

Intensément libre

AUDE - UN CERTAIN ART DE VIVRE



VIGNOBLES ET DÉCOUVERTES MILLE ET UNE FAÇONS DE FAIRE DE BELLES RENCONTRES ÉPICURIENNES

De sentiers en Rencontres à Tournissan
Une vie de Duc à Couiza
Un coin de paradis à Rieux-Minervois
Une auberge au bord de l'eau à
Labastide-d'Anjou



AGENCE DE DÉVELOPPEMENT TOURISTIQUE

Intensément TOURNISSAN

DE SENTIERS EN RENCONTRES...
BOUFFÉE D'OXYGÈNE ET TABLE VIGNERONNE

Au Village de Tournissan, un homme passionné a créé son propre sentier afin de faire découvrir aux curieux et amoureux de la nature, son village, son paysage, ses Corbières ! Je finis cette balade chez Didier Roux à la Taverne Vigneronne en accord mets et vins. Cet homme, lui aussi passionné, me parle de ses vins et de sa façon de mener son vignoble au Château Pierre Guillaume. Je suis fasciné par tant d'anecdotes et détendu en terrasse. Cette après-midi, je passerai par la cave coopérative Le Cellier des Demoiselles à Saint Laurent de la Cabrerisse, une dégustation privée m'y attend. C'est que je ne vais pas rentrer les mains vides ! Il est temps de réapprovisionner ma cave.

Sentier Lastenouse : sentierfrancislastenouse.fr

La Taverne Vigneronne : tavernevigneronne.com

Le Cellier des Demoiselles :

www.cellierdesdemoiselles.com



LEUCATE

BALADE ET PIQUE-NIQUE AU GRAND AIR !

Le soleil du mois de juin nous invite à enfin sortir le bout du nez. Week-end grand air avec une balade en bord de falaises de Leucate, voilà ce qu'il me faut ! Respirer face à la mer, sentir le vent sur mon visage et laisser ma vue se perdre à l'horizon... et cette fois, je tenterai la descente vers la plagette en contrebas de la falaise au niveau du sémaphore.

J'ai tout prévu ! Un pique-nique avec des produits locaux « La Saquette » et une bonne cuvée de vin blanc des vigneronns de Cap Leucate. J'irai m'installer au milieu des vignes en empruntant le chemin du vigneron et son chemin qui zigzague entre le vignoble et les murets de pierre sèches, avec en arrière-plan la chaîne des Corbières ! J'ai hâte !

Randonnées et infos pratiques : tourisme-leucate.fr
Vignerons Cap Leucate : cap-leucate.com



COUIZA

UNE VIE DE DUC

Situé en plein cœur de la Haute vallée de l'Aude, ce magnifique château du XVI^{ème} siècle, classé aux monuments historiques, vous accueille à sa table. Pour les fins gourmets, invitez-vous à la Cour des Ducs où le chef élabore sa cuisine avec passion grâce aux produits du terroir, dans le respect des saisons, sur l'inspiration du Duc Anne de Joyeuse, mignon du roi Henri III et amoureux de grandes fêtes. Ce château vous offre des suites à la décoration d'inspiration médiévale où vous vivrez une expérience unique au sein de cet élégant hôtel-restaurant 4 étoiles.

www.chateau-des-ducs.com - 04 68 74 23 50



LABASTIDE-D'ANJOU

UNE AUBERGE AU BORD DE L'EAU

Entre le Seuil de Naurouze et le village de Labastide-d'Anjou, le Relais de Riquet est une petite auberge bien connue des amoureux du Canal du Midi. Pour mettre en avant la qualité de leur restaurant au bord de l'eau, Hélène et Pascal en ont fait un « Bistrot de Pays » unique dans le Lauragais, Pays du Cassoulet. La cuisine est faite avec amour et application, avec des produits du terroir. Avec un peu de chance, vous irez le jour où la cuisinière mitonne de délicieux couteaux. Pour accompagner votre repas, Pascal, sommelier de formation, propose une belle sélection de vins à des tarifs très corrects, vous pouvez lui faire confiance ! Arrêtez-vous au Port Ségala, installez-vous en terrasse sur le quai et regardez passer les bateaux. La lumière du soir est douce et la température, après une chaude journée, bien agréable. Vous qui cherchez l'authenticité, vous connaissez maintenant l'adresse.

www.restaurant-relais-riquet.fr/ - 04 68 60 16 87



Intensément

CHÂTEAU DE PENNAUTIER

PIQUE-NIQUE AU CHÂTEAU

Envie d'un pique-nique dans les vignes ?

