# Intensément libre

# AUDE - UN CERTAIN ART DE VIVRE

## DÉGUSTATION, BALADES ET BONNES ADRESSES
VIGNOBLES & DÉCOUVERTES :
## MILLE ET UNE BELLES RENCONTRES ÉPICURIENNES

**Carcassonne dégustation belle Epoque**
**La Clape, un soir dans les vignes...**
**Limoux, le secret et la magie des Bulles**
**Floure, séjour en château 4***
**Homps, la Maison des vins du Minervois**

AGENCE DE DÉVELOPPEMENT TOURISTIQUE

# Intensément CARCASSONNE

## DEGUSTATION « BELLE EPOQUE » AU COMPTOIR DE LA CITE

Que diriez-vous d'une dégustation avec vue sur la magnifique Cité de Carcassonne ?
Le Comptoir de la Cité, ancien Palais de la Micheline classé Monument Historique est mis en lumière par Les Vignobles Foncalieu.
Dans ce site emblématique « art nouveau », aux côtés de la gamme de vins de la région, spiritueux et produits du terroir, on peut participer à des dégustations « découverte » « historique » ou « lumière ». Une belle expérience gustative !
**www.foncalieu.com**

**PENNAUTIER**

## VIN, ART & CRÉATION

Bienvenue au château Auzias à Pennautier, propriété de Dominique Auzias, fondateur des éditions Le Petit Futé. C'est ici, au milieu des vignes, à quelques minutes de Carcassonne que Bastien et Poli, son épouse argentine, nous accueillent. Avec l'ouverture d'un multi-space dédié à l'art et à la création au sein même du caveau de dégustation, le château Auzias propose des expositions, permanentes et temporaires, où se mêlent art et vin. Une nouvelle façon d'aborder la viticulture. À découvrir d'urgence !
**www.poliartetdesign.com**

**CONILHAC-CORBIÈRES**

## UNE HALTE ENTRE TERRE ET MER

Dans la plaine lézignanaise, située entre Narbonne et Carcassonne, se trouve le village de Conilhac-Corbières. Idéal pour une halte fraîcheur ! Le caveau de dégustation du **Château du Vieux Parc** vous ouvrira ses portes et vous fera découvrir ses vins AOC Corbières. Puis, à quelques pas de là, restaurez-vous en accord mets et vins sur la terrasse ombragée avec vue sur les vignes de l'**Auberge Côté Jardin**. Cet ancien relais de poste napoléonien est également **un hôtel*** ** où se mêlent tradition et modernité. Pour les plus sportifs la balade de **Lausine,** à l'ombre aux panoramiques impressionnants sur les Corbières, le Mont Alaric, la chaîne des Pyrénées.
**www.chateau-vieuxparc.fr - 04 68 27 47 44**
**www.auberge-cotejardin.com - 04 68 27 08 19**
**Randonnée de Lausine :**
**www.tourisme-corbieres-minervois.com**

**PIEUSSE**

## UN VOYAGE AU FIL DES MILLÉSIMES

Au travers d'une expérience étonnante et savoureuse, la famille Robert cultive l'art de l'accueil et de la vigne et vous invite à un voyage dans le temps inédit dans les caves du Domaine de Fourn, sur les hauts du village de Pieusse. Grâce à une dégustation verticale commentée, comparez l'évolution d'un vin issu d'une même appellation (Blanquette et Crémant de Limoux), d'un cépage identique, d'un même domaine et remontez ainsi cuvées et millésimes du domaine de 1972 à nos jours.
**Domaine de Fourn – 04 68 31 15 03**

