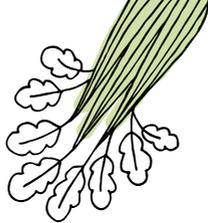


**MANGER
AUDOIS!**



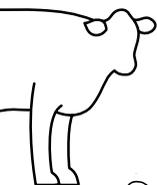
LE GUIDE

circuits courts



LE GUIDE POUR BIEN MANGER
PRÈS DE CHEZ VOUS !

dans l'Aude



MANGER AU DOIS!

PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL

Ambitieux et initialement déployé sur deux ans, ce projet alimentaire départemental sera finalement maintenu dans le cadre de la stratégie agricole. Nous l'avons co-élaboré avec les principaux acteurs du territoire.

Il comprend 22 actions, dont plusieurs sont complémentaires et en phase avec les 4 axes stratégiques que nous défendons :

- **Développer** l'offre alimentaire audoise.
- **Faciliter** l'accès aux produits locaux pour toutes et tous.
- **Sensibiliser** l'ensemble de la population à une alimentation saine et durable.
- **Coopérer** et travailler de façon coordonnée avec avec les autres collectivités porteuses de PAT.

Nous sommes 11 partenaires engagés dans ce projet fédérateur pour notre département rural. Une seule ambition commune et partagée fait la force de notre PAT : répondre aux enjeux majeurs auxquels l'agriculture audoise est

confrontée : préserver le foncier à vocation agricole, affirmer une gestion raisonnée de la ressource en eau, remettre en culture les friches, avoir un projet de plateforme logistique pour favoriser la vente en circuits de proximité et organiser une économie circulaire pour que nos terres céréalières, maraîchères, viticoles ou d'élevage, puissent nourrir prioritairement les Audoises et les Audois.

Ce projet alimentaire territorial est un défi de taille. Deux années de programme ne suffiront pas à répondre à tous les besoins, mais l'impulsion sera donnée !

Ensemble, réuississons le pari d'un développement de notre production agricole pour mieux produire et mieux manger dans l'Aude !

Hélène Sandragne
Présidente du Conseil
Départemental de l'Aude



Un guide pensé

pour tous les audois

quelles que soient

leurs habitudes !



Sommaire



Présentation des acteurs du bien manger	p. 4
La marque Pays Cathare	p. 5
Les circuits courts en bref	p. 6
Quizz ! Quel consommateur êtes-vous ?	p. 8
Dans l'Ouest Audois	p. 10
Dans la Haute-Vallée	p. 12
Dans le Carcassonnais-Montagne Noire	p. 14
Dans les Corbières-Minervois	p. 16
Dans le Narbonnais-Littoral	p. 18



Découvrez l'ensemble des acteurs du bien manger dans l'Aude !



Depuis près de 40 ans, le Biocivam de l'Aude accompagne le développement de l'agriculture biologique dans l'Aude. Le Biocivam 11 est l'association des producteurs et productrices Bio de l'Aude créée par et pour elles et eux depuis 1986. Cette association a pour mission de représenter, développer et promouvoir une agriculture Bio cohérente et durable. C'est l'interlocuteur privilégié pour toutes les questions relevant de l'agriculture biologique.



www.bio-aude.com

Contact : 04 68 78 06 38

info@bio-aude.com



La Maison Paysanne de l'Aude, a pour mission de développer les organisations associatives et citoyennes qui œuvrent pour soutenir la production agricole locale et biologique en circuit court. Elle repère et accompagne les groupements d'achats, des AMAP, des distributions hebdomadaires ou boutiques de producteurs qui ont un objectif commun : s'organiser collectivement pour se nourrir au plus de près de la production locale et en circuits courts. www.bio-aude.com

Contact : 06 59 30 59 94 - circuit-court@mp11.fr



La Chambre d'agriculture est une institution originale : à la fois établissement consulaire et entreprise de services. Cette complémentarité des rôles (représentation, consultation et intervention) lui confère une identité spécifique au sein des Organisations Professionnelles Agricoles. Établissement de proximité, la Chambre d'Agriculture propose de multiples services individuels ou collectifs à ses membres : agriculteurs, forestiers, salariés agricoles, propriétaires, mais aussi filières agricoles et forestières, collectivités locales...

www.aude.chambre-agriculture.fr/chambre-agriculture

Contact : Équipe Valorisation 04 68 11 79 27
services.generaux@aude.chambagri.fr



Créé par les agriculteurs eux-mêmes il y a 30 ans afin de valoriser leurs activités de vente directe, d'accueil à la ferme et d'agritourisme, ce label vous garantit d'être en contact direct avec un agriculteur qui vous fait partager son métier, sa passion, son savoir-faire et ses produits de grande qualité.

www.bienvenue-a-la-ferme.com/aude

Téléchargez le guide
Bienvenue à la Ferme !