C'est au Château de Pennautier, tout près de Carcassonne, que ça se passe !

Réservez votre panier pique-nique de produits locaux directement à La Table du Château et profitez d'un décor exceptionnel, le tout accompagné des vins du domaine. Panier à 15 €.

Renseignements : boutique@lorgeril.com



DOMAINE DES HOMS

UN COIN DE PARADIS EN MINERVOIS

Côté cadre : un domaine situé sur l'emplacement d'une ancienne ferme romaine, au cœur de la réserve naturelle de l'Estagnol, site classé espace naturel sensible.

Côté bouteille : des vins bios, qui reflètent leur terroir, riches, minéraux, et des jus de raisin qui «éclatent en bouche».

Venez rencontrer Anne et Jean-Marc et découvrir leurs vins autour d'une dégustation agrémentée de tapas sur la superbe terrasse avec vue panoramique sur la réserve, au milieu des oliviers, le chant de cigales en fond sonore. Une vraie déconnexion !

www.domainedeshoms.com - 04 68 78 10 51



LIMOUX

LES BALADES DU DOMAINE DE FLANDRY

Depuis 1946, la Maison Sieur d'Arques, située à Limoux, signe des vins d'exception et s'impose en Occitanie comme créatrice de cuvées alliant savoir-faire, technique et tradition. Tous les jeudis matins, une équipe vous accueille pour vous faire découvrir un pan de l'histoire de Limoux et de la Cave Sieur d'Arques, de ses vins effervescents et tranquilles, de son patrimoine au travers de l'insolite Domaine de Flandry, véritable trésor au cœur de la ville. Au programme, balade vers le domaine de Flandry à travers le Parc des arbres centenaires, découverte de la plantation de chênes truffiers, montée jusqu'au conservatoire du Mauzac, petit déjeuner campagnard au Domaine de Flandry dans les vignes de Toques et Clochers, visite des caves et dégustation...

barc@sieurdarques.com - 04 68 74 63 45

www.sieurdarques.com



SAINT-POLYCARPE

VISITES ET DÉGUSTATIONS AU DOMAINE DE BARONARQUES

Toute l'équipe du Domaine de Baronarques a le plaisir d'accueillir pour des visites et dégustations. Profitons des belles journées ensoleillées pour découvrir nos vignes qui s'épanouissent au fil des jours, le travail d'excellence de nos équipes à la vigne et au chai, où se mêlent des effluves gourmandes de vin en plein repos, et les délicats parfums vanillés et torréfiés. Une expérience rythmée par le partage de notre histoire, la découverte de notre vignoble à pied sur un sentier orné d'une biodiversité propre à notre région, le secret de notre vinification commentée au cœur de notre cuvier et de notre chai à barriques, ainsi que la dégustation de nos trois cuvées teintées d'élégance et de caractère.

caveau@domainedebaronarques.com

04 68 31 94 66

<https://www.domaine-de-baronarques.com/fr/>



Intensément SAINT-POLYCARPE

VINS BIOS À CHEVAL

Au début de la Haute Vallée de l'Aude, ce domaine en pleine nature est cultivé avec trois chevaux de trait par deux jeunes paysans vigneron. Leur 7 hectares de vignes de ce terroir frais d'argiles sur grès produisent des vins vifs et tendus en AOC Limoux et IGP Haute Vallée de l'Aude. Leurs vins bios sont issus de fermentations naturelles en levures indigènes, avec peu de sulfites. Dégustez-les gratuitement au caveau ouvert 7J/7 toute l'année à 5 minutes de Limoux. Aigline et Laurent proposent également sur réservation des visites du domaine avec démonstration du travail des chevaux dans la vigne.

www.gresvaillant.fr
06 72 15 34 38



POMAS

PARTAGEZ LA PASSION D'UN VIGNERON

Venez rencontrer Eric, ce personnage charismatique, issu d'une lignée de vignerons depuis plusieurs générations, héritiers d'un ancestral savoir-faire, dont la passion demeure intacte.