# Intensément ARMISSAN

UN SOIR DANS LES VIGNES...
EN ACCORD METS ET VINS

Partez au coucher du soleil en **balade nocturne** muni de votre lampe rechargeable par groupe de 10 personnes. Départ du **domaine Sarrat de Goundy** chez Olivier Calix et direction le massif de la Clape. Votre parcours **au milieu des vignes** sera agrémenté de 3 plats (entrée, plat et dessert + café) composés de produits locaux et/ou bios.
À chaque étape, **un vin accompagne le mets** et provient du domaine ou d'un ami vigneron d'Olivier, invité pour l'occasion. Eau plate, gazeuse et jus de fruit pour les plus petits sont au programme et bien-sûr **de la musique** !
12 juillet – 26 juillet – 9 août – 16 août - Départ de 19h30 à 21h par groupe de 10 max pour 80 participants max. 60€/pers tout compris, 22€ par enfants / réservation obligatoire.
**www.sarratdegoundy.fr - 04 68 45 30 68**

**LIMOUX**

## LES SECRETS ET LA MAGIE DES BULLES

En famille ou entre amis, dans le dédale des caves de la plus ancienne maison de Blanquette et de Crémant de Limoux, plongez dans les secrets de l'effervescence. Visite guidée, unique, où vos sens seront mis à contribution dans la magie des fameuses bulles, au travers de projections et spectacles « Sons et Lumières ». Pour les passionnés et les curieux, les ateliers, sur quelques heures ou une journée, sont l'occasion de vous initier au savoir-faire de 6 générations de vignerons et producteurs et de découvrir les associations entre la gamme des produits de Blanquette et de Crémant de Limoux aux mets régionaux.
**Maison Guinot – www.bullesetlumieres.fr**

**PEYRIAC-DE-MER, BAGES ET LE HAMEAU DU LAC**

## DES GALERIES D'ART PAS COMME LES AUTRES

Tout commence par une matinée à **Peyriac de Mer**, village pittoresque en bord d'étang... Après une balade sur le ponton, découvrez la **galerie Toiles de Mer** en cœur de village. A quelques mètres, passez le majestueux portail du **Château Montfin** et dégustez ses cuvées AOC Corbières. Ensuite, prenez direction **Bages**, le village voisin, serpentez les ruelles du village et découvrez l'**Etang d'Art** avant de vous restaurer sur la place du village. Pour les amoureux d'art contemporain, c'est au **musée du L.A.C au hameau du Lac** près de Sigean, que vous découvrirez des œuvres d'art mis en scène dans une ancienne cave viticole. Faite une pause dégustation à quelques pas au **Château du Lac**.
**www.chateaumontfin.com - 04 68 41 93 30**
**galerie_toiles_de_mer - 06 09 84 65 41**
**www.letangdart.com - 04 68 42 81 11**
**www.lac-narbonne.art - 04 68 48 83 62**
Château du Lac :
**www.laurentparnaud.fr - 06 81 53 96 66**

**MONTRÉAL**

## LE PARFUM DES ANTHOCYANES

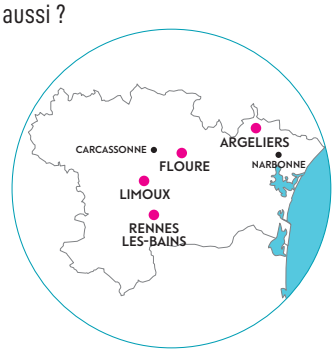
Au Domaine Le Fort, à deux pas du Canal du Midi et de la collégiale Saint-Vincent de Montréal, embarquez pour un voyage sensoriel inoubliable ! Vivez une expérience olfactive et gustative hors du commun en participant aux ateliers d'œnologie animés par Stéphanie Fargues. En plus d'améliorer vos capacités de dégustation, vous cernerez mieux l'univers du vin, depuis son élaboration jusqu'à sa consommation.
Faites plaisir à vos papilles et passez un moment convivial au cœur du terroir de La Malepère !
**www.domainelefort.com**

# Intensément FLOURE

SUR LES PAS DE GASTON BONHEUR

Envie d'une parenthèse poétique ? Découvrez un lieu de prestige, chargé d'histoire : la maison de Gaston Bonheur, l'écrivain vigneron.
Piscine, spa, jacuzzi, évadez-vous le temps d'un instant au cœur du Pays Cathare. Profitez d'un week-end dans une des suites de caractère.
Régalez vos papilles au restaurant gastronomique (ouvert en saison).
Ici, tout est propice à la détente, au calme et au bien-être.
Peut-être deviendrez-vous poète vous aussi ?

**Château Hôtel de Floure ******
**www.chateau-de-floure.com**



**LIMOUX**

## RESTAURANT LA CARABÈNE

Le restaurant La Carabène vous accueille à Limoux près de Carcassonne dans l'Aude pour vous faire découvrir sa cuisine. Le nom du restaurant a été donné en raison de l'accessoire traditionnel du carnaval de Limoux : la carabène. Avec plus de 30 ans d'expérience dans le domaine, ces véritables passionnés par la cuisine traditionnelle française vous accueillent pour déguster leurs spécialités telles que la fricassée.

**www.restaurant-la-carabene.fr**

**RENNES-LES-BAINS**

## L'HOSTELLERIE DE RENNES LES BAINS

En salle ou bien sur la **terrasse au bord de la cascade de la Salz**, l'Hostellerie de Rennes les Bains vous propose une carte diversifiée pour toute la famille ainsi qu'une carte des vins de la région et sa Carthagène locale. Vous apprécierez plus particulièrement ses tarifs pour les curistes des Thermes dans cette station thermale unique.

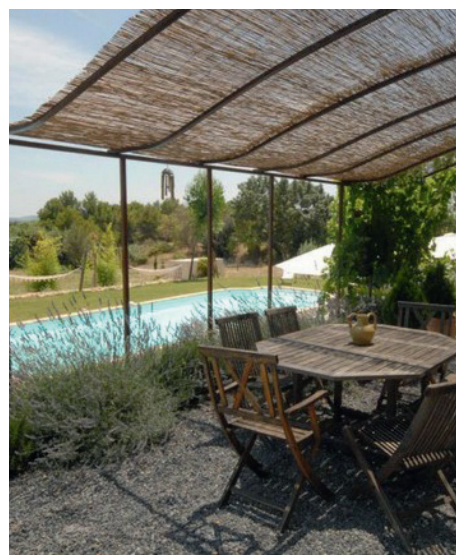
**www.hotel-renneslesbains.com/**
**04 68 69 88 49**

**ARGELIERS**

## LE MAS D'ANTONIN

La lumineuse propriétaire du Mas est oléicultrice, trufficultrice, et investie dans la démarche qualité Pays Cathare depuis des années. Autant vous dire qu'elle aime les bonnes choses de la vie ! Elle partagera avec plaisir avec vous tous ses secrets sur le Minervois, et le mot vacances prendra tout son sens lorsque les enfants profiteront de la piscine privative sous le soleil de la Méditerranée.

**www.le-mas-d-antonin.com**



# Intensément HOMPS

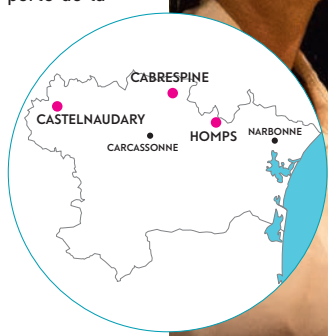
LA MAISON DES VINS DU MINERVOIS

Sur le quai des tonneliers au bord du Canal du Midi, les vignerons du Minervois ont installé leur **Maison des Vins** dans l'ancienne capitainerie du port de Homps. Il faut dire que ce port était un des plus importants à l'époque où le canal était le principal axe de **transport des vins**. De nombreux négociants s'y installèrent et c'est d'ici qu'embarquaient les vins des Corbières et du Minervois en direction de Sète et de Bordeaux. Passez donc la porte de la **Maison des Vins du Minervois**. Vous y trouverez une sélection rigoureuse de près de **350 références** mettant en avant l'**AOC Minervois** et ses différents terroirs. Pour les plus sportifs partez avec Raphael de **Session Out Door** pour une balade en **trottinette électrique** autour du Lac de Jouarres et finir l'après-midi par une baignade !

