûteuse.

## INVITATIONS AU VOYAGE

Marie-Christine et Gilles Goujon mettent à votre disposition huit chambres autour de la piscine et six chambres à la Maison des Chefs, chacune dédiée aux grandes signatures de la gastronomie française. Une belle occasion aussi de partir en balade à travers vignes sur ce territoire des Corbières labellisé Vignobles & Découvertes.

# ROULÉ PRINTANIER DE POULET FERMIER AUX ASPERGES VERTES

## DU CHEF XAVIER MOUCHARD

### HÔTEL-RESTAURANT BAYLE À BELCAIRE



DIFFICULTÉ  
SIMPLE



PRÉPARATION  
15 MIN.



NOMBRE  
4 PERS.



CUISSON  
ENV. 40 MIN.

**HÔTEL-RESTAURANT BAYLE**

38 av. d'Ax-les-Thermes - 11 340 Belcaire

04 68 20 31 05

[www.facebook.com/hotel.bayle](http://www.facebook.com/hotel.bayle)

#### INGRÉDIENTS

- 600 g de blanc de poulet fermier Pays Cathare®
- 500 g d'asperges vertes Pays Cathare®
- 50 g de beurre

- 500 g de pommes de terre du Pays de Saull Pays Cathare®
- Sel, poivre

#### POUR LA SAUCE

- 25 cl de muscat
- 1 échalote
- 20 cl de crème
- Sel, poivre



#### Préparation

- 1 Dans une casserole d'eau bouillante, cuire les asperges 10 min. puis les rafraîchir afin qu'elles restent bien vertes.
- 2 Cuire les pommes de terre avec la peau et les peler.
- 3 Au pinceau, graisser une feuille de papier aluminium. Disposer le poulet dessus et recouvrir d'asperges. Saler, poivrer.
- 4 Rouler bien serré et faire cuire 20 min. au four à 180 °C.
- 5 Préparer la sauce : faire revenir l'échalote ciselée jusqu'à coloration, déglacer au muscat, ajouter la crème et laisser réduire jusqu'à moitié. Saler et poivrer.

#### DRESSAGE

- 1 Découper des tronçons de poulet aux asperges et les disposer sur un plat passant au four. Entre les ronds de poulet, mettre les pommes de terre.
- 2 Arroser de sauce généreusement et passer au four très chaud pendant 5 min.



LE VIN QUI VA BIEN

AOP CORBIÈRES, CUVÉE FORTES TÊTES "ROUGE",  
TERRE D'EXPRESSION

Produit par la coopérative viticole Terre d'Expression, créateurs de vins occitans à Fabrezan, ce vin offre une bouche ronde et épicée pleine de caractère qui vient twister le poulet sans enlever la délicatesse de l'asperge.





## XAVIER MOUCHARD

**1969** Naissance à Carcassonne.

**1992** BTS Hôtellerie et restauration à Bordeaux.

**1993-1998** Assistant de direction, puis gérant d'hôtel chez Campanile.

**1998** Rachat de l'hôtel-restaurant Bayle à Belcaire.

**2000** Ouverture de la Guinguette au bord du lac.



### L'HOTEL-RESTAURANT BAYLE

Au cœur du Pays de Sault, perché à 1 000 m d'altitude dans le village de Belcaire, l'établissement tenu par Xavier et Sandrine Mouchard profite d'un cadre montagnard et d'un jardin fleuri, où l'on savoure une cuisine régionale traditionnelle du marché. La table se double d'un hôtel 2 étoiles et d'une guinguette au bord du lac de Belcaire en été.

#### LE POULET PAYS CATHARE®

Le poulet de ferme Pays Cathare® profite pleinement du bon air audois et de l'herbe tendre de ses terroirs, pour offrir une chair ferme et goûteuse. Ses éleveurs, principalement localisés dans la Piège, le Razès et le Lauragais, sont rejoints par de nouveaux passionnés dans le Narbonnais. Ils mènent une vraie politique de qualité, de l'élevage à l'abattage.

#### Retour aux sources

« J'ai travaillé un temps en banlieue parisienne. Mais à la naissance de mon fils, je n'ai pas voulu qu'il grandisse dans cet univers-là et j'ai décidé de rentrer "au pays". Plus précisément celui de mes grands-parents, qui vivaient non loin d'ici, à Belfort-sur-Rebenty, où j'avais passé des moments heureux de mon enfance, au plus proche de la nature. »

#### Une île d'altitude

« Le Pays de Sault est comme une île, mais en hauteur, isolée par les montagnes. La nature y est reine, préservée des changements trop rapides des villes. Ici, on prend le temps de vivre et de se parler. Agriculteurs, éleveurs, maraîchers, artisans, tout le monde se connaît ! C'est cet esprit de proximité, de famille, qui m'anime et que je souhaite transmettre à ma clientèle. »

#### Au gré des saisons

« Ma carte évolue au gré des saisons, et elles sont ici très contrastées ! L'hiver, je propose par exemple un réconfortant gratin de pommes de terre du Pays de Sault au confit de canard, parfait après une journée de ski à Camurac. L'été, ma cuisine prend des accents plus méditerranéens, plus ensoleillés, comme la truite en papillote à l'aïoli. Sans oublier bien sûr, à l'automne, les champignons, qui se plaisent beaucoup par chez nous. »

### INVITATIONS AU VOYAGE

Une étape à l'hôtel-restaurant Bayle sera l'occasion en hiver de s'essayer au ski ou aux raquettes à la station de Camurac. Aux beaux jours, direction le lac de Belcaire pour une partie de pêche ou une pause baignade. Si vous aimez taquiner la truite et l'omble chevalier bio, vous pourrez également pousser jusqu'à la pisciculture de La Fajolle, à 10 km. Côté patrimoine, rendez-vous au château de Puivert ou au musée du Quercorb.

# NID D'ABEILLE AU MIEL DE THYM ET MARAS DES BOIS DE LA CHEF PAMELA HOUSSIN

LE GRAND CAP À LEUCATE

  
DIFFICULTÉ  
ÉLEVÉE

  
PRÉPARATION  
1 H 30

  
NOMBRE  
6 PERS.

  
CUISSON  
15 MIN.

## LE GRAND CAP

Chemin du phare  
11 370 Leucate  
09 67 78 13 73  
[www.restaurant-grand-cap.fr](http://www.restaurant-grand-cap.fr)

## INGRÉDIENTS

### GELÉE DE THYM CITRON

- 15 cl d'eau
- 3 cl de jus de citron
- 5 g d'agar-agar
- 10 g de thym citron

### BISCUIT AU MIEL

- 5 jaunes d'œufs Pays Cathare®
- 1 petit œuf entier Pays Cathare®
- 120 g de miel de thym Pays Cathare®
- 15 g poudre d'amandes

### Pays Cathare®

- 75 g de crème épaisse
- 15 g de crème fleurette
- 40 g de pâte de citron
- 150 g de farine
- Une pincée de sel de Gruissan
- 3,5 g de poudre à lever

### CONFIT DE FRAISES

- 80 g de maras des bois en purée
- 80 g de maras des bois en brunoise

- 20 g de sucre
- 6 g de pectine MH

### CONFITURE DE MIEL ET HUILE D'OLIVE

- 4 jaunes d'œufs Pays Cathare®
- 140 g de miel de thym Pays Cathare®
- 1 g de fleur de sel de Gruissan
- 30 cl d'huile d'olive Pays Cathare®
- ¼ de zeste de citron vert