ZOOM SUR LA MARQUE



Véritable repère de la QUALITÉ AUDOISE

Depuis maintenant 30 ans, la marque Pays Cathare s'engage pour que les audois accèdent quotidiennement à des produits issus de la richesse de leur territoire.

Préférer la marque Pays Cathare c'est :

- Soutenir une économie locale qui encourage des démarches respectueuses de son environnement et de ses paysages.
- Opter pour le goût de l'excellence, des savoir-faire authentiques et des produits de caractère.
- Prendre soin de la planète en évitant de consommer des denrées ayant parcouru des milliers de kilomètres.

Les boutiques Pays Cathare

Choisir une boutique Pays Cathare, qu'elle soit à dominante épicerie fine ou caviste, ou encore produits frais et primeur, c'est l'assurance d'y trouver une sélection de coups de cœur et de spécialités locales. Vous y trouverez également des informations sur les producteurs, des conseils de recettes, ou encore des dégustations.



La Ferme du Pays d'Oc - Castelnaudary



La Ferme du Pays d'Oc - Castelnaudary



La Maison de la Truffe d'Occitanie - Villeneuve-Minervois



Les Jardins de Vaissières - Villasavary

Les caveaux Pays Cathare

La marque Pays Cathare intervient également auprès des métiers de la vigne et du vin, très présents au sein du territoire audois.

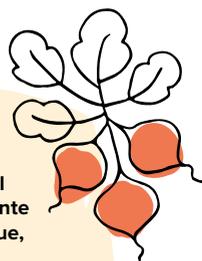
Les caveaux et domaines certifiés Pays Cathare représentent l'excellence et l'innovation audoise en matière viticole.

Retrouvez l'ensemble des caveaux et domaines recensés ici :



Les circuits courts

en bref



La vente en circuits courts est caractérisée par la présence d'un seul intermédiaire maximum entre le producteur et le client. Ce cycle de vente vertueux présente de multiples avantages, qui sont d'ordre économique, social et sanitaire.

En effet, cette démarche profite à l'économie locale. Le producteur n'est pas soumis aux fluctuations et crises du marché. Il peut ainsi vendre les denrées au juste prix et profiter d'une rémunération intéressante. Le fait que le producteur ait peu ou pas d'intermédiaire le rend maître de sa tarification.

D'un point de vue social, les circuits courts présentent également un intérêt puisqu'ils recréent un lien entre le producteur et le consommateur. Ainsi, ils peuvent mieux comprendre les attentes et les contraintes respectives de chacun.

Enfin, du point de vue de la santé et du bien-être, là encore, le circuit court tire son épingle du jeu en permettant aux consommateurs de profiter de produits de meilleure qualité, souvent issus d'exploitations agricoles engagées dans des démarches environnementales telles que l'agriculture biologique, la Haute Valeur Environnementale et d'autres labels comme Nature & Progrès, Bienvenue à la ferme...

Parce qu'une multitude de circuits courts existent sur le territoire audois, nous avons recensé dans ce guide tous ceux à retrouver près de chez vous !



Boutiques Pays Cathare

Ce réseau de 25 boutiques offre une sélection de produits de la gamme Pays Cathare, des vins audois ainsi qu'une variété de spécialités locales. Ces boutiques vous garantissent qualité et authenticité.

Boutiques & groupements de producteurs

Ces boutiques sont créées et gérées par les producteurs eux mêmes, permettent de regrouper en un seul lieu une large gamme de produits. Les consommateurs ont également la possibilité de pré-commander leurs produits en ligne avant de se rendre sur place.

AMAP (Association de Maintien de l'Agriculture Paysanne)

L'AMAP est le fruit de la collaboration entre un groupe de consommateurs et d'un paysan. Chaque semaine, l'agriculteur s'engage à livrer à chaque membre de l'AMAP un « panier » de produits de sa propre production. Le consommateur s'engage sur le long terme à consommer de façon périodique.