Dégustation de vins de cépages et bulles, la famille Cariven se fera un plaisir de vous accueillir au caveau du domaine.

Merlot, Syrah, Chardonnay, Gewurztraminer, Crémants, Blanquettes enchanteront la visite des chais.

04 68 69 40 06



NARBONNE

TOP ACCUEIL ! VOILÀ POURQUOI PRÉFÉRER LA CHAMBRE D'HÔTES

Cathy et Laurent savent recevoir. Ils font tout pour que vous vous sentiez chez vous. Le domaine de Beaupré situé à la sortie de Narbonne est magnifique et propose des chambres très spacieuses. Le petit déjeuner est un régal. Quel calme et quelle sérénité parmi les vignes ! Que du bonheur ! Le bon vin du domaine de Beaupré et les produits locaux... Bref, on ne se lasse pas de se détendre quelques jours à Narbonne...visiter le centre-ville, ses monuments, ses bonnes tables. Mais aussi s'offrir de belles balades dans le massif de la Clape. Dépaysement assuré !

Domaine de Beaupré : www.domaine-de-beaupre.fr
Pass Monumental Narbonne :

narbonne-tourisme.com

Sentier de randonnées :

www.gruissan-mediterranee.com



ORNAISONS

NOUVELLE GÉNÉRATION VIGNERONNE

L'AOC Corbières compte de plus en plus de femmes. Une vingtaine d'entre elles s'est réunie au sein de l'association Vinifilles. «*Dans les réunions mixtes, les hommes finissent toujours par parler technique et les femmes, de la couleur de l'étiquette*». Parmi elles, nous vous proposons de rencontrer Fanny Tysseyre d'Ornaisons (Domaine Grain de Fanny). Elle travaille seule ses 6 hectares et bichonne un carignan hérité de son père par tous les temps avec des soins naturels. «*J'aime rester dans la simplicité*». Son crédo : la finesse, l'élégance, le respect de la vigne. Ses vins : tout en générosité, en maturité, en bonté. Depuis 3 ans, Fanny a fait un gîte avec des matériaux écologiques «*au-dessus du jardin*» dans son domaine. Du retour du labeur, elle propose de partager un moment en fin d'après-midi dans ses vignes autour d'une dégustation et partage volontiers ses coins de randonnée.

Domaine Grain de Fanny : 06 78 47 62 98



Intensément

« PAYS CATHARE » LA MARQUE DE QUALITE AUDOISE



TOUS LES TALENTS DE L'AUDE

Dans l'Aude Pays Cathare, pays de culture et de traditions, de nombreux produits authentiques et savoureux vous feront frémir les papilles. Les producteurs et artisans affichent leurs savoir-faire et leur engagement pour la qualité sous la Marque Pays Cathare, reconnaissable à son étiquette bleue. Retrouvez les produits sur les tables des restaurateurs et dans les boutiques, engagés eux aussi sous la bannière Pays Cathare. Du melon Première Fleur à la truffe, de l'asperge à la cerise, mais aussi des jus, des herbes aromatiques, du miel et des viandes, sans oublier les produits transformés comme la charcuterie et le foie gras, n'hésitez pas à faire le plein de saveurs. Rencontrez les producteurs sur leur point de vente et emportez chez vous un peu de notre terroir.