### BAVAROISE AU MIEL

- 23 cl de lait cru Pays Cathare®
- 50 g de miel de thym Pays Cathare®
- 2 jaunes d'œufs Pays Cathare®
- 40 g de masse de gélatine
- 440 g de crème fleurette
- 15 g de gélatine de poisson 200 Bloom en poudre

## Préparation

- 1 Gelée de thym.** Faire bouillir l'eau et le jus de citron. Laisser infuser le thym 6 à 7 min. Passer au chinois, ajouter l'agar-agar, puis porter à ébullition. Verser dans un plat et réserver au frais.
- 2 Biscuit au miel.** Monter jaunes, œuf, sucre et miel au batteur. Ajouter les crèmes et la poudre d'amandes, farine, sel et poudre à lever. Cuire 15 min. à 170 °C.
- 3 Confit de fraises.** Faire bouillir la purée avec le sucre et la pectine puis ajouter la brunoise.
- 4 Confiture de miel.** Dans une casserole à part, bouillir le miel. Le verser en filet sur les jaunes d'œufs sans arrêter de remuer. Ajouter fleur de sel et zeste de citron, mixer le tout. Verser l'huile d'olive en filet puis mettre en poche.
- 5 Bavaoise au miel.** Préparer la gélatine en versant 7 cl d'eau froide dessus. Faire bouillir le lait, le verser sur les jaunes et cuire le tout à 85 °C en remuant à la maryse. Ajouter la masse gélatine, refroidir à 30 °C. Ajouter le miel puis la crème montée moussue. Couler dans un moule nid d'abeille ou autre.



- 6 Dressage.** Démouler la bavaoise et y insérer le confit de fraises. Déposer la gelée de thym et la confiture de miel sur le biscuit. Décorer et déguster!



© Agnès Lepetit Gastronomie



## LE GRAND CAP

Sur la falaise de Leucate, le chef Erwan Houssin et son épouse Pamela, chef pâtissière, composent une partition gastronomique de haut vol, où la finesse côtoie l'équilibre des textures et des saveurs, avec en prime, une vue spectaculaire sur la Méditerranée. Niché sous le restaurant étoilé, le bistrot Aphyllanthe explore un autre pan de la gastronomie, toujours avec le souci de la localité et du goût.

## PAMELA HOUSSIN

1983 Naissance à Carcassonne.

2001 BEP-CAP cuisine au château St-Martin à Montredon.

2002 Mention complémentaire pâtisserie.

2002-2007 Fait ses gammes à Carcassonne auprès de Franck Putelat, puis à Courchevel, St-Tropez et Paris (Le Bristol).

2010 Ouvre avec son mari, Erwan Houssin, Le Diapason à Avignon (une étoile au Guide Michelin en 2011).

2016 Ouverture du Grand Cap à Leucate, sacré « Grand de demain » au Gault & Millau quatre mois plus tard.

2018 Le Grand Cap décroche sa première étoile au Guide Michelin.

## Des goûts et des histoires

« Il n'y a pas de grands desserts sans grands produits. Ce sont eux qui font la différence en goûts et en histoires. La proximité avec les producteurs locaux, le terroir et la nature est donc notre priorité absolue. »

## Spectacle

« Le goût et le visuel ne doivent faire qu'un. En premier, je pense aux produits, aux saveurs, puis j'adapte les couleurs et le visuel... Je tiens à ce que chacun de mes desserts ait une forme et un design unique. J'adore quand sur la table des clients arrivent quatre desserts différents : ces palettes de couleurs et d'arômes composent un spectacle sans nom à mes yeux. »



## LE VIN QUI VA BIEN

MUSCAT DE RIVESALTES, DOMAINE LÉRYS

Cultivé sur un terroir de schistes à Villeneuve-des-Corbières, ce muscat petits grains donne la sensation de croquer le raisin sur le cep. Très fruité et bien équilibré, il est idéal servi avec ces desserts fruitiers mais aussi des salades de fruits ou en apéritif.

## LE MIEL PAYS CATHARE®

Produit rare et exceptionnel, labellisé depuis 1999, le miel Pays Cathare® est le fruit du travail de neuf apiculteurs audois et se décline en une vingtaine de variétés exprimant toute la richesse de la biodiversité végétale du département : forêt, maquis, montagne, garrigue, thym, châtaigner, arbousier, pissenlit, romarin, lavande stoechas, tilleul, rhododendron, bruyère blanche, bruyère erica, bruyère callune, acacia et sapin.

## INVITATIONS AU VOYAGE

Pour une virée gastronomique et œnotouristique aux environs, embarquez avec Leucate Evasion marine au plus près des parcs à huîtres de l'étang de Leucate, avec dégustation de fruits de mer et de vin au coucher du soleil, ou partez à la rencontre des vigneronnes des Corbières et de l'appellation Fitou à bord d'une 2CV au départ de La Palme avec Vin 4 Heures Tour, deux partenaires labellisés Vignobles & Découvertes.

[leucate-evasion-marine.com](http://leucate-evasion-marine.com) - [www.vin4heures.com](http://www.vin4heures.com)

# TERRINE DE MELON ET FOIE GRAS ET SON CAPPUCCINO À LA CANNELLE

## DU CHEF FABIEN GALIBERT

LA BERGERIE À ARAGON



DIFFICULTÉ  
MOYENNE



PRÉPARATION  
45 MIN.  
(À COMMENCER LA VEILLE)



NOMBRE  
4 PERS.



CUISSON  
35 MIN.

### LA BERGERIE

Chemin de Pech-Mary  
11 600 Aragon  
04 68 26 10 65  
www.labergeriearagon.com

### INGRÉDIENTS

#### TERRINE

- 1 lobe de foie gras de canard frais Pays Cathare®
- 1 melon première fleur Pays Cathare®

#### CHIPS DE PAIN D'ÉPICES

- 3 tranches de pain d'épices Pays Cathare®
- 20 g de beurre doux

#### CAPPUCCINO

- 2 melons première fleur Pays Cathare®
- 1 oignon doux de Citou Pays Cathare®

- 1 bâton de cannelle
- 5 cl de vinaigre de Xérès
- 3 cl d'huile d'olive Pays Cathare®



© Fabien Galibert

## Préparation

### LA VEILLE

- 1 **La terrine.** Couper le melon et le foie gras en tranches de 2 cm. Faire poêler le foie gras 20 s. par face, puis le melon (même temps de cuisson). Insérer le tout dans un moule et compresser. Conserver au frais une nuit.
- 2 **Le cappuccino.** Peler et émincer l'oignon, le faire revenir dans l'huile d'olive, ajouter les morceaux d'un melon coupé en cubes, mélanger. Déglacer au vinaigre, mouiller avec 1,5 l d'eau, ajouter le bâton de cannelle et faire bouillir 20 min. Recouvrir d'un papier film et laisser infuser une nuit au frais.