Paniers paysans

Les paniers paysans sont élaborés par des groupes de citoyens et/ou producteurs qui mettent en place un système d'approvisionnement. Les paniers contiennent des produits variés, locaux, bio et de saison.

Aires de vente de produits audois

Des aires de ventes de producteurs en bordure de route tout autour de Carcassonne.

Groupements d'achat citoyen

Un groupe de citoyens s'organise afin de s'approvisionner directement auprès des producteurs. Ils se répartissent ensuite les produits entre eux.

Marchés de plein vent

Partout et toute l'année sur le territoire dans plus de 60 communes, découvrez les marchés de plein vent audois :



Quizz !

Quel consommateur êtes-vous ?

Plutôt un consommateur responsable ou un consommateur « tout court » ?
Pour vous tester, faites le quizz !

1/ Consommer responsable c'est :

- A - Consommer ce qui s'avère nécessaire
- B - Consommer en fonction des offres publicitaires
- C - Consommer uniquement des produits issus de l'agriculture biologique

2/ D'après vous, un consommateur responsable choisit un produit en fonction (plusieurs réponses possibles) :

- A - Du prix et de la présentation
- B - Des labels (ex : éco label européen)
- C - De la saisonnalité

3/ Combien de communes audoises organisent quotidiennement un marché ?

- A - 20
- B - 40
- C - 60

4/ Quelle est la part de nourriture jetée au niveau mondial ?

- A - 1/5
- B - 1/4
- C - 1/3

5/ Quel est l'objectif fixé par le gouvernement d'ici 2025 pour lutter contre le gaspillage alimentaire ?

- A - Diminuer par 4
- B - Diminuer par 3
- C - Diminuer par 2

6/ Les produits issus du commerce équitable sont-ils toujours bio ?

- A - Toujours
- B - En majorité
- C - Jamais

7/ Dans l'Aude, les premières boutiques collectives de producteur ont vu le jour en... ?

- A - 1980
- B - 2009
- C - 2016

8/ Quels sont les critères reconnus par la marque Pays Cathare ? (plusieurs réponses possibles)

- A - Qualité contrôlée
- B - Origine Aude
- C - Origine Ariègeoise et Catalane

9/ Comment reconnaît-on un produit bio ?

- A - Parce que sur l'emballage qui est en général vert et qu'il y est écrit « bio »
- B - Parce que sur l'emballage, il y a le label européen représenté par une feuille formée avec des étoiles ou encore le label français « AB »
- C - Parce que sur l'emballage, il y a le logo FSC représenté par un arbre vert

10/ Parmi les critères suivants, lequel est indispensable pour être officiellement qualifié de « circuit court » ?

- A - Local et de saison
- B - Présence maximum d'un seul intermédiaire à la vente
- C - Bio



RÉ-

10 - B. Manger en circuit court signifie choisir des produits alimentaires selon deux critères : la proximité géographique et le faible nombre d'intermédiaires entre le producteur et le consommateur.

9 - B. Seuls ces labels attestent officiellement que les produits concernés sont biologiques. Attention aux emballages verts ne présentant pas ces labels ! Il s'agit d'une méthode appelée « greenwashing ».

8 - A & B.

7 - B.

6 - B. Équitable ne veut pas dire biologique, en revanche les producteurs du commerce équitable sont constamment encouragés à se tourner vers l'agriculture biologique.

5 - C. Le pacte national de lutte contre le gaspillage alimentaire fixe l'objectif national de réduction du gaspillage alimentaire à 50 % à l'horizon 2025, soit une diminution moyenne annuelle de 5 % par an entre 2015 et 2025.

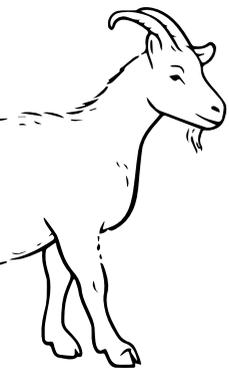
4 - C.

3 - C.

2 - B & C. Pour consommer responsable, le prix et la présentation ne doivent pas être les critères principaux de l'achat, les produits peu chers peuvent être au détriment des producteurs et la présentation peut supposer une sélection et un calibrage trop intensif, de même qu'une transformation non-nécessaire à sa consommation.

1 - A. S'interroger sur ses véritables besoins et sur ses comportements à l'achat est le premier pas de la consommation responsable.

**Vous avez plus de 5 bonnes réponses ?
Bravo ! Vous avez toutes les clés
pour consommer responsable.**





Ouest Audois

Vous habitez ou travaillez dans l'Ouest Audois ?

Nous avons recensé pour vous les circuits courts près de chez vous !

L'Ouest Audois est certes connu pour sa production céréalière, mais ce n'est pas pour autant que sa production s'y résume. En effet, l'Ouest Audois produit également une variété de délicieux produits que vous pouvez vous procurer via les circuits courts listés ci-dessous. Laissez-vous tenter et réalisez l'une des savoureuses recettes proposées par la marque Pays Cathare !

AMAP

1 AMAP'tite Chaurienne 11400 Castelnaudary amaptitechaurienne@gmail.com

Boutiques et groupements de producteurs

2 Boxfarmer 11400 Castelnaudary 06 31 42 84 53
3 Drive fermier Audois 11150 Bram 06 15 47 62 12
11400 Saint-Papoul
11410 Payra-sur-l'Hers

Boutiques



1 Les jardins de Vaissières 11150 Villasavary 04 68 24 44 98
2 La Caverne du dominicain 11290 Montreal 04 68 76 31 10
3 Le moulin du Vivier 11400 Saint-Martin-Lalande 04 68 23 03 66
4 La ferme du Pays d'Oc 11400 Castelnaudary 04 68 23 56 12
5 Le Comptoir des Compères 11400 Saint-Martin-Lalande 06 58 49 82 90

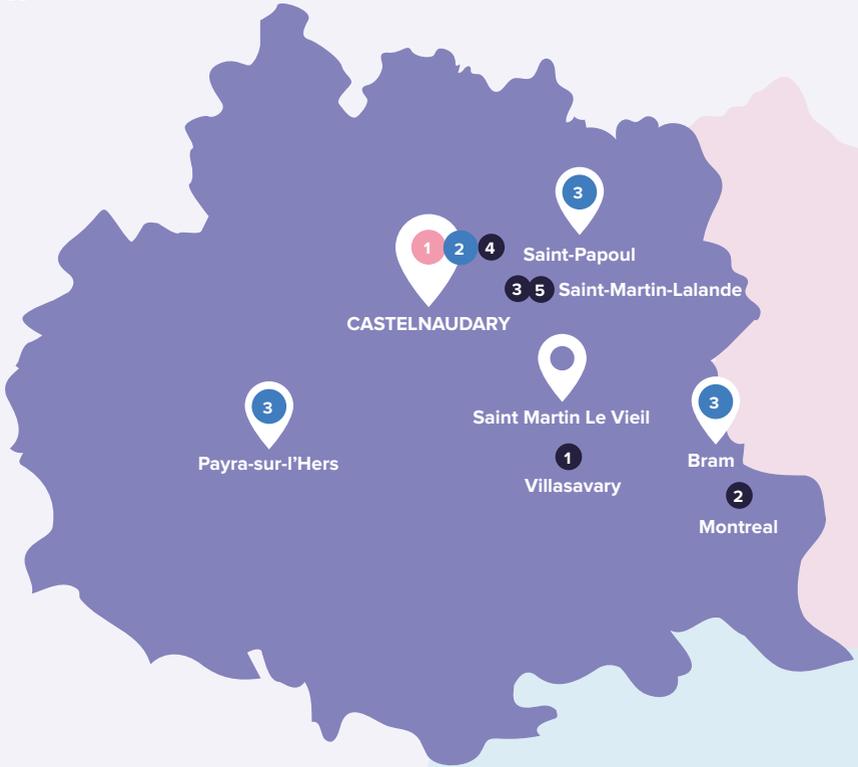
Et retrouvez ici une recette bien de chez nous !

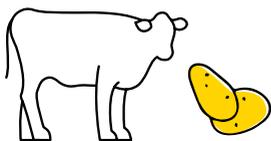
Le chef vous propose la recette des
« Lingots de lingots »
Une surprenante recette pour vos desserts !





Retrouvez plus de contacts de producteurs dans la brochure
«Les Carnets Gourmands du Lauragais» !





Haute Vallée de l'Aude

**Vous habitez ou travaillez dans la Haute-Vallée de l'Aude ?
Nous avons recensé pour vous les circuits courts près de chez vous !**

Contrairement à ce que l'on pense, la Haute-Vallée de l'Aude abrite une production diversifiée qui n'est pas constituée que du seul élevage. Vous y trouverez tous les produits du quotidien, 100% local !