www.payscathare.com



DOUZENS

BOUSCULER LES CODES DU VIN AU DOMAINE SAINTE MARIE DES CROZES

Dans la famille Alias, vigneron de père en fils, on demande la fille : Christelle. Vigneronne passionnée, elle fait du vin moderne, du vin bio, du vin terroir. Sa philosophie : bousculer les codes. On est charmé par son authenticité, sa générosité. Ses «Dégust'» «Pipelette» «Méhari» et «Miam Miam» donnent un bel aperçu du personnage ! Attachée à ses Corbières natales, elle organise avec ses amis vigneron, les «Made in Douzens. Tous les 1ers dimanches du mois : balades dans les vignes et grignotage de produits locaux.

www.saintemariedescrozes.com
06 59 00 67 90



MALVES EN MINERVOIS

UNE HISTOIRE DE FAMILLE : VILLEPEYROUX-FOREST

Villepeyroux-Forest, c'est l'histoire d'une famille qui a fait choix de changer de vie par amour pour sa terre. Stéphanie, vigneronne dynamique et passionnée, vous fera découvrir sa terre, riche de plusieurs siècles d'Histoire, bordée par la Voie Aquitania, ancienne voie romaine surplombant la Cité de Carcassonne. Laissez-vous emporter dans un tourbillon d'histoire(s), avant de revenir à la réalité autour d'un verre de vin, gourmand et coloré.

www.villepeyroux-forest.fr - 04 68 24 77 40



NARBONNE

L'EXIGENCE DE LA SIMPLICITÉ

Dans cet ancien oratoire du Moyen-Âge, Lionel Giraud chef doublement étoilé, est un chef qui fait bouger les lignes et qui a su donner un nouveau souffle à cette maison familiale. Lionel Giraud propose un nouveau concept de Cave à Manger & Cave à Vins. Des mets à partager, accompagnés des vins de la cave, le tout dans une atmosphère conviviale. Une cuisine empreinte du terroir narbonnais, qui se déguste selon un savoir-être revendiqué : celui de vous mettre à l'aise. D'autre part, le restaurant 2*, emblématique de Narbonne propose une cuisine à la fois créative et identitaire tournée vers le sud, appelant vos émotions et inspirée par les parfums de saison. Il réouvrira ses portes mi-juillet. Prenez date !

La cave : 04 68 45 67 85

Le restaurant : 04 68 41 37 37

<https://maison.saintcrescent.com>



Idées ESCAPADES



NARBONNE

EN SELLE SUR LE VÉLO DES CHAMPS

Au départ de Narbonne, vous êtes invités, à travers cinq étapes, à rencontrer des paysans et à découvrir leurs productions. L'agriculture narbonnaise, c'est du vin, mais c'est aussi de l'huile d'olive, de l'élevage ou encore du maraîchage. Deux circuits sont proposés : 20 km (peu de dénivelé) ou 45 km (en empruntant une partie du massif de la Clape). Mais rassurez-vous, les organisateurs ont tout prévu et proposent à la location des vélos électriques. Après votre périple, vous pouvez décider de faire durer le plaisir en déjeunant à l'auberge paysanne de Langel.

- J'ai mon vélo, je contacte l'Olivette de Langel :

Matias Ospital, 04 68 27 17 22 ou 06 60 81 06 10

www.olivettedelangel.fr

- Je loue mon vélo, je contacte Languedoc VTT Évasion Location :

Hugo Blanquier, 06 74 89 75 98 languedocvttvevasion.over-blog.com



CYCLOTOURISME

PARCOURIR LE LIMOUXIN À BICYCLETTE...

Partez à la découverte de nos partenaires labellisés à bicyclette !

Juste un plaisir, parcourir le Limouxin à bicyclette, en prendre plein les mirettes, dans un environnement riche et varié où le vignoble est roi. Des circuits d'une trentaine de kilomètres vous seront proposés, vous serez accueillis par nos vignerons, vous découvrirez des villages qui ont une histoire, leur histoire.