**https://www.maisondesvinsduminervois.com/**

**04 68 91 29 48**

**Session Outdoor - 06 28 28 69 16**



**CABRESPINE**

## POUR AMATEURS DE SENSATIONS ET DE VINS

Impressionnant ! C'est la première chose qui vous viendra à l'esprit en découvrant Cabrespine : 14 degrés toute l'année, ouvert à tous, chiens, poussettes, amateurs de vin (vin du Minervois vieilli dans le gouffre en amphore), amateurs de sensations fortes (200m de vide sous vos pieds avec la passerelle de verre).

LA nouveauté, l'**Aventure parc de Cabrespine** : un accro grotte au fond du gouffre ou une exploration de la rivière souterraine ! A vous de choisir votre aventure, sensations garanties !

**www.gouffre-de-cabrespine.com**

**CASTELNAUDARY**

## CAPITALE MONDIALE DU CASSOULET ?

Notre promenade à travers le centre ancien nous amène par les petites rues ombragées tout en haut de la vieille ville au Moulin de Cugarel. D'ici, la majestueuse Montagne Noire se dévoile. Je redescends vers le Canal du Midi, son Grand Bassin et ses 4 écluses spectaculaires en enfilade. Notre Cassoulet nous attend en terrasse du restaurant sur le Port, aux premières loges pour voir passer les bateaux et quelques canards. Précédée par les bonnes effluves, la chef nous apporte notre Cassoulet grésillant et bouillonnant dans son énorme terrine, avec sa saucisse bien grillée trônant sur le dessus. Les haricots sont fondants, le confit de canard parfumé et moelleux, le tout bien enrobé de sauce parfaitement liée. Nous finirons le plat sans nous faire prier, et pour terminer en beauté, on goûtera au Cassoulet glacé. On est bien dans la Capitale du Cassoulet, et on y est très bien !

**www.castelnaudary-tourisme.com**

**04 68 23 05 73**

**CASTELNAUDARY**

## LA COULÉE DOUCE

Séverine est une hôtesse hors pair qui vous accueillera dans sa maison construite en 1834 (une ancienne poterie), à 15 mètres du Canal du Midi (idéal pour les cyclistes) et à deux pas du centre-ville. La propriétaire vous donnera toutes ses bonnes adresses et vous dira où manger le meilleur Cassoulet ! Le petit plus ? De la vraie confiture maison pour le petit-déjeuner...inimitable !

**lacouleedouce.lcd@gmail.com**

# Idées ESCAPADES

NARBONNE

## ESCAPADE MODE ZÉRO CARBONE !

Arrivés à la gare de Narbonne, nous sommes à quelques pas du centre-ville où nous posons nos valises à l'**Hôtel de la Résidence**. Nous serpentons les ruelles du centre historique et nous voilà devant la porte de l'*Horreum Romain*. Ancien lieu souterrain où les romains stockaient leurs denrées et leur vin. Après cette visite nous attend celle de la **Cathédrale Saint-Just** qui se dresse majestueusement au cœur de ville et le **Donjon Gilles Aycelin** de 42m avec vue à 360°. Une journée bien remplie que nous terminons en mode gastronomique ou en mode tapas au **Petit Comptoir**. Avec plus de 300 références sur leur carte des vins c'est **un voyage des vignobles de la région** ! Notre hôtel est à quelques mètres, nous sommes déjà dans les bras de Morphée !