### LE LENDEMAIN

- 1 Tailler de fines tranches de pain d'épices, les disposer entre deux plaques avec du beurre clarifié et mettre au four à 180 °C pendant 15 min.
- 2 Enlever le bâton de cannelle du cappuccino et mixer.
- 3 Faire une brunoise avec le dernier melon.
- 4 Dresser la terrine et les chips de pain d'épices façon tapas. Servir accompagné d'un verre de cappuccino glacé surmonté de quelques cuillères de brunoise.



### LE VIN QUI VA BIEN

IGP PAYS D'AUDE, COUP DE Foudre 2018,  
DOMAINE DE CAZABAN

Conduit en agriculture biologique et biodynamique au cœur de l'AOP Cabardès, à mi-chemin entre Aragon et Villegailhenc, le domaine de Cazaban vous propose ce vin blanc toute en minéralité, finesse et fraîcheur, complice idéal de vos apéritifs ensoleillés.



## FABIEN GALIBERT

1975 Naissance à Carcassonne.

1993-1994 Lycée hôtelier à Saint-Gaudens.

1995-1996 Formation pâtisserie à Mazamet.

1997-2004 Fait ses gammes à la Barbacane, à Carcassonne, puis en Angleterre et en Norvège.

2004 Ouvre la Bergerie avec sa femme Priscilla.

2009 Récompensé d'une étoile au Guide Michelin.

2016 Troque son étoile pour un Bib gourmand afin de privilégier un nouveau concept de menu unique.



### LA BERGERIE

Cette petite table intimiste et cosy occupe le site d'une ancienne bergerie à Aragon, charmant village dressé sur son éperon rocheux au pied de la Montagne Noire. Sur réservation uniquement, en salle ou au jardin, on y déguste une cuisine inventive aux accents du Sud, simple et généreuse, proposée sous forme d'un menu unique du marché en trois services, renouvelé chaque semaine.

### LE MELON PREMIÈRE FLEUR PAYS CATHARE®

Roi de l'été, le melon première fleur Pays Cathare® est né en 2005 de l'exigence d'agriculteurs audois soucieux de valoriser des produits de caractère haut de gamme. Melon de la première vague de nouaison, il est cueilli à maturité, la première fleur donnant un melon très aromatique et sucré pour un goût unique et une qualité optimale.

### Comme à la maison

« On a toujours aimé recevoir dans ma famille. C'est cette même volonté de faire plaisir et de simplicité qui m'anime aujourd'hui. D'où le concept de menu unique, le nombre de couverts limité et le cadre intime et familial, comme à la maison. »

### Richesses en Cabardès

« De la Montagne Noire au Carcassonnais, les environs d'Aragon regorgent de produits d'exception : asperges, melons, truffes, cèpes, viandes, produits laitiers et, bien sûr, les vins ! L'AOP Cabardès commence à être bien connue : les vigneronnes ont compris qu'ils avaient tout intérêt à privilégier la qualité à la quantité. »

### Rayonnement

« Je suis très attaché au village d'Aragon, j'y ai passé douze ans de mon enfance. Quand nous avons ouvert la Bergerie, il n'y avait plus de restaurant depuis dix ans. Faire venir des clients, les orienter vers l'épicerie du village, les bonnes caves du coin, les sites touristiques, c'est une façon de contribuer au développement et à la valorisation du territoire, tout comme le club ATAC participe à la renommée du site VTT d'Aragon. »

### INVITATIONS AU VOYAGE

La Bergerie dispose de huit chambres coquettes avec piscine, surplombant la garrigue et le vignoble. L'occasion de partir explorer les caveaux et domaines de l'AOP Cabardès qui rassemble 17 autres villages sur les contreforts de la Montagne Noire, comme le château La Ventaillole et la Maison Ventenac à Ventenac-Cabardès ou le domaine La Mijane à Villemoustaussou. Pour les amoureux de patrimoine remarquable, cap sur les quatre châteaux de Lastours, à 17 km.

# LE LAIT DANS TOUS SES ÉTATS DU CHEF LIONEL GIRAUD

LA MAISON SAINT-CRESCENT À NARBONNE



DIFFICULTÉ  
ÉLEVÉE



PRÉPARATION  
GLACE À PRÉPARER  
LA VEILLE, PUIS 2 H



NOMBRE  
6 PERS.



CUISSON  
1 H

## LA MAISON SAINT-CRESCENT

68 av. du Général-Leclerc  
11 100 Narbonne  
04 68 41 37 37 (la Table)  
04 68 45 67 85 (la Cave à vins et à manger)  
maison.saintcrescent.com

## INGRÉDIENTS

### GLACE AU LAIT

- ½ l de lait cru Pays Cathare®
- 500 g de yaourt Pays Cathare®
- 450 g de sucre
- 4 feuilles de gélatine
- Jus et zeste de 2 citrons jaunes
- 390 g d'eau
- 4 g de Stab 2000, stabilisateur pour glace (facultatif)

### SIPHON LAIT

- 100 g de lait cru Pays Cathare®
- 100 g de crème 35 %
- 23 g de sucre
- 2 feuilles de gélatine

### LAIT CAILLÉ

- ½ l de lait cru Pays Cathare®

- ½ l de crème 35 %

- ½ gousse de vanille bleue
- 65 g de vinaigre blanc

### CONFITURE DE LAIT

- 1 l de lait cru Pays Cathare®
- 200 g de sucre

### BISCUIT

- 160 g de blancs d'œufs Pays Cathare®
- 60 g de farine
- 60 g de sucre
- 100 g de yaourt Pays Cathare®



© Maison Saint-Crescent

## Préparation

- 1 Glace au lait (à préparer la veille).** Mélanger le Stab 2000 et le sucre, puis ajouter le lait et l'eau. Laisser reposer 20 min. Porter à ébullition, ajouter la gélatine. Laisser refroidir, ajouter le yaourt et le citron. Conserver au congélateur.
- 2 Siphon lait.** Porter à ébullition le lait, la crème et le sucre. Hors du feu, ajouter la gélatine et débarrasser dans une boîte jusqu'à refroidissement complet. Bien mixer avant de mettre en siphon. Laisser reposer 2 h avant utilisation.
- 3 Lait caillé.** Faire frémir le lait et la crème avec la vanille, ajouter le vinaigre, remuer, laisser reposer 30 min., égoutter dans une mousseline.
- 4 Confiture de lait.** Réaliser un caramel brun, déglacer avec le lait puis mixer s'il y a des grumeaux.
- 5 Biscuit.** Mélanger tous les ingrédients (blancs d'œufs en dernier), cuire 10 min. à 100°C vapeur dans un moule à tarte filmé.
- 6 Dressage.** Mettre la confiture de lait au fond de chaque bol, puis le biscuit taillé avec une emporte-pièce rond (diamètre 6cm). Recouvrir avec le lait caillé. Poser une quenelle de glace. Bien secouer le siphon et recouvrir l'ensemble pour former une seule boule blanche.



LE VIN QUI VA BIEN  
MUSCAT DE RIVESALTES,  
DOMAINE DE LA ROCHELIERRE

Que du fruit et de la fraîcheur ! Ce vin doux à la couleur or pâle et aux arômes de miel accompagne à merveille desserts glacés et pâtisseries. Il est produit par la famille Fabre à Fitou, sur un domaine certifié à « Haute Valeur Environnementale ».



© Maison Saint-Crescent



## LA MAISON SAINT-CRESCENT

Établie à Narbonne dans un ancien oratoire du Moyen Âge, la Maison Saint-Crescent regroupe deux établissements tenus par Lionel et Aurélie Giraud : la table doublement étoilée au Guide Michelin et la Cave à vins et à manger, proposant 2 500 références de vins à emporter ou à déguster sur place, accompagnés de plats bistrot ou d'un « menu de l'instant ».

## LIONEL GIRAUD

1978 Naissance à Narbonne.

1994-1996 École hôtelière de Saint-Chély-d'Apcher.

1996-2003 Fait ses gammes dans nombre de restaurants étoilés à travers la France.

2004 Reprend les commandes du restaurant paternel, la Maison Saint-Crescent.

2005 Première étoile au Guide Michelin.

2006 Sacré Grand de demain par le Gault & Millau, qui lui décerne quatre toques en 2011.

2014 Maître cuisinier de France.

2020 Deuxième étoile au Guide Michelin et ouverture de la Cave à vins et à manger.

2021 Invité de l'émission Top Chef.

## LES PRODUITS LAITIERS PAYS CATHARE®

Lait cru, fromages, yaourts, fromage blanc... Les produits laitiers Pays Cathare® sont fabriqués dans l'Aude par une poignée d'éleveurs de vaches et de chèvres nourries sans OGM et transformés sans colorant, arôme artificiel ou additif de synthèse. Fromages fermiers au lait cru de chèvre, les écus et écussons sont réputés, depuis 1997, pour leurs saveurs inimitables et leurs formes originales.

## Cuisine du vivant

« Le goût d'une fraise tout juste cueillie du champ n'a rien de commun avec celui d'un fruit réfrigéré des jours en barquette ! Ma cuisine est une cuisine du vivant et de l'instant, guidée par la nature, le respect de l'écosystème et du produit. Chaque jour, nous essayons d'écrire la meilleure partition du moment avec les produits ultra-frais livrés par nos producteurs locaux. »

## Un air de famille

« Je suis tombé dans la marmite quand j'étais petit. Mon père, chef étoilé, et ma mère, sommelière, m'ont appris la rigueur du travail. Mais c'est ma grand-mère, qui m'élevait, qui m'a transmis cette passion pour la qualité et la fraîcheur des produits. »

## Émotion

« Mon défi est d'éveiller les cinq sens du client, de bousculer et de capter ses émotions. Si une bouchée réveille en lui un souvenir d'enfance ou lui donne des papillons dans le ventre... alors c'est gagné ! »

## INVITATIONS AU VOYAGE

Mariez les plaisirs d'un repas à la Maison Saint-Crescent, avec ceux d'une balade à travers les vignobles de la Clape, tout proches. Les sportifs opteront pour une randonnée guidée à VTT électrique, en compagnie de Languedoc VTT Évasion, labellisé Vignobles & Découvertes. Et les épicuriens choisiront un séjour hors du temps au château Capitoul.

[www.sudlanguedoc-winetrip.fr/offres/languedoc-vtt-evasion](http://www.sudlanguedoc-winetrip.fr/offres/languedoc-vtt-evasion) - [www.chateaucapitoul.com](http://www.chateaucapitoul.com)

# FILETS DE PINTADE RÔTIS AU THYM, CROUSTILLANT DE SHIITAKÉS, JUS AUX OLIVES

## DU CHEF STÉPHANE CASTAING

RESTAURANT ME. À LIMOUX



DIFFICULTÉ  
MOYENNE



PRÉPARATION  
2 H



NOMBRE  
4 PERS.



CUISSON  
1 H 15

**ME. / GRAND HÔTEL MODERNE & PIGEON**  
1 place du Général-Leclerc  
11 300 Limoux  
04 68 31 21 95  
[www.facebook.com/bistro.no.me.resto](http://www.facebook.com/bistro.no.me.resto)

## INGRÉDIENTS

- 4 suprêmes de pintade Pays Cathare® + pilons et ailerons
- ½ citron bio
- 2 anchois au sel de Collioure
- 8 olives noires mûres dénoyautées
- 4 feuilles de bricks
- 12 champignons shiitakés
- 2 échalotes
- 500 g de feuilles de blettes
- 50 g de féta
- 10 g de coriandre fraîche
- 10 g de persil plat
- ½ carotte
- ½ oignon
- 5 cl de vin blanc sec
- 1 bouquet garni
- Fleur de thym frais

## Préparation

## LE JUS

- 1 Faire colorer les pilons et les ailerons. Ajouter carotte et oignon coupés. Bien colorer l'ensemble. Déglacer au vin blanc. Mouiller avec de l'eau à hauteur, ajouter le bouquet garni et laisser mijoter 1h. Passer et réserver.

## LES SUPRÊMES

- 1 Mixer anchois, olives et le zeste du demi-citron.
- 2 Poser les suprêmes côté peau. Inciser la chair sur la longueur. Incorporer la farce d'anchois à l'intérieur et la fleur de thym. Réserver.

## LES CROUSTILLANTS

- 1 Émincer shiitakés et échalotes. Laver les feuilles de blettes.
- 2 Dans une casserole, faire fondre les échalotes à l'huile d'olive, puis les shiitakés, couvrir 15 min. Ajouter les blettes, remuer, couvrir 5 min. Assaisonner et refroidir.
- 3 Badigeonner de jaune d'œuf 4 feuilles de bricks, mettre au centre la farce de shiitakés, avec féta, coriandre et persil. Rouler en forme de cigares en pliant les bords vers l'intérieur de façon hermétique.



© Pierre Viti

## FINITION ET DRESSAGE

- 1 Mettre le jus en casserole, monter au beurre et ajouter un trait de vinaigre de Xérès.
- 2 Faire dorer les suprêmes côté peau, les retourner (4 min. par face env.). À coloration, éteindre le feu, la pintade continuera de cuire.
- 3 Frire les croustillants 6 min. à 170 °C.
- 4 Dresser avec une tuile de sarrasin et accompagné d'une mousseline de carottes.



## STÉPHANE CASTAING

**1972** Naissance à Quillan.

**1988-1991** École hôtelière de Carcassonne.

**1991** Fait ses gammes en France (Côte d'Azur, Méribel, Albi, Corse) et à l'étranger (Berlin, Tokyo, Philippines, St-Pétersbourg).

**2007** Ouvre le restaurant Tantine et Tonton à Limoux.

**2012** Inaugure la brasserie La Tantina à Limoux (renommée Le Stecy en 2019).

**2014** Reprend le Grand hôtel Moderne & Pigeon à Limoux (Tantine et Tonton y déménage).

**2020** Tantine et Tonton devient ME.



© Agence Vert



## LE RESTAURANT ME.

Rebaptisé ME. en 2020, le restaurant du Grand hôtel Moderne & Pigeon réinvente les codes de la bistronomie avec une carte réduite, chic et décontractée, qui marie les produits locaux aux influences du monde entier. À savourer dans le patio aux beaux jours.