AUD'ETOUR www.aude-tour.com - 06 74 08 30 61



DÉCOUVERTE D'UN VIGNOBLE EN VTT

DÉCOUVRIR LES VIGNES AUTREMENT

À Laure Minervois, partez à la recherche d'un trésor perdu ou enfourchez votre VTT ! Joan, vigneron et moniteur VTT brevet d'état vous propose de découvrir son vignoble de façon originale. Débutants ou initiés, partez explorer en vélo ce terroir riche et dégustez à votre retour les vins du domaine accompagnés de produits locaux. Pour les plus sportifs, partez randonner en VTT le long des sentiers audois.

www.domainefontanillehaut.com - 06 78 74 18 65



CASCATEL-DES-CORBIÈRES

UN SÉJOUR DE CARACTÈRE EN FITOUNIE

Le terroir du Fitou se déploie entre la mer et les Corbières : paysages de coteaux, de vallées étroites. Au Domaine Grand Guilhem à Cascastel-des-Corbières, chez les vigneronnes Séverine et Gilles Contrefois, partez pour un séjour en « fitouthérapie » avec au choix gîte et chambres d'hôtes. Les 4 chambres d'hôtes sont installées dans une maison de maître vigneronne du XIX^{ème} siècle en pierre de pays, totalement rénovée dans le respect de ses éléments d'origine : balcons en fer forgé hérités du château de Cascastel, carrelages et mosaïques. Pendant votre séjour, ne manquez pas de déguster les cuvées du domaine issues de l'agriculture biologique.

<https://www.grandguilhem.fr> - 04 68 45 86 67



FANJEAUX

« 10 ŒUVRES POUR UN PARCOURS UNIQUE ! »

Voyager dans le temps et explorer autrement Fanjeaux : c'est le pari du parcours sculptural de l'artiste Loïc Tellier ! Découvrez une série d'œuvres d'art contemporaines épousant parfaitement le charme des vieilles pierres de la cité médiévale. Grâce à l'application mobile « Au cœur des Collines cathares » et aux livrets-jeux (7-12 ans) disponibles à l'Office de Tourisme, les œuvres deviennent interactives. Durant 1h30, vous serez transporté en plein Moyen-Âge.

Jouxtant les anciens remparts, le couvent de la Sainte Famille ou encore l'église Notre-Dame-de-l'Assomption, les sculptures retracent plus d'un siècle d'histoire... lorsque cathares, dominicains et croisés se disputaient la région.

Un incontournable lors de votre séjour !

<http://collinescathares.com/>



LAGRASSE

LA SIMPLICITÉ ET LA NATURE SE TROUVENT À LAGRASSE !

10h. On pose ses valises au château de Villemagne. Un accueil chaleureux et un bon verre de jus de fruit et c'est parti ! Une balade de 2h nous attend, celle du « pied de Charlemagne » de 6,4 km. Départ depuis le village.

11h. Stop ! Arrêt sur le roc de la Caglière. Profitons du point de vue qui surplombe le village médiéval. On voit déjà le village s'activer, artistes et artisans occupent les ruelles. On y sera à midi !

12h20. Après l'effort le réconfort ! Au programme : dégustation des vinaigres Cyril Codina et repas semi gastro, à l'Hostellerie des Corbières, accompagné de vins des Corbières !

Ce soir, un bon repas nous attend et au lever, ce sera un copieux petit déjeuner de grand-mère ! En fin de matinée, nous ne manquerons pas de faire la balade du domaine : sentier des 6 sens et dégustation des vins du domaine ! Ahhh... elle n'est pas belle la vie !

Château de Villemagne : 04 68 24 06 97

Pays Touristique Corbières Minervois : randonnées et infos pratiques : <https://www.tourisme-corbieres-minervois.com/> - 04 68 27 57 57



MONTOLIEU

MUSÉE DES ARTS ET MÉTIERS DU LIVRE

Situé au cœur du Village du Livre, à Montolieu, le musée des arts et métiers du livre retrace la naissance de l'écriture, l'histoire du livre et de l'imprimerie. Initiez-vous aux arts graphiques en pratiquant les ateliers du livre (typographie-imprimerie, gravure, reliure, calligraphie...). Laissez-vous guider lors des visites, ateliers artistiques, à la boutique et découvrez la cuvée spéciale Montolieu Village du Livre et des Arts.