**www.hotel-laresidence-narbonne.fr - 04 68 32 19 41**
**www.petitcomptoir.com - 04 68 42 30 35**
**Pass Monumental Narbonne : www.narbonne-tourisme.com**

VILLENEUVE-MINERVOIS

## VISITE A LA MAISON DE LA TRUFFE

Envie d'en savoir plus sur le « diamant noir » ? Au détour de plusieurs salles, vous en apprendrez plus sur ce drôle de champignon, sur sa récolte, vous comprendrez son histoire et percerez les mystères qui l'entourent en faisant travailler vos sens. Enfin, dernier arrêt, la boutique, pour garder quelque souvenir de cette visite. Pour les plus jeunes, partez à la chasse au trésor et relevez les défis lancés par Truffette !

**www.maisondelatruffedoccitanie.com**

LAURE-MINERVOIS

## AMBIANCE SAFARI DANS LE MINERVOIS

Au milieu des vignes, en pleine nature, les Pyrénées en fond (les girafes et les éléphants en moins), profitez de l'ambiance des vendanges dans ces tentes safari toutes équipées.
Réalisés en matériaux naturels, totalement intégrés à l'environnement, les deux lodges du domaine vont vous transporter dans de lointaines contrées ! Profitez du jacuzzi installé sur la terrasse, délectez-vous de la vue imprenable sur les Corbières et découvrez le Minervois autrement.

**www.lesiestou.com**

LEUCATE

## LE TERROIR A UN NOM : LEUCATE

Leucate, c'est aussi une affaire de terroir ! Les ostréiculteurs de Leucate vous invitent au bonheur simple de déguster leurs huîtres et des plateaux de fruits de mer en terrasse au bord de l'eau, au plus près des bassins. Venez à la découverte du centre ostréicole de Leucate où vous serez accueillis toute l'année et en toute convivialité dans les mas de production, pour déguster huîtres, moules, palourdes tout en savourant un des nombreux crus primés des vignerons du Cap Leucate. Ouvert 7j/7, de 8h à 21h, toute l'année.

**www.tourisme-leucate.fr**

BELPECH

## LE POUVOIR DES PLANTES

A Belpech, les Fleurilèges des collines et le Jardin d'étoiles sont nés de la passion de deux jardiniers.

Sur leurs parcelles respectives, Sabine Cros et Cyril Richard cultivent plantes et fleurs en parfaite harmonie avec Mère nature. Ils les transforment ensuite artisanalement en baumes, élixirs, tisanes, aromates... Ces deux amoureux de la nature et de sa magie vous invitent dans un voyage initiatique aux milles senteurs et vertus ! Découvrez leurs produits fabriqués au cœur même des collines cathares.

**www.lesfleurilegesdescollines.fr**

**www.jardin-d-etoiles.fr**

BRAM

## SUR LES TRACES DES ROMAINS

Située dans le Lauragais, à seulement 1h de Toulouse et 20 minutes de Carcassonne, cette circulade vous séduira par sa beauté et son dynamisme. Plongez dans le passé antique des lieux en visitant le musée archéologique Eburomagus et vivez un moment d'exception en parcourant les « chemins de photos ». Ne repartez pas de Bram sans être rentré dans le somptueux parc des Essars et avoir poussé les portes de la grande maison qui s'y trouve... Celle-ci organise périodiquement des expositions très qualitatives !

**www.collinescathares.com**

SAINT-HILAIRE

## LA BALADE DE SAINT-HILAIRE

L'Association « Abbaye de Saint-Hilaire en Vallée du Lauquet » présente ses balades vigneronnes. Tous les vendredis matins de Juillet à Septembre nous proposons une promenade familiale, culturelle et gourmande ! Une manière originale et agréable de découvrir le vignoble, les paysages et le patrimoine saint-hilairois, en alliant plaisir et découverte de la marche : seul, en famille ou entre amis.

Cette animation, ouverte à tout âge, vous offre une visite commentée par un guide de la célèbre abbaye, fierté de Saint Hilaire, puis une séance de dégustation de produits viticoles des vignerons Sieur d'Arques et Anne de Joyeuse dans le caveau du village, suivi d'un déjeuner vigneron où vous pourrez découvrir la saveur des produits locaux.

