



*Signé*  
**PAYS CATHARE**  
ORIGINE & PASSION



**LA VOLAILLE**

PAYS CATHARE®

---

# La marque Pays Cathare® vous offre le meilleur !

Poulet, chapon, pintade... vous raffolez de la volaille que vous pouvez cuisiner de tant de façons ? Vous allez préférer les volailles Pays Cathare®, à la chair et aux saveurs exceptionnelles grâce au travail passionné d'éleveurs qui ont le goût de la qualité et l'ambition de vous régaler.

Principalement localisés sur l'ouest audois, ils mènent une vraie politique de qualité, plébiscitée par les gastronomes et par de nouveaux éleveurs qui rejoignent cette filière dynamique sur tout le département.

Poulet de la ferme toute l'année, chapon et pintade de Noël pour les fêtes, la volaille Pays Cathare® profite pleinement du bon air audois et de l'herbe tendre de ses terroirs, pour vous offrir le meilleur d'elle-même au milieu de vos festins.

**Dans l'Aude, pays de culture et de traditions, de nombreux produits authentiques et savoureux font frémir vos papilles. 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 et des produits authentiques, c'est aussi avoir le goût de l'excellence et du vrai, c'est prendre soin de la planète, en évitant de consommer des denrées ayant parcouru des milliers de kilomètres... et ce n'est pas forcément plus cher.**



# LA VOLAILLE DE LA MARQUE PAYS CATHARE®

## La reine de la basse-cour!

Au royaume de la volaille, celle marquée Pays Cathare®, élevée sur un territoire authentique réputé pour sa gastronomie, se distingue par l'extrême qualité de sa chair et la finesse de ses saveurs...

À vous les festins de roi!

# 279

## ÉLEVEURS DE VOLAILLES

principalement localisés dans la Piège, le Razès et autour de Castelnaudary.

# 2011

Année de l'actualisation d'un cahier des charges exigeant sous la marque Pays Cathare®, garant de la qualité d'un produit d'exception.

# 5 M<sup>2</sup> MINIMUM

par poules pondeuses élevées par

# 3 producteurs et productrices d'œufs

plein air extra frais Pays Cathare®.

# 460 000 volailles...

Une production en constante augmentation avec l'installation de jeunes aviculteurs audois investis dans leur élevage et passionnés par la recherche de la qualité.

# 24,6 KG

par habitant et par an en France: la consommation de poulet en France représente plus d'un quart des achats de viandes!

# 23 AVICULTEURS SOUS LA MARQUE PAYS CATHARE®

se dévouent corps et âmes pour élever et mettre en vente des volailles exceptionnelles.



# LE MEILLEUR, PAR EXCELLENCE !

## Zéro glucide

ou de façon insignifiante, la viande de volailles est l'atout pleine forme par excellence.



### 51 kJ pour 100 g de viande crue

La dinde est, de toute la volaille, la moins calorique. Mais la volaille l'est peu d'une manière générale, ce qui en fait l'alliée numéro un d'une alimentation équilibrée (le bœuf et l'agneau sont en comparaison les viandes les plus caloriques avec 800 kJ/100 g).

### Teneur en protéines de 20 à 22 g/100 g de viande,

quelle que soit la volaille, ce qui en fait un produit alimentaire très intéressant d'un point de vue nutritionnel.



### RICHES EN OMÉGA 3

Les viandes de volailles élevées en plein air, et qui ont mangé de l'herbe et de la luzerne, ou bien des graines de lin, sont naturellement riches en oméga-3, l'un des acides gras les plus bénéfiques pour la santé.

### 70 mg de sodium/ 100 g de viande

Les viandes de volailles sont un aliment intéressant lors d'un régime hyposodé.

**GALLIFORME!** Comme son nom scientifique l'indique, la volaille communément appelée gallinacée, est la viande reine de ceux qui veulent prendre soin de leur corps. D'un point de vue nutritionnel, son apport protéique est élevé et, contrairement aux idées reçues, sa teneur en matières grasses, faible, car celles-ci sont principalement contenues dans la peau.

# CHOISIR LA VOLAILLE PAYS CATHARE®

SANS ÊTRE LE DINDON DE LA FARCE !



## À sa couleur

Que sa peau soit blanche, jaune, orange, brune ou rousse... cela dépend de la race et de l'alimentation! Alors, attention, la couleur n'est pas un critère suffisant pour garantir la qualité de la viande.



## Au toucher

Les éleveurs préconisent de choisir la volaille « à la main ». Celle-ci doit avoir de la densité et présenter de beaux filets, pleins et rebondis sous les ailes sans que l'on ressente trop les os sous la pression de la main.



## À l'œil

Une méthode de pros pour vérifier le bon état d'engraissement de la volaille est de regarder la veine en relief qui se trouve sous les ailes. Elle ne doit plus être rouge mais recouverte de graisse.



## À son étiquette bleue

La volaille Pays Cathare® répond à des normes de qualité précises et exigeantes, de l'élevage à l'abattage: naissance, alimentation, conditions de vie etc... En moyenne et grande distribution retrouvez-la sous une étiquette rouge.



**Les méthodes d'élevage raisonné et toute l'attention que nous portons à nos volailles en ce qui concerne leurs conditions de vie et leur alimentation sont essentielles. Il y a aussi le terrain! En plein air, les volailles picorent tout ce qui est bon pour elles et c'est ça aussi le secret: une nature audoise généreuse qui donne tant de goût à nos viandes!**

Thierry, aviculteur



# OÙ LA TROUVER ?

Retrouvez notre belle des champs, chez les éleveurs, dans les boutiques de terroir, mais aussi sur les marchés de plein vent et dans les halles bien achalandées.

## LIEUX DE VENTE DE LA VOLAILLE PAYS CATHARE®

### DANS LES BOUTIQUES & BOUCHERIES

#### HALLES DE NARBONNE

NARBONNE

Calvet - 1 cours Mirabeau

#### LES CABANES DE NARBONNE

NARBONNE

La rocade -  
Bretelle de Carcassonne

#### BOUCHERIE CRUSIOT

SAINT-MARCEL-SUR-AUDE

Avenue Saint Pons

#### PROXI

SALLELES D'AUDE

28 rue Jean Clavel

#### BOUCHERIE MAYNADIÉ

LEZIGNAN-CORBIÈRES

18 cours de la République

#### GAMM VERT

LEZIGNAN-CORBIÈRES

10 avenue Frédéric Mistral

#### BOUCHERIE DE MONTLAUR

MONTLAUR

9 Avenue de Malbec

#### BOUCHERIE SABLAIROLLES

TREBES

11 avenue des Capucins

#### AUX BONNES VOLAILLES

CARCASSONNE

27 rue docteur Albert-Tomey (en face des Halles)

#### BOUCHERIE MICHEL RABAT

CARCASSONNE

50 rue Pont Vieux

#### BOUCHERIE IZARD

CARCASSONNE

27 avenue Franklin-Roosevelt

#### BOUCHERIE CHARCUTERIE SALETTE

CARCASSONNE

Halles de Jojo  
865 bvd Denis Papin

#### BOUCHERIE LOPEZ JESUS

LAVALLETTE

24 avenue Razès

#### CHEZ CHARLY

ESPERAZA

11 rue Victor Hugo

#### BOUCHERIE BIGOU ET FILS

QUILLAN

15 rue pasteur

#### BOUCHERIE CHARCUTERIE ARTIGUES

BELCAIRE

74 av d'Ax-les-thermes

#### BOUCHERIE CHARCUTERIE BAREIL

ALZONNE

RN 113 - ZA Fontorbe

#### UTILE

VILLEPINTE

61 RD 6113

#### BOUCHERIE CHARCUTERIE ROMAN

BRAM

26 avenue Gal de Gaulle

#### GAMM VERT

CASTELNAUDARY

Loudes

### DANS LES POINTS DE VENTE PRODUCTEURS

#### GAEC BERENGOU FERME BÉRENGOU

MÉZERVILLE

#### GAEC D'EMPAIRE

SAINT-MARCEL-SUR-AUDE

Chemin du Moulin d'Empare  
Mercredi et vendredi  
de 17h à 20h toute l'année.

#### SABATIER BERNARD

TOUROUZELLE

27 avenue de Lézignan

#### LA FERME NÉVIANAISE

NEVIAN

Domaine de Laparre

#### DOMAINE LA VACQUERIE

SALLES SUR L'HERS

Commande en ligne  
sur [lavacquerie.fr](http://lavacquerie.fr)





### Boutiques de terroir, boucheries et producteurs

Ce produit est aussi distribué dans de nombreuses enseignes de la grande distribution repérable par son logo et son étiquette rouge et par commande en ligne sur [drivefermieraudois.fr](http://drivefermieraudois.fr)

DANS LES BOUTIQUES  
DE TERROIR  
PAYS CATHARE®

**AU TERROIR CATHARE**  
MONTREDON DES CORBIÈRES

7 avenue de Louate

**LA CAVERNE  
DU DOMINICAIN**

MONTREAL

14 avenue du Lauragais

**LA MAISON BERTRAND**

LÉZIGNAN-CORBIÈRES

ZI Vitrac, Rue Alfred-Nobel

**AU COMPTOIR  
DU GOÛT**

NARBONNE

10 bvd Gambetta

**PLEIN CHAMP**

COUZA

ZA de Pastabrac

# DE LA BASSE-COUR À LA HAUTE GASTRONOMIE...

Avec pour maître-mot la qualité, la marque Pays Cathare®, sous l'égide du Département de l'Aude, a insufflé une dynamique pour un élevage durable, raisonné, citoyen et responsable. Sous la bannière bleue, les éleveurs s'engagent avec passion pour le meilleur et pour le goût !