39 rue de la mairie - <http://www.montolieu-livre.fr/> - 04 68 24 80 04



Dégustations

EN AUDE PAYS CATHARE



L'ATELIER DES VIGNERONS À LIMOUX

Parce que le vin raconte une histoire et accompagne une rencontre, l'Atelier des vigneron organise chaque mois des dégustations en présence de vigneron ou de professionnels du monde du vin. Dans une ambiance décontractée, ces rendez-vous sont l'occasion d'en apprendre plus sur l'art de la dégustation et sur les vins et terroirs du Languedoc-Roussillon. Les soirées dégustations ont lieu à l'Atelier des Vignerons place de la République à Limoux. Réservations nécessaires (nombre de places limité). Accord mets et Vins, spécialement préparés.

<http://www.atelier-des-vignerons.com> - 04 68 20 12 42



LE CDD, LE MAGASIN DES PRODUITS LOCAUX PAR EXCELLENCE À LÉZIGNAN

Ici au CDD, c'est la caverne au trésor ! Plus de 500 m² entièrement dédiés au bien manger, avec le conseil d'un sommelier sur place. Découvrez les produits locaux frais ou en bocaux : vins, pâtes, conserves artisanales, fromages frais, olives, légumes.... La liste pourrait durer jusqu'à demain. Alors à vos paniers ! Prêts, feu, partez !

CDD : 04 68 27 11 55



LE COMTE ROGER CITÉ MÉDIÉVALE DE CARCASSONNE

Une institution au cœur de la Cité Médiévale !

Le chef Pierre Mesa et son équipe vous proposent une cuisine de terroir, élégante et raffinée, dans un cadre contemporain aux tons naturels. Que vous dégustiez l'incorruptible cassoulet ou l'une des créations du chef, vous serez conquis par la finesse des mets.

Mention spéciale pour la terrasse, calme et ombragée.

www.comteroger.com - 04 68 11 93 40



AMBIANCE GUINGUETTE AU BORD DU CANAL DU MIDI À ARGENS-MINERVOIS

Envie d'une ambiance chaleureuse ? Située en bord du Canal du Midi, la Guinguette propose une cuisine méditerranéenne et des grillades de viandes ou poissons cuites au feu de bois. Les produits sont frais et locaux, ici on mise sur le circuit court ! Découvrez leur carte des vins avec plus de 40 références mettant en valeur les vigneron locaux. La Guinguette, c'est surtout une ambiance conviviale et festive grâce à des concerts organisés en soirée qui feront le bonheur de tous ! www.laguinguette-restaurant.com - 04 68 41 51 96



CARNET D'ADRESSES

Les Vignobles de la Via Domitia en Languedoc www.sudlanguedoc-winetrip.fr
Pays Touristique Corbières-Minervois www.tourisme-corbieres-minervois.com
Tourisme Grand Narbonne Méditerranée www.visit-lanarbonnaise.com
Office de Tourisme du Limouxin www.tourisme-limoux-in-aude.fr

Office de Tourisme Grand Carcassonne www.grand-carcassonne-tourisme.fr
Office de Tourisme de Castelnaudary Lauragais Audois www.castelnaudary-tourisme.fr
Office de Tourisme Au Cœur des Collines Cathares www.collinescathares.com
Comité Interprofessionnel des Vins du Languedoc www.languedoc-wines.com
Agence de Développement Touristique de l'Aude www.audetourisme.com

Document réalisé par CAMPAGNES & CIE - Edition Juin 2020

Document non contractuel, établi à partir des informations fournies par les prestataires, sous réserve de modifications.

Photos : P. Benoit - ADT Aude / Château de Pennautier / C. Deschamps / G. Deschamps / Fontanille Haut / IBGFOLIO / E. Perrin / Vincent photographie

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION