



## Vos Artisans Bouchers, leur savoir-faire et leurs conseils pour vous servir

BOUCHERIE BAREIL	Fontorbe	11170 ALZONNE	04 68 24 76 95
BOUCHERIE PATRICK HOULES	Rue du Commerce	11110 ARMISSAN	04 68 45 32 72
BOUCHERIE-CHARCUTERIE PETTENUZO	164, Impasse du Cers	11290 ARZENS	04 68 76 21 38
BOUCHERIE-CHARCUTERIE JEANFRANÇOIS ARTIGUES	3, Rue Soula	11340 BELCAIRE	04 68 20 31 28
CHARCUTERIE GUY LABELUCH	10, Avenue du Général de Gaulle	11150 BRAM	04 68 76 10 43
CHARCUTERIE ROMAND SALETTE	26, Avenue du Général de Gaulle	11150 BRAM	04 68 76 10 96
BOUCHERIE ROMAND SALETTE Michel Salette	Rue de la Montagne Noire	11160 VILLENEUVE-MINERVOIS	04 68 26 16 20
BOUCHERIE-CHARCUTERIE HUGUETTE SAFON	Les Halles	11000 CARCASSONNE	04 68 25 09 89
BOUCHERIE-CHARCUTERIE SAFON	108, Rue de Verdu	11000 CARCASSONNE	04 68 25 09 89
LES MEXICOTS	27, Rue du Docteur Albert Tomey	11000 CARCASSONNE	04 68 25 10 29
CHARCUTERIE GILBERT ARNAUD	Les Halles	11000 CARCASSONNE	
BOUCHERIE PATRICK BAREIL	Les Halles	11000 CARCASSONNE	04 68 24 76 95
BOUCHERIE CHARCUTERIE RABAT	50, Rue du Pont Vieux	11000 CARCASSONNE	04 68 25 13 11
BOUCHERIE-CHARCUTERIE IZARD	27, Avenue Franklin Roosevelt	11000 CARCASSONNE	04 68 11 59 07
BOUCHERIE DEL PAIS	2, Rue Mélair	11000 CARCASSONNE	04 68 71 83 31
CHARCUTERIE PATRICK BENET	57, Rue Armagnac	11000 CARCASSONNE	04 68 25 11 80
CHARCUTERIE À LA BONNE SAUCISSE	Mireille et Didier ANTONIO	11230 CHALABRE	04 68 69 56 51
CHARCUTERIE SAINT-MARTIN	15, Boulevard Yvan Pélissier	11590 CUXAC-D'AUDE	04 68 33 40 58
BOUCHERIE CHARCUTERIE CHARLES MORIN	11, Rue Victor Hugo	11260 ESPERAZA	
BOUCHERIE-CHARCUTERIE JEANJACQUES BIREBENT	18, Grande Rue	11320 LABASTIDE-D'ANJOU	04 68 60 10 38
BOUCHERIE-CHARCUTERIE FRANÇOIS MARTY	Avenue Victor Hugo	11700 LA-REDORTE	04 68 91 58 17
BOUCHERIE-CHARCUTERIE JEAN-PIERRE GAYDÉ	59, Avenue Jean Jaurès	11370 LEUCATE	04 68 40 00 62
MONSIEUR CLOTTES	46, Cours de la République	11200 LEZIGNAN-CORBIERES	04 68 27 01 06
BOUCHERIE-CHARCUTERIE CHRISTIAN MAYNADIER	29, Cours de la République	11200 LEZIGNAN-CORBIERES	04 68 27 29 59
JEAN-NOËL BROSSIER TRAITEUR	8, Place de la République	11300 LIMOUX	04 68 31 01 31
BOUCHERIE JOSÉ MOREJON	5, Rue de la Goutine	11300 LIMOUX	04 68 31 21 44
TAILLEFER TRAITEUR	11, Rue Jean Jaurès	11300 LIMOUX	04 68 31 02 14
CHARCUTERIE TRAITEUR JEAN VAQUIÉ ET FILS	1, Place de la République	11300 LIMOUX	04 68 31 01 05
BOUCHERIE-CHARCUTERIE JEAN-LOUIS MARCÉROU	7, Avenue Malbec	11220 MONTLAUR	04 68 24 00 27
BOUCHERIE-CHARCUTERIE SYLVAIN FERRAI	3, Route Nationale	11290 MONTREAL	04 68 76 20 45
BOUCHERIE-CHARCUTERIE LIONEL HACK	Halles Centrales Boulevard du Docteur Ferroul	11100 NARBONNE	04 68 32 12 98
BOUCHERIE CHET	1, Boulevard de la Méditerranée Narbonne Plage	11100 NARBONNE	04 68 49 82 80
BOUCHERIE AU PÈRE DENIS	Boulevard de la Méditerranée Narbonne Plage	11100 NARBONNE	04 68 49 80 62
BOUCHERIE PATRICK BAREIL	Halles Centrales Boulevard du Docteur Ferroul	11100 NARBONNE	04 68 32 37 25
BOUCHERIE MARCOS	Chemin des Vignes	11700 PEPIEUX	04 68 91 21 06
BOUCHERIE PASCAL ANTOLIN	31 Bis, Rue du 14 Juillet	11610 PENNAUTIER	
BOUCHERIE BERNARD SALLAN	7, Place Léon Blum	11210 PORT-LA-NOUVELLE	04 68 40 32 01
CHARCUTERIE TRAITEUR MOLLINIER	1 Allée Ambrosie	11100 NARBONNE	04 68 41 32 00
BOUCHERIE MAS - Monsieur MAS Modeste	40, Route Minervoise	11700 PUICHERIC	04 68 43 70 26
BOUCHERIE YVES MIQUEL	9, Grand Rue	34310 QUARANTE	04 67 89 40 76
BOUCHERIE BIGOU ET FILS	15, Avenue Pasteur	11500 QUILLAN	04 68 20 01 24
BOUCHERIE CHARCUTERIE KIEFFERSTAMPE	8, Rue Saint-Blaise	11160 RIEUX-MINERVOIS	04 68 78 34 92
BOUCHERIE PATRICK ARGALIAS	19, Rue Anges	11350 TUCHAN	04 68 45 48 85
BOUCHERIE-CHARCUTERIE PASCAL FERRANT	11, Avenue Jean Jaurès	11600 VILLALIER	06 78 55 43 47
BOUCHERIE JEAN-PIERRE BONNAFOUS	Route de Carcassonne	11600 VILLARDONNEL	04 68 26 51 59
BOUCHERIE CATHALA ET FILS	Rue Barry	11150 VILLASAVARY	04 68 24 71 09
BOUCHERIE PATRICK BAREIL	Grand-Rue	11170 VILLESPIY	