## LES PREMIÈRES SEMAINES

Pour offrir au consommateur un produit haut

de gamme, chacune des espèces sélectionnées correspond à un niveau de qualité pouvant donner au produit des caractéristiques gustatives excellentes. Les poussins doivent être élevés dans l'Aude et issus de couvoirs respectant des normes très strictes. Ils sont élevés tout d'abord en poussinières qui doivent impérativement leur offrir des conditions de vie optimum : propreté, ventilation, intensité lumineuse de l'éclairage et chauffage des bâtiments, nombre d'animaux au m<sup>2</sup>, accès aux mangeoires sans compétition, vaccination, alimentation aux céréales produites à la ferme...



## ÉLEVAGE

La sortie des poussins en plein air est strictement réglementée par la marque Pays Cathare®. Suivant les espèces,

les volailles effectuent leur sortie entre la quatrième et la sixième semaine, en fonction de la saison et de la température extérieure, et dès que les plumes ont remplacé le duvet. Les éleveurs veillent attentivement à la qualité du terrain proposé : une belle surface herbeuse comportant des abris et de l'ombre. Le nombre de mètre carré par volatile fait également l'objet de normes strictes. Ainsi, pour ce qui concerne les poulets, ils doivent pouvoir bénéficier d'au moins 2m<sup>2</sup> chacun afin de leur garantir une bonne qualité de vie et un bon épanouissement, gage d'une viande de grande qualité.



## ABATTAGE

Chaque abattoir doit impérativement obtenir la labellisation marque Pays Cathare® pour accueillir nos volailles labellisées. Cela implique, entre autres normes, l'obligation d'un agrément à la direction départementale de la cohésion sociale et la protection des populations. En ce qui concerne l'abattage à la ferme, une déclaration est également obligatoire et chaque volaille doit alors comporter ce numéro d'agrément pour la commercialisation. Enfin, les contrôles sanitaires sont extrêmement rigoureux et les conditions d'abattage strictement réglementées afin de minimiser la souffrance animale.



## AU MARCHÉ

La volaille Pays Cathare® est principalement vendue entière mais on la trouve aussi à la découpe sous vide. Sa commercialisation ne doit pas excéder 10 jours après l'abattage. La volaille est étiquetée et numérotée pour permettre la plus grande transparence en matière de traçabilité du produit. Directement à la ferme, dans les boucheries ou sur les marchés... Découvrez la volaille Pays Cathare® et dégustez-la de mille façons : elle est authentique, délicieuse et vous n'y laisserez pas des plumes !



Chapon au foie gras



Dinde rôtie farcie  
aux marrons

# CHAPON AU FOIE GRAS

## - RECETTE POUR DÉGUSTATION DE FÊTE -



DIFFICULTÉ  
DÉLICATE



PRÉPARATION  
1 H



NOMBRE  
6 PERS.



CUISSON  
2 H 15

### INGRÉDIENTS

- 1 chapon de 2,5 à 3 kg
- 200 g de foie de canard mi-cuit
- 1 c. à s de fine du Languedoc
- 30 g de crème fraîche
- 6 gousses d'ail
- 1 échalote hâchée
- 10 g de persil haché
- 20 cl de vin blanc sec
- 60 g de beurre
- 1 œuf
- 1 c. à s de cognac
- sel, poivre
- Foie du chapon

**1** Préchauffez le four th. 7 (210°C).

**2** **Farce:** faire suer l'échalote dans 20 g de beurre. Saler et laisser refroidir. Hacher 100 g de foie gras et le foie du chapon. Ajouter l'échalote refroidie, œuf, la fine, persil. Mélanger.

**3** Saler et poivrer l'intérieur du chapon. Farcir avec cette préparation. Brider l'orifice. Glisser au four 40 mn puis ajouter les gousses d'ail et baisser le thermostat à 6 (180°C). Retourner et arroser régulièrement du jus de cuisson.

(Cuisson du chapon : environ 50 mn/kg à 180°).

**4** Lorsque le chapon est cuit, arrêter le four, recouvrir de papier aluminium 1/2 heure, afin que le chapon soit plus tendre. Déglacer avec le vin blanc.