**Abbaye : www.saint-hilaire-aude.fr - 04 68 69 62 76**

**Office de Tourisme du Limouxin : www.tourisme-limoux-in-aude.fr - 04 68 31 11 82**

# Séjours et dégustations DANS L'AUDE

## CHALLENGE TAPENADE ET PIQUE-NIQUE DANS L'OLIVERAIE
### À BIZE-MINERVOIS

Créée en 1942, la coopérative de l'Oulibo est un lieu de visite, de rencontre et de pédagogie autour de l'olive lucques. Véritable vedette du lieu, **la Lucques** se décline en plusieurs produits : olive, huile, tapenade... Cette année 2 nouveautés : « **Visite concours de tapenade** » pour les tribus ! En famille ou entre amis, participez au jeu concours et créez **votre propre tapenade** en découvrant les secrets de fabrication traditionnelle. Deuxième nouveauté, le **panier pique-nique** made in Oulibo composé de produits locaux. A consommer sur place **dans l'oliveraie** tous les jeudis de juin à septembre. Les visites guidées habituelles se sont adaptées aux mesures sanitaires. Par groupe de 9 personnes, les départs se font en différés 10h30-11h -14h30- 15h- 15h30- 16h-16h30-17h.
**Réservation par e-billetterie.**
**www.loulibo.com**
**04 68 41 88 84**

## «QUIÉTUDE, RAFFINEMENT ET SAVEURS»
### À CARCASSONNE

La Barbacane, 1* Michelin : Côté décor : des boiseries, des vitraux, une ambiance néogothique et une vue imprenable sur la Cité Médiévale de Carcassonne et ses remparts.
Coté assiette : un chef étoilé, Jérôme Ryon, un chef pâtissier, Régis Chanel, des produits locaux de qualité, des plats raffinés et subtils, le tout accompagné d'une sélection des meilleurs vins de notre région.
Prolongez l'expérience au bar bibliothèque avec Gaétan, « l'agitateur de boissons » !
**www.cite-hotels.com/fr/etablissements/restaurant-la-barbacane.html**

## LA BOUTIQUE DE TERROIR CHEZ CHRISTOPHE
### À CASTELNAUDARY

Epicurien, gourmand, ou encore si vous avez envie de surprendre vos papilles, « Chez Christophe » est la boutique à découvrir à Castelnaudary ! Spécialisée dans les produits de qualité, cette épicerie fine propose une palette de couleurs et de goûts vraiment diversifiée. Christophe choisit ses produits avec cœur et amour : du fromage au rhum arrangé en passant par de la charcuterie ou encore des vins audois, nul doute qu'il saura trouver le produit que vous aimerez.
**www.chezchristophe11.com**

## L'ODALISQUE : CRÉATEUR DE PLAISIRS
### À LIMOUX

En couple, en famille ou entre amis, L'Odalisque vous propose de déguster des plats d'exception pour des moments magiques. Les plats sont réalisés sur place à partir de produits frais et locaux, aux saveurs délicates et raffinées. Le menu « Eveil des sens » est servi en 5 plats sans oublier pour les connaisseurs la carte des vins. Le restaurant se situe dans une petite rue du centre-ville de Limoux à la décoration raffinée.
**www.restaurant-odalisque.fr - 04 68 74 31 75**

## CARNET D'ADRESSES

**Pays Touristique Corbières-Minervois** www.tourisme-corbieres-minervois.com
**Les Vignobles de la Via Domitia en Languedoc** www.sudlanguedoc-winetrip.fr
**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 Coeur des Collines Cathares** www.collinescathares.com
**Tourisme Grand Narbonne Méditerranée** www.visit-lanarbonnaise.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 Juillet 2020

Document non contractuel, établi à partir des informations fournies par les prestataires, sous réserve de modifications.
Photos : C. Deschamps / Maison Guinot / A. Lescombes - Syndicat AOC La Clape / OT Castelnaudary / E. Perrin / Le Siestou / Vincent photographie

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