Imprimerie ANTOLI - Carcassonne  
04 68 47 84 30 - Avril 2010



La marque Pays Cathare regroupe de nombreux professionnels audois des secteurs du tourisme, viticulture, agro-alimentaire, et de nombreux représentant des métiers de bouche.  
La marque Pays Cathare garantit l'origine audoise, l'authenticité des savoirs faire, la qualité des produits et des services qu'elle distingue.



Les Auberges Rurales et Gourmandes et les bouchers vous proposent des produits locaux labellisés Pays Cathare à travers des recettes traditionnelles qui vous guideront au gré des saisons.

IDÉE RECETTE

## Du réveil de la nature au chant des cigales

### Navarin d'Agneau du Pays Cathare (Pour 6 personnes)

**Ingrédients :** 1kg épaule ou collier d'agneau en gros cube, 3 oignons, 5 carottes, 1 bouquet garni, 1 branche céleri, 2 cuillères de concentré de tomate, farine, huile, sel, poivre, 50 cl de vin blanc, fond blanc, 0.7 kg de pomme de terre du pays.

**Préparation 30 minutes  
Cuisson 50 minutes environ**

Dans une cocotte faire revenir la viande dans l'huile chaude avec coloration, saler, poivrer. Ajouter la garniture aromatique : oignon, carotte et céleri émincé. Laisser cuire quelque minute. Ajouter le concentré de tomate, poudré de farine. Verser le vin blanc et ajouter fond blanc jusqu'à hauteur de la viande. (Si vous n'avez pas de fond utilisé de l'eau). Mettre le bouquet garni, ajouter les pommes de terre. Laisser mijoter. Regarder la cuisson en piquant la viande. Goûter la sauce et rectifier l'assaisonnement.