**5** **Sauce:** mettre la sauce de cuisson dans une casserole sur feu moyen. Ajouter la crème fraîche. Écraser le reste du foie gras et ajouter à la sauce. Verser le cognac. Cuire à feu doux pendant 20 mn en mélangeant.



### L'ASTUCE DU CHEF

Pour une fête gustative encore plus exceptionnelle, râpez 20 g de truffe que vous rajoutez à la sauce en fin de cuisson.



# DINDE RÔTIE FARCIE AUX MARRONS

## - RECETTE POUR DÉGUSTATION DE FÊTE -



DIFFICULTÉ  
FACILE



PRÉPARATION  
45 MN



NOMBRE  
6 PERS.



CUISSON  
5 H

### INGRÉDIENTS

- 1 dinde de 9 kg environ
- 200 g de chapelure
- sauce soja sucrée
- 4 gousses d'ail
- 2 gros oignons de Citou
- 500 g de champignons frais
- 500 g de châtaignes en conserve ou fraîches de la Montagne Noire
- 1 kg de farce de porc et de veau
- 2 gros oignons de Citou
- 500 g de champignons frais
- 1 cuillère à soupe de quatre-épices
- 300 g de blancs de volaille sautés et déglacés à la
- 1 bouquet de persil
- 2 dl de rancio
- 2 dl de rancio
- Garniture aromatique

**1** Mettre la farce de porc et de veau dans un saladier et ajouter les blancs de volaille au soja taillés en petits dés.

**2** Ajouter l'ail, les oignons et les échalotes fondus au beurre et mélanger.

**3** Ajouter le persil, la chapelure, le rancio et les champignons sautés, les châtaignes cuites entières puis le quatre-épices. Saler, poivrer. Mélanger.

**4** Farcir la dinde. Brider.

**5** Badigeonner la dinde avec un peu d'huile avant de la mettre en cuisson.

**6** Enfourner à 180°C à chaleur tournante pendant une heure puis à 170°C une heure. Ajouter la garniture aromatique sur la dinde et couvrir avec du papier aluminium. Terminer la cuisson à 150°C pendant 3 heures environ.



### L'ASTUCE DU CHEF

Servir avec des petits légumes, carottes et haricots verts, mélangés à des marrons entiers et des petits oignons en grelots sautés.

# LA VOLAILLE ET MOI

## Je l'ai dans la peau !

### FESTIF

“ J'ai découvert les foires au gras de l'Aude lors d'une exposition de mes aquarelles culinaires à Carcassonne. Je n'imaginais pas à quel point la gastronomie fait partie des traditions de la région. J'ai pu déguster différents plats et spécialités à base de volaille. Et maintenant, je ne rate pas une occasion d'en cuisiner moi-même... et d'en peindre ! »

*Martin, Castelnaudary*



### Cocotte

“ Mes petits-enfants m'appellent mamie-cocotte car ils raffolent de mon poulet à la cocotte et aux oignons confits. Mes cocottes, je sais d'où elles viennent, je les vois dans leur champ tous les jours. J'habite dans la Piège près d'un éleveur ! »

*Marie-Claire, Fanjeaux*

### AUTHENTIQUE

“ C'est avec les œufs frais plein air Pays Cathare que je cuisine les meilleurs flans, et pour les omelettes truffées c'est un pur délice ! En plus, ces œufs sont bios ! »

*Ernaud, Villardonnel*

### AUX FOURNEAUX !

“ Dans mon bistro, on cuisine la volaille à toutes les sauces ! Car il y a énormément de variations de goût d'une volaille à l'autre mais aussi autant de recettes à réaliser et accessibles à tous les budgets ! »

*Gérard, Bram*

### Nuggets faits maison

“ Je n'ai pas beaucoup de temps pour cuisiner et j'accorde pourtant beaucoup d'attention à la qualité des produits que je mange. Alors, je fais mes propres nuggets avec le reste du beau poulet du dimanche. Rien ne se perd ! Je coupe les filets en morceaux, je les roule dans la chapelure et les fait frire dans une poêle... Une salade... nous nous régalons en quelques minutes ! »

*Maud, Lastours*



### ET VOUS ?

Vous l'aimez comment votre volaille Pays Cathare® ? Partagez vos meilleurs moments de dégustation... Envoyez vos astuces, recettes, photos sur la page Facebook de la marque Pays Cathare®.

Signature  
PAYS CATHARE

ORIGINE & PASSION



Pur bonheur

# LA VOLAILLE PAYS CATHARE

LE GOÛT DE L'AUTHENTICITÉ



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

Marque Pays Cathare