Boutiques et groupements de producteurs

- | | | | |
|---|-----------------------|-----------------|---------------------------------------|
| 1 | Circuit court Querzès | 11230 Courtauly | 04 67 78 26 33 - ccenrazens@gmail.com |
| 6 | Terre Mère | 11500 Quillan | 04 68 69 65 69 |

Distribution hebdomadaire

- | | | | |
|---|-------------------|--------------|-------------------------------|
| 2 | Épicerie Paysanne | 11300 Limoux | 07 60 51 45 16 - epas@mp11.fr |
|---|-------------------|--------------|-------------------------------|

Groupeement d'achat citoyen

- | | | | |
|---|------------------------|---------------------------------|--|
| 3 | Groupeement d'achat | 11190 Roquetaillade-et-Conilhac | |
| 4 | Les lentilles sauvages | 11230 Chalabre | 05 61 60 18 95 - lentilles.sauvages@tilo.org |

Marchés associatifs

- | | | | |
|---|-----------------|---------------|----------------|
| 5 | Le p'tit marché | 11230 Puivert | 07 81 81 29 85 |
|---|-----------------|---------------|----------------|

Boutiques



- | | | | |
|---|--------------------------------|---------------|----------------|
| 1 | Boutique des Pyrénées audoises | 11140 Axat | 04 68 20 07 78 |
| 2 | Plein champs | 11190 Couiza | 04 68 69 44 31 |
| 3 | L'Alhumentur | 11500 Quillan | 04 68 20 24 48 |
| 4 | De la vigne aux vins | 11300 Limoux | 04 30 07 31 44 |



Et retrouvez ici une recette bien de chez nous !

Le chef vous propose la recette du
Lapin et ses pommes de terre aux saveurs audoises





1

Courtauly

2 4

LIMOUX

4

Chalabre

3

Roquetaillade-et-Conilhac

2

Couiza

5

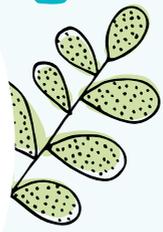
Puivert

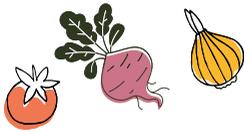
6 3

QUILLAN

1

Axat





Carcassonnais Montagne noire

Boutiques et groupements de producteurs

- | | | | |
|---|----------------------------------|---|----------------|
| 1 | Aire de vente
des producteurs | 11000 Carcassonne
(Bezons-Béragne-Pompidou)
(Rond -point du Lycée Charle-
magne) | |
| 9 | La Borieta | 11000 Carcassonne | 04 68 25 86 65 |

AMAP

- | | | | |
|---|-----------|-------------------|---------------------------|
| 2 | Carc'AMAP | 11000 Carcassonne | amapcarcassonne@gmail.com |
|---|-----------|-------------------|---------------------------|

Distribution hebdomadaire

- | | | | |
|---|--------------------------------|---------------------------------------|--|
| 3 | Drive Fermier Audois | 11000 Carcassonne
11610 Pennautier | 06 15 47 62 12 |
| 4 | Les épicercentres | 11000 Carcassonne | 06 89 16 20 05 |
| 5 | Les paniers de Tante Henriette | 11160 Caunes-Minervois | tantehenriette@orange.fr |
| 6 | Malves Environnement | 11600 Malves-en-Minervois | associationmalvesenvironnement@gmail.com |

Groupeement d'achat citoyen

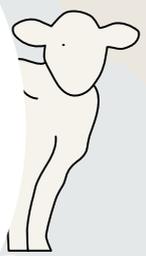
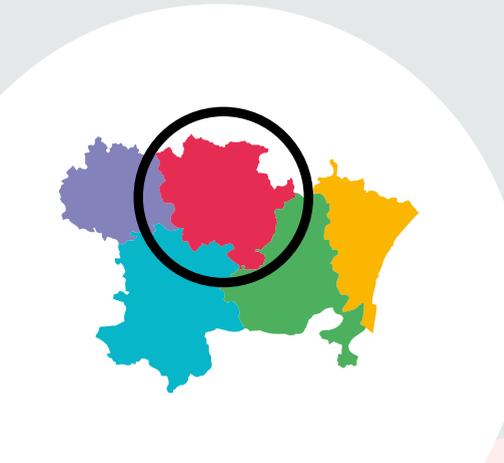
- | | | | |
|---|------------|---------------|----------------------|
| 8 | Pots potes | 11700 Capendu | contact@pot-potes.fr |
|---|------------|---------------|----------------------|