*Bon appétit !*

**Variante :** à la place du céleri - Olive du pays - Artichaut violet... Pour agrémenter votre plat je vous conseille un vin du Cabardès du Domaine de Cabrol <http://domainedecabrol.fr/site/index.html>



### Gratin aux Asperges du Pays Cathare (Pour 4 personnes)

**Ingrédients :** 1 botte d'asperges, 75 cl de lait, 100 gr de beurre, 2 cuillères à soupe de farine, 2 échalotes, 100 gr de fromage râpé, Sel, poivre, noix muscade

**Préparation 30 minutes**

Peler les asperges. Les couper en rondelles de 1 cm environ. Les faire fondre dans un faitout avec les échalotes ciselées. Ajouter les 2 cuillères à soupe de farine. Remuer et y ajouter le lait bouillant Faire cuire 10 minutes. Dresser sur un plat saupoudrer de 100 gr de fromage râpé. Gratin four chaud 10 minutes environ.

*Bon appétit !*



### Poulet du Pays Cathare au Muscat de Gruissan (Pour 6 personnes)

**Ingrédients :** 1 gros poulet ou 2 petits, 1 litre de muscat de Gruissan, 2 oignons de Citou, 500 g. de carottes, 25 cl de coulis de tomate, Farine, sel et poivre, Huile d'olive

Couper le poulet en morceaux. Faire bien revenir la viande dans de l'huile d'olives. Singer les morceaux. Ajouter les oignons émincés et les carottes coupées en rondelles et les faire bien dorer. Verser le coulis de tomate et laisser un peu réduire. Saupoudrer d'une bonne cuillère à soupe de farine et bien mélanger pour la faire fondre. Ajouter le muscat tout doucement en remuant au début pour bien diluer la farine. Ajouter de l'eau pour finir de couvrir la viande. Ajouter sel et poivre, couvrir Amener à ébullition Faire mijoter 2 heures minimum.

Servir avec des pommes de terre du Pays de Sault en robe des champs ou pelées partagées (que l'on fera rissoler dans la graisse de canards) et du riz de l'étang de Marseillette.

*Bon appétit !*



Vous découvrirez dans une ambiance familiale des auberges au charme rustique, situées en milieu rural, proches d'un site patrimonial ou naturel. Vous y dégusterez une cuisine de tradition selon des recettes locales réalisées à partir de produits de saison locaux, le tout accompagné d'un accueil chaleureux et d'un bon vin. Ambassadeur de son Pays, l'aubergiste vous en fera partager les secrets et vous conseillera dans votre itinérance.  
[www.auberges-rurales.fr](http://www.auberges-rurales.fr)



**Carmen et Pierre MALIE**  
**AUBERGE SIRE DE CABARET**  
Le Village - 11380 ROQUEFERE  
Tél. 04 68 26 31 89  
[www.auberge-siredecabaret.fr](http://www.auberge-siredecabaret.fr)



**Isabelle et André ORTA**  
**AUBERGE DU DOMINICAIN**  
RD 119 - 11290 MONTREAL  
Tél. 04 68 76 31 10  
[www.aubergedudominicain.com](http://www.aubergedudominicain.com)



**Monsieur et madame DATTOLI**  
**AUBERGE DE LA GARRIGUE**  
Domaine St Pierre la Garrigue  
11560 ST PIERRE LA MER  
Tél. 04 68 75 14 61



**Rachel et Cédric TOURON**  
**LE DOMAINE DE POMMAYRAC**  
Pommayrac - 11250 VERZEILLE  
Tél. 04 68 69 41 66



**André JACQUES**  
**AUBERGE LA TABLE DU CURÉ**  
1 Chemin de Padern - 11350 CUCUGNAN  
Tél. 04 68 45 01 46  
[www.auberge-la-table-du-cure.com](http://www.auberge-la-table-du-cure.com)



**Jean-Paul ESCANDE**  
**AUBERGE DU PUIITS FLEURI**  
11250 GREFFEIL  
Tél. 04 68 69 40 40



**Nicole et François DUMAS**  
**AUBERGE ECLUSE AU SOLEIL**  
Le Village - 11190 SOUGRAIGNE  
Tél. 04 68 69 88 44



**Jean Luc VIDAL**  
**RESTAURANT LOU COURTAL DES VIDAL**  
13 Rue des Courtals - 11510 FITOU  
Tél. 04 68 45 62 58



**Philippe BARTHAS**  
**AUBERGE DU CHÂTEAU BONNAFOUS**  
Route de Durban  
11360 VILLESEQUE DES CORBIERES  
Tél. 04 68 45 88 20



**Nadège DECHAPPE et Christian FABRE**  
**LE RELAIS DE PREIXAN**  
11250 PREIXAN - Tél. 04 68 26 35 54



**Anne ESTEBE**  
**AUBERGE DE PEYREPERTUSE**  
11350 ROUFFIAC DES CORBIERES  
Tél. 04 68 45 40 40

**Madame CAZANAVE**  
**AUBERGE LE CATHARE**  
11410 BELFLOU - Tél. 04 68 60 32 49  
[www.auberge-lecathare.com](http://www.auberge-lecathare.com)

*accueil exclusif de groupes sur réservation*

**Martine JEAN**  
**AUBERGE L'ARZENAIS**  
11290 ARZENS - Tél. 04 68 76 27 93

*Labels en cours d'attribution*

**AUBERGE O FIL DE L'O**  
69 Avenue Languedoc - 11800 MARSEILLETTE  
Tél. 04 68 79 20 90

*Labels en cours d'attribution*

**Jean Marc GAUTHIER**  
**AUBERGE LA CLOSERIE**  
101 bis avenue Jean Jaurès - 11370 LEUCATE  
Tél. 04 68 40 07 91

*Labels en cours d'attribution*

**AUBERGE LE CARIGNAN**  
19 Avenue de Narbonne  
11220 SAINT LAURENT DE LA CABRERISSE  
Tél. 04 68 44 12 55

*Labels en cours d'attribution*

**AUBERGE LE PETIT CLOS**  
28 Quai de la Berre  
11360 CASCASTEL DES CORBIERES  
Tél. 04 68 45 06 22

*Labels en cours d'attribution*

**AUBERGE LE CENTAUREE**  
Plage de Saint Pierre la Mer  
9 Cours Mirabeau - 11100 NARBONNE  
Tél. 04 68 65 53 28

*Labels en cours d'attribution*

## Des couleurs de l'automne aux fêtes de l'hiver

### Fricassée de Limoux Porc du Pays Cathare

(Pour 6 personnes)

#### Ingrédients :

200 g de foie de porc, 2 kg de viande de porc  
1 rognon de porc, 150 g de jambon de pays  
2 oignons de Citou, 4 ou 5 grains d'ail  
1 cuillère à soupe de purée de tomate  
2 cuillères à soupe de vinaigre  
Farine, sel et poivre, thym et laurier, Huile d'olive.

Couper la viande en petits morceaux 1 cm et demi et la faire revenir dans l'huile. Enlever les morceaux de viandes de la marmite. Dans cette même marmite faire revenir l'oignon coupé très fins. Y ajouter le jambon puis l'ail mixé. Y remettre la viande et remuer pour bien mélanger. Quand tout est bien doré, ajouter le coulis de tomate et le vinaigre en remuant. Saupoudrer d'une cuillère à soupe de farine et bien mélanger pour la faire fondre. Ajouter de l'eau en recouvrant bien la viande. Ajouter : sel, poivre, thym et laurier et amener à ébullition. Laisser mijoter 2 heures minimum. Servir avec haricots lingots du pays cathare.