## 30 km à la ronde

« Plus de 80 % des produits servis chez moi sont cultivés ou élevés dans un rayon de 30 km. Consommer local et de saison, ne rien jeter, cuisiner les restes : je suis fermement engagé pour le développement durable car je me projette dans l'avenir. »

## Des racines et des ailes

« J'ai voulu faire ce métier pour voyager, quitter ma campagne de Roquetaillade et échapper à la rudesse de la vie paysanne. J'ai roulé ma bosse par le monde et fait le plein de rencontres humaines, avant de revenir à mes racines. Mes plats aujourd'hui ont ce goût de l'évasion, à chacun sa touche, asiatique, moyen-orientale, africaine... »

## Se donner à fond

« Le talent, cela n'existe pas. Le talent, c'est avoir l'envie de faire quelque chose, de se dépasser, de réaliser un rêve. Et tout le reste... c'est de la discipline, de la sueur, de la transpiration, c'est se donner à fond. »



## LE VIN QUI VA BIEN

AOP LIMOUX, LES CAPITELLES DE BARONARQUES 2014

Ancienne propriété de l'abbaye bénédictine de Saint-Polycarpe, le domaine de Baronarques, acquis par les Rothschild en 1998, est à l'origine de ce vin rouge à l'attaque souple et gourmande, évoluant avec beaucoup de rondeur vers des arômes de fruits frais et des tanins veloutés. La bouche finit sur une longue note épicée.

## LA PINTADE PAYS CATHARE®

La pintade Pays Cathare®, de race rustique, est élevée en plein air et abattue dans l'Aude à l'âge minimum de 105 jours. Son alimentation est 100 % végétale et minérale, garantie sans OGM. Sa chair, tendre et très goûteuse, rappelle celle des oiseaux gibiers.

## INVITATIONS AU VOYAGE

Une nuit au Grand hôtel Moderne & Pigeon vous permettra de profiter du décor historique de cet ancien couvent des pénitents blancs (1501) avant de partir à la découverte des terroirs du Limouxin, labellisés Vignobles & Découvertes, à l'image de la Maison Guinot, qui propose une étonnante visite guidée « Bulles et Lumières », ou de la Maison Sieur d'Arques, à l'origine de la grande fête des terroirs Toques et Clochers, le week-end des Rameaux. Ne manquez pas non plus le carnaval « le plus long du monde », tous les week-ends de janvier à mars.

# LE CASSOULET DE CASTELNAUDARY AU CONFIT DE CANARD DU CHEF PIERRE POGGIOLI

LA BELLE ÉPOQUE À CASTELNAUDARY

  
DIFFICULTÉ  
MOYENNE

  
PRÉPARATION  
1 H 30  
(À COMMENCER LA VEILLE)

  
NOMBRE  
2 PERS.

  
CUISSON  
ENV. 6 H

**LA BELLE ÉPOQUE**  
55 rue du Général-Dejean  
11 400 Castelnaudary  
04 68 23 39 72  
[www.labelle-epoque-castelnaudary.com](http://www.labelle-epoque-castelnaudary.com)

## INGRÉDIENTS

- 200 g de haricots lingots de Castelnaudary Pays Cathare®
- 1 confit de canard coupé en deux
- 2 morceaux de saucisse de porc Pays Cathare® bien poivrée de 100 g chaque
- 2 morceaux de porc de 60 g dans l'échine
- 100 g de couenne de porc
- Os de porc et de bœuf
- 2 oignons
- 1 carotte
- ail

## Préparation

- 1 La veille, faire tremper les haricots une nuit dans l'eau froide.
- 2 Le lendemain, vider l'eau des haricots, les mettre dans une casserole avec 3 l d'eau tiède et porter à ébullition 20-30 min. Écumer, sortir les haricots et réserver.
- 3 **Le bouillon.** Saisir les os dans une casserole, ajouter les oignons et la carotte coupés, poivrer puis déglacer avec 3 l d'eau. Plonger les couennes et laisser mijoter 1h. Filtrer le bouillon (réserver les couennes), puis y mettre les haricots à cuire avec quelques gousses d'ail, 1h à 1h30 à ébullition. Les haricots doivent être souples mais rester bien entiers. Les égoutter et conserver le bouillon au chaud.
- 4 **Les viandes.** Durant la cuisson des haricots, faire dégraisser les morceaux de confit à feu doux dans une grande poêle, puis réserver. Dans la graisse restante, rissoler les saucisses, réserver, puis faire dorer les morceaux de porc.

## MONTAGE ET CUISSON DU CASSOULET

- 1 Tapisser le fond d'un plat en terre cuite de type cassole avec 50 g de couenne cuite. Disposer la viande puis recouvrir de haricots. Compléter à hauteur avec le bouillon chaud. Ajouter une c. à soupe de graisse de canard.
- 2 Mettre au four 2h à 180-200°C, puis laisser reposer 2 à 3h.
- 3 Remouiller de bouillon et refaire cuire 30 min. à 250°C. Plusieurs fois pendant la cuisson, casser puis enfoncer la croûte dorée à la fourchette et ajouter quelques c. de bouillon.
- 4 Servir bouillonnant avec un bon tour de moulin à poivre et une salade à l'ail.



© La Belle Époque



© La Belle Époque



## LA BELLE ÉPOQUE

Tenu depuis trois générations par la famille Poggioli, ce restaurant situé au cœur de Castelnaudary doit sa renommée à son délicieux cassoulet. Une recette transmise depuis 1956 du grand-père au père, puis au petit-fils, Pierre. Foie gras, filet de bœuf aux morilles et entrecôte au poivre raviront également les amateurs de cuisine traditionnelle de terroir.

## PIERRE POGGIOLI

**1995** Naissance à Castelnaudary.

**2011-2014** Lycée Jean-Durand à Castelnaudary.

**2014-2016** Fait ses gammes à Saint-Tropez.

**2016-2017** Rejoint le restaurant familial La Belle Époque.

**2017** Reprend le flambeau de La Belle Époque.

**2021** Projet d'ouverture d'un second établissement à Castelnaudary.

## Épicuriens de père en fils

« On a toujours aimé bien manger dans la famille. Nous sommes des épicuriens, de bons vivants, et j'ai appris à travailler mon palais dès le plus jeune âge. Avec mon grand-père, chef étoilé, on préparait le foie gras et des recettes anciennes comme les ailes d'oie au sang ou les crêpes Suzette. Avec mon père, on a fait le tour de France des restaurants étoilés. »

## Complicité

« Le cassoulet représente 90 % de nos commandes, plébiscité notamment par les touristes, nombreux, qui sillonnent le Canal du Midi. J'aime la proximité avec les clients, prendre le temps de discuter, leur parler de la région, des produits... L'ambiance est chaleureuse : nous sommes un restaurant familial, pas une usine à gaz. »

## Le plaisir des choses simples

« Avec des produits simples, frais et de qualité, on peut faire d'excellentes choses. Notre règle d'or est le respect et la transmission de cette simplicité, travailler les produits sans les dénaturer. »



## LE VIN QUI VA BIEN

AOP CORBIÈRES-BOUTENAC, CHÂTEAU LA VOULTE GASPARETS, CUVÉE ROMAIN PAUC

Provenant des plus anciennes vignes du domaine, dont certaines plantées en 1891 sur le terroir de Boutenac, cette cuvée haut de gamme offre une bouche dense, puissante et longue, avec beaucoup de gras et de très beaux tanins. Idéal pour savourer ce cassoulet !

## LE HARICOT DE CASTELNAUDARY PAYS CATHARE®

Cultivé sur les sols argilo-calcaires de l'Aude, le haricot lingot de Castelnaudary doit son caractère exceptionnel à une nature généreuse et au dynamisme des agriculteurs du terroir. En 2020, il a obtenu l'Indication Géographique Protégée (IGP).