Boutiques



- | | | | |
|---|---|----------------------------|----------------|
| 1 | L'Œnologue Fromager | 11000 Carcassonne | 04 34 42 25 75 |
| 2 | Domaine Lycée Charlemagne | 11000 Carcassonne | 06 74 63 39 10 |
| 3 | Épicerie des producteurs Bergé | 11000 Carcassonne | 04 68 47 68 77 |
| 4 | Le cellier de Pezens | 11170 Pezens | 04 68 24 90 64 |
| 5 | Épicerie l'Oustalent | 11220 Servies-en-Val | 04 68 79 72 18 |
| 6 | Boutique de la maison
de la truffe d'Occitanie | 11160 Villeneuve-Minervois | 04 68 72 35 47 |
| 7 | Dona Carcas | 11160 Peyriac-Minervois | 06 70 61 51 32 |
| 8 | L'Échoppe | 11000 Carcassonne | 04 68 25 24 99 |







Corbières et Minervois

**Vous habitez ou travaillez dans la zone du Corbières-Minervois ?
Nous avons recensé pour vous les circuits courts près de chez vous !**

Les terres des Corbières et du Minervois sont généreuses. Les garrigues offrent un merveilleux terrain de jeu aux chèvres et brebis, sans parler des besogneuses abeilles qui s'y délectent des nectars des fleurs méditerranéennes. Dans les Hautes-Corbières, on trouve un paysage d'alpage peuplé de paisibles troupeaux. C'est donc un terroir d'une grande diversité qui offre le meilleur de lui-même aux curieux et aux gourmands !

Groupement d'achat citoyen

- | | | |
|--------------------------|----------------|--------------------------|
| 1 Les biotineuses | 11220 Lagrasse | lesbiotineuses@gmail.com |
|--------------------------|----------------|--------------------------|

Boutiques et groupements de producteurs

- | | | |
|-------------------------------------|---------------------------|----------------------------------|
| 2 Circuit court en Corbières | 11330 Laroque-de-Fa | info@court-circuitencorbières.fr |
| 3 Esprit de Garrigue | 11330 Villeroque-Termenès | 06 28 19 38 01 |

Boutiques



- | | | |
|--|--------------------------|----------------|
| 1 B&C Épicerie | 11330 Laroque-de-Fa | 04 68 40 74 17 |
| 2 Maison Bertrand | 11200 Lézignan-Corbières | 04 68 27 57 63 |
| 3 Le caviste gourmand - CDD | 11200 Lézignan-Corbières | 04 68 27 11 55 |
| 4 Au comptoir des Producteurs | 11200 Lézignan-Corbières | 04 68 33 04 06 |
| 5 Maison des vins du Minervois | 11200 Homsps | 04 68 91 29 48 |
| 6 La Boutique des Producteurs & Créateurs | 11200 Fabrezan | 04 68 91 80 48 |



Et retrouvez ici une recette bien de chez nous !

Le chef vous propose la recette de
l'escalope de veau aux trésors de l'Aude





*Découvrez les producteurs
du Corbières-Minervois !*





Narbonnais Littoral

Vous habitez ou travaillez dans le Narbonnais Littoral ? Nous avons recensé pour vous les circuits courts près de chez vous !

Dans le Narbonnais, les produits de la mer ne sont pas les seuls éléments au menu ! Vous y trouverez également une importante production viticole et d'élevage plus loin dans les terres. Territoire ensoleillé, la zone du narbonnais littoral offre des produits variés et vitaminés. Une quantité de produits à retrouver parmi les circuits courts listés ci-dessous, que vous pourrez utiliser à loisir dans vos recettes du quotidien.

AMAP

- 1 Bio Réseau 11100 Narbonne

Distribution hebdomadaire

- 2 SCIC Graal 11590 Sallèles-d'Aude 06 62 21 42 01

Boutiques et groupements de producteurs

- 3 Biz'Art 11120 Bize-Minervois 07 61 27 08 74
 4 Cop à Coop 11130 Sigean **04 34 36 90 89**
 5 La ferme Côté Producteurs 11100 Narbonne 04 68 41 75 79