*Bon appétit !*

### Haricots Blancs du Pays Cathare pour accompagner le Fréginat

(Pour 6 personnes)

#### Ingrédients : 400 grammes

(environ 60 g. de haricots par personne).  
Jambon 300 g, Couenne fraîche  
Feuille de laurier, clou de girofle, thym, 3 gousses d'ail, Oignons du pays cathare, Sel et poivre, Graisse de canard

Faire tremper les haricots au moins 6 heures dans l'eau froide. Piquer les oignons avec les clous de girofle. Couper le jambon en gros morceau 200 g. Mettre à cuire les oignons et les feuilles. Les gousses d'ail entières, le jambon, les haricots dans l'eau froide, faire cuire ¾ d'heures. Faire un fond avec du fond brun. Faire revenir l'oignon avec grain d'ail écrasé, thym, couenne, graisse de canard (2 cuillères à soupe), jambon (100 g). coupé en petit morceau. Dans un litre d'eau porter à ébullition. Mettre les haricots dans le fond et compléter avec l'eau de cuisson. Faire cuire ¾ d'heures de plus, contrôler et laisser mijoter.

*Bon appétit !*

### Pommes au four aux Amandes et au Miel

(Pour 6 personnes)

**Ingrédients :** 6 grosses pommes de l'étang de Marseille choisies, si possible avec la peau un peu flétrie (chanteclair ou golden). 6 grains de sucre, 2 cuillères à café de poudre d'amande, 6 noisettes de beurre, 1 cuillère à soupe de miel, 8 cuillères à café de Fine du Languedoc.

Préchauffez le four à 180 degrés. Creusez et épépinez le cœur des pommes. Posez les pommes dans un plat au four.

**Faites la farce :** Dans un bol, mélangez la poudre d'amande avec le miel et le beurre plus 2 cuillères à café de Fine du Languedoc et 1 cuillère à soupe d'eau.

Farcez les pommes avec cette préparation, ajoutez en château le grain de sucre.

Arrosez le sucre avec 1 cuillère à café de Fine du Languedoc. Faites cuire entre 20 et 30 minutes.

*Bon appétit !*

### Chapon ou Poularde de Noël du Pays Cathare aux cèpes et aux marrons

**Ingrédients :** 1 Chapon (10 personnes) ou bien 1 poularde (5 personnes) : 300 gr / personne, 800 gr de cèpes frais ou surgelés, 2 boîtes de marrons, 800 gr chacune (cuits au naturel), 1 kg de pomme de terre du Pays de Sault, 2 poivrons rouge, 1 vert, 1 jaune, 1 aubergine, 3 courgettes, 2 oignons de Citou, 1 verre de farine, 1 verre d'huile de pépins de raisins, 1 verre d'huile d'olive, 500 gr de graisse de canard, sel, poivre. Muscat de Gruissan : 2 bouteilles environ

**Préparation 40 minutes - Cuisson 1h45 minutes environ**

Découper le chapon ou poularde en morceaux (prévoir 2-3 morceaux/personne). Dans une cocotte faire revenir la viande dans l'huile chaude (pépins de raisins). Et graisse de la volaille, et fariner les morceaux. Verser le Muscat de Gruissan jusqu'à hauteur de la viande. Saler, poivrer. Cuire 1 heure. Retirer et réserver les morceaux. Dans la cocotte ajouter les cèpes et 1 boîte de marrons. Cuire 20 mn. Rajouter les morceaux de viande et cuire à nouveau 20 mn en remuant délicatement. Préparer les légumes bohémiens, les couper en morceaux et les cuire dans un verre d'huile d'olive au four à 160° - 1 heure. Rajouter la 2ème boîte de marrons et laisser cuire 10mn supplémentaire. Faire bouillir les Pommes de terre du Pays de Sault avec leur peau. Peler et couper en quatre et faire rissolé dans la graisse de canard. Saler, poivrer. Servir bien chaud.



*Bon appétit*

Au travers des marques territoriales **Pays Cathare** et **Qualité Sud de France**, les auberges rurales doivent respecter un cahier des charges strict portant tout d'abord sur une notion d'accueil convivial et personnalisé, sur une valorisation de l'identité régionale. La transmission des valeurs du territoire se traduit par l'obligation de proposer des recettes traditionnelles à base de produits du terroir et Pays Cathare et les vins d'Appellations d'Origine Contrôlée du département. Les aubergistes s'engagent également dans une politique en faveur de l'environnement par la maîtrise des énergies et par des circuits d'approvisionnement locaux.