## INVITATIONS AU VOYAGE

Itinéraire en boucle de 180 km à travers l'ouest de l'Aude, la route du cassoulet de Castelnaudary vous invite à percer les secrets de notre plat emblématique et à partir à la rencontre de ceux qui en assurent la renommée : producteurs de haricots, éleveurs de canards, potiers experts dans l'art de façonner la cassole, conserveurs mais aussi vignerons des AOP Cabardès et Malepère, deux crus qui accompagnent à merveille le cassoulet.

[www.castelnaudary-tourisme.fr](http://www.castelnaudary-tourisme.fr), rubrique « Découvrir »

# VELOUTÉ DE MARRONS PARFUMÉ AU GENIÈVRE, FOIE GRAS RÔTI SUR PAIN D'ÉPICES DU CHEF JULIEN ORACZ

HOSTELLERIE DES CORBIÈRES À LAGRASSE



DIFFICULTÉ  
SIMPLE



PRÉPARATION  
30 MIN.



NOMBRE  
4 PERS.



CUISSON  
ENV. 20 MIN.

## HOSTELLERIE DES CORBIÈRES

9 bd de la Promenade

11 220 Lagrasse

04 68 43 15 22

[www.hostellerie-des-corbieres.com](http://www.hostellerie-des-corbieres.com)

### INGRÉDIENTS

#### POUR LE VELOUTÉ

- 2 blancs de poireaux
- 1 oignon doux Pays Cathare®
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail

- 500 g de marrons Pays Cathare®
- 2 l de fond blanc de canard
- 2 cl de vin blanc
- 15 cl de crème
- 30 g de beurre

#### POUR LA GARNITURE

- 250 g de foie gras Pays Cathare®
- 4 tranches de pain d'épices Pays Cathare®
- 2 grains de genièvre



### Préparation

- 1 Faire suer les légumes émincés au beurre et à couvert.
- 2 Ajouter le vin blanc et le fond de canard, puis les marrons et cuire jusqu'à émiettement des marrons.
- 3 Passer au mixeur, ajouter la crème et cuire 5 min. Filtrer. Assaisonner.
- 4 Tailler le foie gras en escalopes de 80 g et les poêler.
- 5 Griller les tranches de pain d'épices.
- 6 **Dans une assiette creuse :** mettre au fond le pain d'épices, poser dessus le foie gras poêlé, passer l'assiette au four et servir le velouté à part, en verrine ou saucière.



### LE VIN QUI VA BIEN

AOP CORBIÈRES, CHÂTEAU BORDE ROUGE « ICÔNE »

Produit en agriculture biologique par Claudine Ladouce à Lagrasse, ce vin à la robe rubis ourlée de reflets pourpres séduit par son élégance et sa complexité. Sa bouche puissante et aérienne s'accorde parfaitement avec ce velouté gourmand et raffiné.



## L'HOSTELLERIE DES CORBIÈRES

Établie à Lagrasse, dans un ancien relais de poste converti en maison de maître, l'Hostellerie des Corbières vous invite à déguster une cuisine de terroir traditionnelle et inventive. Aux beaux jours, vous apprécierez la vue panoramique sur le massif des Corbières depuis la terrasse.

## JULIEN ORACZ

**1979** Naissance à Saint-Rémy, en Saône-et-Loire.

**1993** Stage de découverte dans les cuisines du Trencavel à Carcassonne.

**1996** Meilleur apprenti de l'Aude.

**1998** Stage au Japon, à Tokyo, aux côtés du chef André Pachon.

**1999-2004** Travaille à Paris au Crillon, au Bristol et à la Tour d'Argent.

**2007** Ouverture de l'Hostellerie des Corbières à Lagrasse avec sa femme Alexandra.

### LE MARRON PAYS CATHARE®

Le marron Pays Cathare® est produit en agriculture biologique par le castanéculteur Geoffroy Oulès autour de Roquefère dans la Montagne Noire. Transformées sur place à l'Atelier du marron, les châtaignes sont vendues « au naturel », entières et épluchées, cuites et légèrement croquantes, mais entrent aussi dans la composition de délicieux sirops et crèmes de marrons.

[facebook.com/atelierdumarron](https://www.facebook.com/atelierdumarron)

### Rude mais vrai

« Le terroir audois est un terroir rude mais vrai. Les terres sèches et arides des Corbières donnent aux produits leur typicité et leur force de caractère. Et il y a de quoi se servir ! Je commence à bien connaître les producteurs locaux, je les choisis minutieusement pour m'approvisionner et renouveler chaque semaine mon "menu du moment" en fonction de la saison et des arrivages. »

### Accords mets et vins

« On a beaucoup de chance au niveau des vins ! Cela fait quelques années que l'AOP Corbières sort des terrains battus, avec beaucoup de choses sympas. On a bien sûr nos préférés et notre carte change régulièrement, mais toujours du corbières, jamais de bordeaux ou de bourgogne chez nous ! »

### Les clés de la réussite

« C'est énormément de travail et de concessions bien sûr, mais c'est aussi un lien fort avec les producteurs et artisans du terroir, et surtout, un partage du quotidien ! L'envie de faire plaisir au client est au centre de notre travail. »

## Transmission

« Beaucoup trop de jeunes tombent aujourd'hui dans la cuisine par dépit... Il est essentiel de leur transmettre l'amour du métier et du goût ! J'ai ainsi formé de nombreux apprentis et j'interviens régulièrement auprès des élèves du CFA de Lézignan-Corbières. »

## INVITATIONS AU VOYAGE

Profitez d'une étape gastronomique pour rester dormir à l'Hostellerie des Corbières. Le lendemain, flânez dans les ruelles de Lagrasse, visitez son abbaye, pièce maîtresse de l'histoire cathare, et sillonnez les domaines viticoles alentours en compagnie de Carlos, guide conférencier labellisé Vignobles & Découvertes.

[www.entreesvignes.fr](http://www.entreesvignes.fr)

# RISOTTO DE POMMES DE TERRE DU PAYS DE SAULT À LA TRUFFE NOIRE DU CHEF ARNAUD VILLIEZ

CHÂTEAU DES DUCS DE JOYEUSE À COUIZA

  
DIFFICULTÉ  
SIMPLE

  
PRÉPARATION  
25 MIN.

  
NOMBRE  
4 PERS.

  
CUISSON  
20 MIN.

**CHÂTEAU DES DUCS DE JOYEUSE**  
Allée Georges-Roux  
11 190 Couiza  
04 68 74 23 50  
[www.chateau-des-ducs.com](http://www.chateau-des-ducs.com)

## INGRÉDIENTS

- 500 g de pommes de terre du Pays de Sault Pays Cathare®
- 2 échalotes
- 10 cl de vin blanc
- 80 g de mascarpone
- Huile d'olive Pays Cathare®
- 50 g de truffes noires (melanosporum) Pays Cathare®
- 30 cl de fond blanc de volaille



## Préparation

- 1 Faire suer les échalotes ciselées dans un peu d'huile d'olive. Puis ajouter la totalité des pommes de terre taillées en brunoise.
- 2 Déglacer au vin blanc avant coloration des pommes de terre.
- 3 Ajouter un tiers du fond blanc de volaille préalablement chauffé puis cuire à feu doux. Ajouter au fur et à mesure du fond blanc jusqu'à ce que le risotto de pommes de terre soit cuit sans excès.
- 4 Une fois cuit, incorporer doucement le mascarpone, assaisonner puis ajouter les truffes concassées grossièrement. Déguster.