Boutiques



- 1 Le jardin Canguilhem 11110 Coursan 06 95 44 44 05
 2 L'Oulibo 11120 Bizes-Minervois 04 68 41 88 84
 3 L'épicerie Vigneronne 11440 Peyriac-de-Mer 06 23 16 72 99
 4 Cave de l'amphore 11100 Narbonne 04 68 32 46 34
 5 La boutique du Saunier 11430 Gruissan 04 48 16 01 07
 6 La ferme Néviaise 11200 Névia 06 13 16 34 29
 7 Origine Aude 11100 Narbonne-Plage 06 12 09 01 00



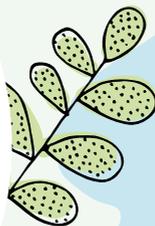
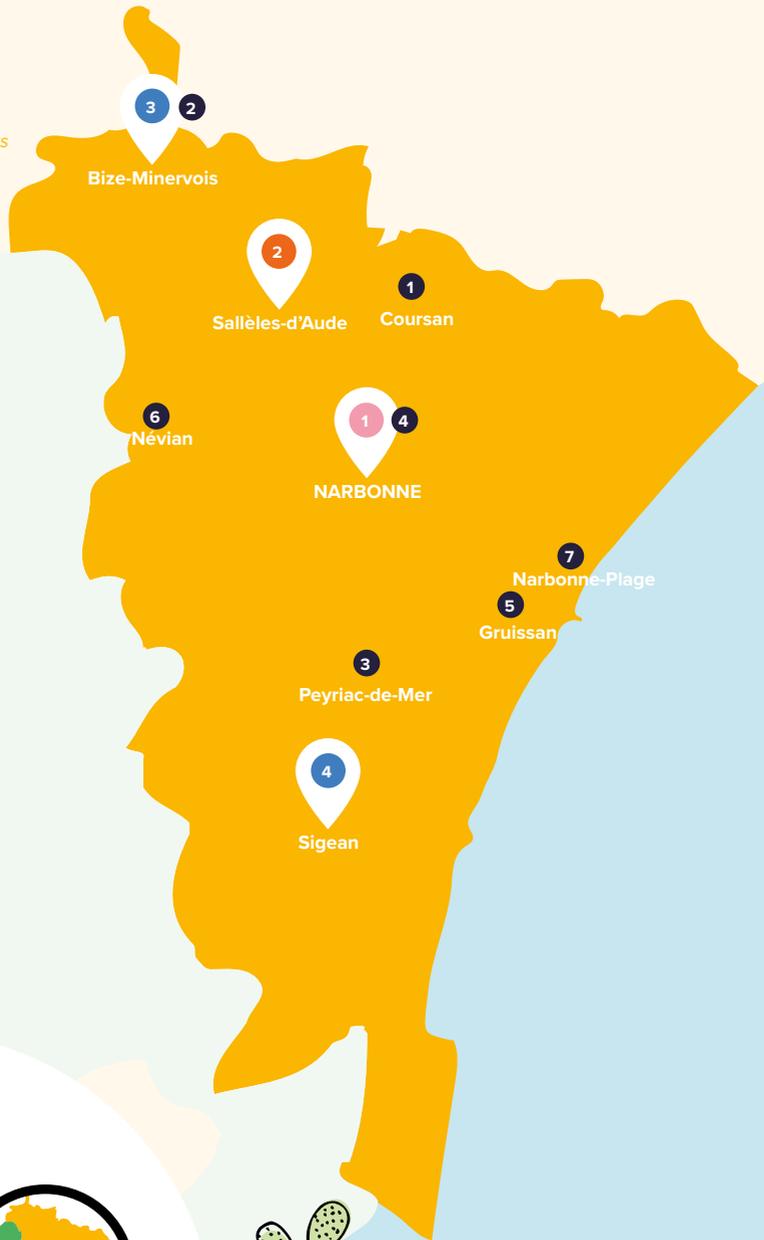
Et retrouvez ici une recette bien de chez nous !

Le chef vous propose la recette du
Petit pain d'épices





*Découvrez les producteurs
du Narbonnais littoral !*

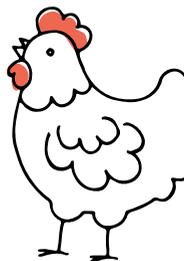


MANGER AUDEOIS!

UN COLLECTIF EN ACTION
POUR BIEN PRODUIRE
ET BIEN MANGER DANS L'AUDE

Votre département vous dit

Merci!



Vous souhaitez en savoir
plus sur la dynamique
circuits courts sur
le territoire ?

WWW.AUDE.FR

Retrouvez toutes les infos
complémentaires ici