## LE VIN QUI VA BIEN

AOP LIMOUX, CHARDONNAY  
TOQUES & CLOCHERS :  
HAUTE-VALLÉE,  
MAISON SIEUR D'ARQUES

Cultivé sur le terroir d'altitude de la Maison Sieur d'Arques, ce vin blanc sec et vif dévoile en bouche de belles notes d'agrumes et de fruits blancs, soulignées par une jolie minéralité et une pointe de truffe... Parfait donc pour accompagner ce risotto!



## ARNAUD VILLIEZ

1986 Naissance à Toulouse.

2004 Bac technologique hôtelier à Toulouse.

2005 Bac pro cuisine, formé auprès du chef Franck Putelat de La Barbacane à Carcassonne.

2013-2017 Responsable de cuisine à La Tantina, à Limoux, auprès de Stéphane Castaing.

2017 Entre au château des Ducs de Joyeuse comme second de cuisine, avant de passer chef en 2020.



## LE CHÂTEAU DES DUCS DE JOYEUSE

Repris en 2012 par Vincent et Isabelle Nourisson, cet hôtel-restaurant profite du cadre exceptionnel d'un ancien château Renaissance bâti au bord de l'Aude au 16<sup>e</sup> s. et classé aux Monuments historiques. En cuisine, le chef Arnaud Villiez et son équipe subliment les produits du terroir au fil des saisons, proposant une cuisine fraîche et savoureuse à déguster dans la superbe cour du château aux beaux jours.

## LA POMME DE TERRE DU PAYS DE SAULT

La pomme de terre du Pays de Sault est née sous la marque Pays Cathare® en 2010, avec pour ambition de créer un produit haut de gamme au travers de cinq variétés aux grandes richesses gustatives. Produite en altitude, sur le plateau de Sault, entre 800 et 1 000m, la pomme de terre trouve dans ces conditions climatiques favorables, toute la fraîcheur nécessaire à son développement, et ce, sans irrigation.

## Une affaire d'équipe

« Sans mon équipe et l'ensemble du personnel du château, je ne serais rien ! La cuisine est un travail d'équipe, une question de partage et de confiance. Nous avons tous à apprendre les uns des autres. »

## Une cuisine honnête et saine

« En cuisine, ce sont les produits et les saisons qui commandent. Nous, on s'adapte et on ne triche pas ! Les produits sont frais et travaillés le moins possible. La règle d'or est de les valoriser sans les dénaturer. Gibier, canard, poisson... nous proposons aussi beaucoup de légumes déclinés à l'envi : crus, cuits, en pickles... »

## Carte postale

« J'aime imaginer ma cuisine comme une carte postale de la région. Nous recevons beaucoup de touristes étrangers, et si la découverte d'un plat ou d'un vin reste associée dans leur mémoire à notre territoire, alors le défi est relevé ! »

## INVITATIONS AU VOYAGE

Avec ses 34 chambres de style médiéval, sa piscine chauffée, son grand parc arboré, son bar installé dans une tour et son ancienne chapelle reconvertie en caveau et boutique de terroir... le château des Ducs de Joyeuse est une invitation au voyage à lui tout seul ! Profitez-en pour vous offrir une balade au fil de l'Aude, à pied ou en canoë, découvrez les sites Pays Cathare comme l'abbaye d'Alet-les-Bains ou le château d'Arques, et visiter le domaine viticole voisin de Saint-Jacques, à Montazels, labellisé Vignobles & Découvertes.

# CRUMBLE DE POMMES DE L'AUDE AUX AMANDES, NOIX DE COCO ET COMBAVA

## DE LAURENT LEMAL ET MICHEL CARTIER

### HÔTEL-RESTAURANT CARTIER À QUILLAN



DIFFICULTÉ  
SIMPLE



PRÉPARATION  
30 MIN.



NOMBRE  
4 PERS.



CUISSON  
45 MIN.

#### HÔTEL-RESTAURANT CARTIER

31 bd Charles-de-Gaulle  
11 500 Quillan  
04 68 20 05 14  
hotelcartier.com

#### INGRÉDIENTS

• 1 kg de pommes Pays Cathare®, variété à cuire (voir encadré)

##### POUR LE SIROP

- 100 g de sucre
- 5 g de pectine
- 1 combava
- 3 dl d'eau

##### POUR LE CRUMBLE

- 50 g de farine Pays Cathare®
- 20 g de poudre d'amandes Pays Cathare®
- 20 g de cassonade

- 1 c. à café de graines de vanille
- 30 g d'huile de noix de coco non désodorisée



© Gettyimages

#### Préparation

- 1 Le sirop.** Mélanger le sucre, la pectine et l'eau, zester le combava et le tailler en cubes. Cuire à feu doux 45 min.
- 2 Les pommes.** Les peler et les tailler en quartiers, les recouvrir du sirop préalablement préparé et cuire au four à 190°C durant 35 min. À la fin de la cuisson, mixer très succinctement les pommes afin de garder un peu de texture.
- 3 Le crumble.** Torrifier la farine à 190°C durant 12 min., puis torrifier les amandes 20 min. à 190°C. Mixer la farine, la cassonade, les amandes, la vanille, puis ajouter l'huile de noix de coco afin d'obtenir une pâte malléable.
- 4 Dressage.** En verrine, alterner des couches de crumble et de pommes. Déguster bien frais.

#### LA POMME PAYS CATHARE®

Du Chalabrais au Narbonnais, d'Aigues-Vives à la Montagne Noire, la diversité des terroirs audois fait de la pomme Pays Cathare® un fruit délicat à déguster en toutes saisons. Labellisée en 2002, produite par une quinzaine de pomiculteurs à travers le département, elle se décline en huit variétés et s'adapte à toutes les envies.

- **Royal Gala:** au four ou en tarte
- **Fuji:** crue
- **Gold Rush:** cuite ou crue
- **Chanteclerc:** cuite ou crue
- **Golden:** cuite ou crue
- **Reinette du Canada:** au four ou crue
- **Granny Smith:** crue
- **Patte de Loup:** cuite ou crue



LE VIN QUI VA BIEN  
AOP BLANQUETTE DE LIMOUX,  
SALASAR L'ÉVIDENCE

Produite par la Maison Salasar à Campagne-sur-Aude, cette blanquette à la bouche ronde et fruitée, où l'on retrouve les arômes de fruits à chair blanche, apporte du peps et de la fraîcheur au crumble, équilibrant parfaitement le côté sucré du dessert.





© Conserverie LaCagne

## DUO DE CHOC À QUILLAN

Le confinement du printemps 2020 a fait naître à Quillan une collaboration de haut vol entre Michel Cartier, propriétaire de l'hôtel-restaurant Cartier, et Laurent Lemal, chef étoilé du restaurant La Balette à Collioure, Bocuse d'or 2017 du plat végétal. Refusant de rester les bras croisés, les deux amis se sont lancés dans la création d'une gamme de conserves 100 % végétales et naturelles privilégiant les produits d'Occitanie. Ainsi est née la conserverie LaCagne, dont les recettes, originales et exclusives, sont imaginées par Laurent Lemal, puis concoctées dans la cuisine du restaurant Cartier. Soupe de pêche à la verveine, caviar de pois chiche fumé au bois de cerisier, rillettes de haricots lingots à la noisette grillée, velouté d'asperges blanches, tajine de légumes... une vingtaine de produits sont déjà disponibles ainsi qu'une gamme de pâtes artisanales.

[www.conserverie-lacagne.com](http://www.conserverie-lacagne.com)

## MICHEL CARTIER

**1964** Naissance à Quillan.

**1987-1989** École hôtelière à Genève, en Suisse.

**1989-1994** Fait ses gammes en France et en Angleterre.

**1994** Reprend l'hôtel-restaurant familial Cartier.

**2020** Création de la conserverie LaCagne avec le chef Laurent Lemal (à g. sur la photo).



## L'HÔTEL-RESTAURANT CARTIER

Situé dans le centre-ville de Quillan, l'établissement reçoit depuis quatre générations dans un cadre familial rustique et chaleureux. On y savoure une cuisine traditionnelle régionale et innovante, où les champignons de pays, la truite bio du lac de Montbel et la volaille du Lauragais ont la part belle.

## Accessible

« Notre cuisine doit avoir du goût, mais elle doit aussi être accessible. En termes de prix bien sûr, mais également en matière de complexité. Les associations trop compliquées égarent le client et nous devons nous-même être capables de refaire ces recettes tous les jours. »

## Créer la surprise

« Les produits locaux sont la base de notre cuisine, déclinés en versions atypiques, que cela soit dans la conception de la recette ou dans l'association des goûts. Notre objectif : créer la surprise ! »

## INVITATIONS AU VOYAGE

Chambres lumineuses et rénovées, mais aussi studios et appartements, l'hôtel Cartier offre une étape parfaite pour rayonner dans la Haute-Vallée. Ne manquez pas d'explorer ses gorges impressionnantes au cours d'une activité d'eau vive (rafting, canyoning, etc.) avec les prestataires d'aventure Pays Cathare®, une virée à bord du train rouge au départ d'Axat et la visite du majestueux château de Puilaurens.

# CARTE DES VIGNOBLES AUDOIS

## LES DOMAINES VITICOLES

### CHÂTEAU BORDE ROUGE

Route de Saint-Pierre  
11 220 Lagrasse  
09 64 13 04 39  
www.borde-rouge.com

### CHÂTEAU CANET

11 800 Rustiques  
04 68 79 28 25  
www.chateaucanet.com

### CHÂTEAU LA VOULTE GASPARETS

13 rue de la Calade-Gasparets  
11 200 Boutenac  
04 68 27 07 86  
www.lavoultegasparets.com

### DOMAINE DE BARONARQUES

11 300 Saint-Polycarpe  
04 68 31 96 60  
www.domaine-de-baronarques.com

### DOMAINE DE CAZABAN

11 600 Villegailhenc  
04 68 72 11 63  
www.domainedecazaban.com

### DOMAINE DE DERNACUEILLETTE

Route de Davejean  
11 330 Dernacueillette  
06 70 79 38 46  
www.domainededernacueillette.fr

### DOMAINE DE LA ROCHELIERRE

8 rue de la Noria  
11 510 Fitou  
04 68 45 70 52  
www.domainedelarochelierre.com

### DOMAINE LÉRY

13 avenue des Hautes-Corbières  
11 360 Villeneuve-les-Corbières  
04 68 45 95 47  
www.domainelery.com

### MAISON SALASAR

4 rue de l'Égalité  
11 260 Campagne-Sur-Aude  
0 4 68 20 04 62  
www.salasar.fr

### MAISON SIEUR D'ARQUES

Av. du Mauzac, BP 30  
11 300 Limoux  
04 68 74 63 45  
www.sieurdarques.com

### TERRE D'EXPRESSION, CRÉATEURS DE VINS OCCITANS

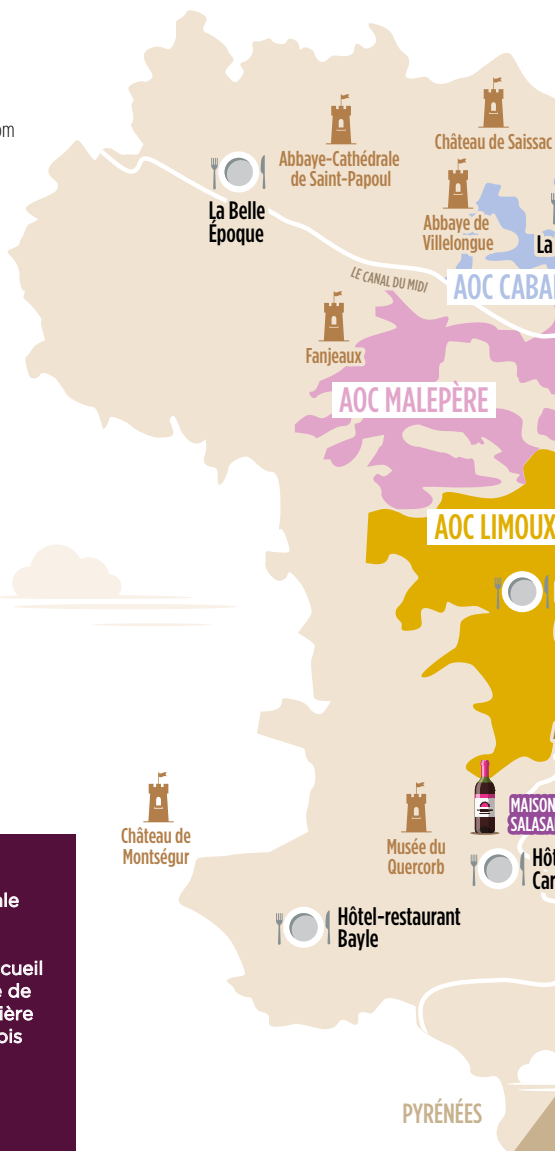
Caveau Charles Cros  
5 av. des Coopératives  
11 200 Fabrezan  
04 68 43 61 18  
www.terre-dexpression.fr

## VIGNOBLES & DÉCOUVERTES

Créé en 2009 par Atout France, l'agence nationale de développement touristique, le label national Vignobles & Découvertes vise à promouvoir les territoires et les prestataires engagés dans un accueil œnotouristique de qualité. Grâce à la dynamique de développement menée dans l'Aude sous la bannière de la marque Pays Cathare®, trois territoires audois sont aujourd'hui distingués par ce label :

- Les vignobles de la Via Domitia
- Grands vins en Grand Carcassonne
- Limoux, vignobles d'histoire et de légende

[www.audetourisme.com/fr/a-voir-a-faire/incontournables/vignobles](http://www.audetourisme.com/fr/a-voir-a-faire/incontournables/vignobles)





Signature  
PAYS CATHARE

ORIGINE & PASSION



Pur goût

# L'HUILE D'OLIVE PAYS CATHARE

LE GOÛT DE L'AUTHENTICITÉ



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

f Marque Pays Cathare