

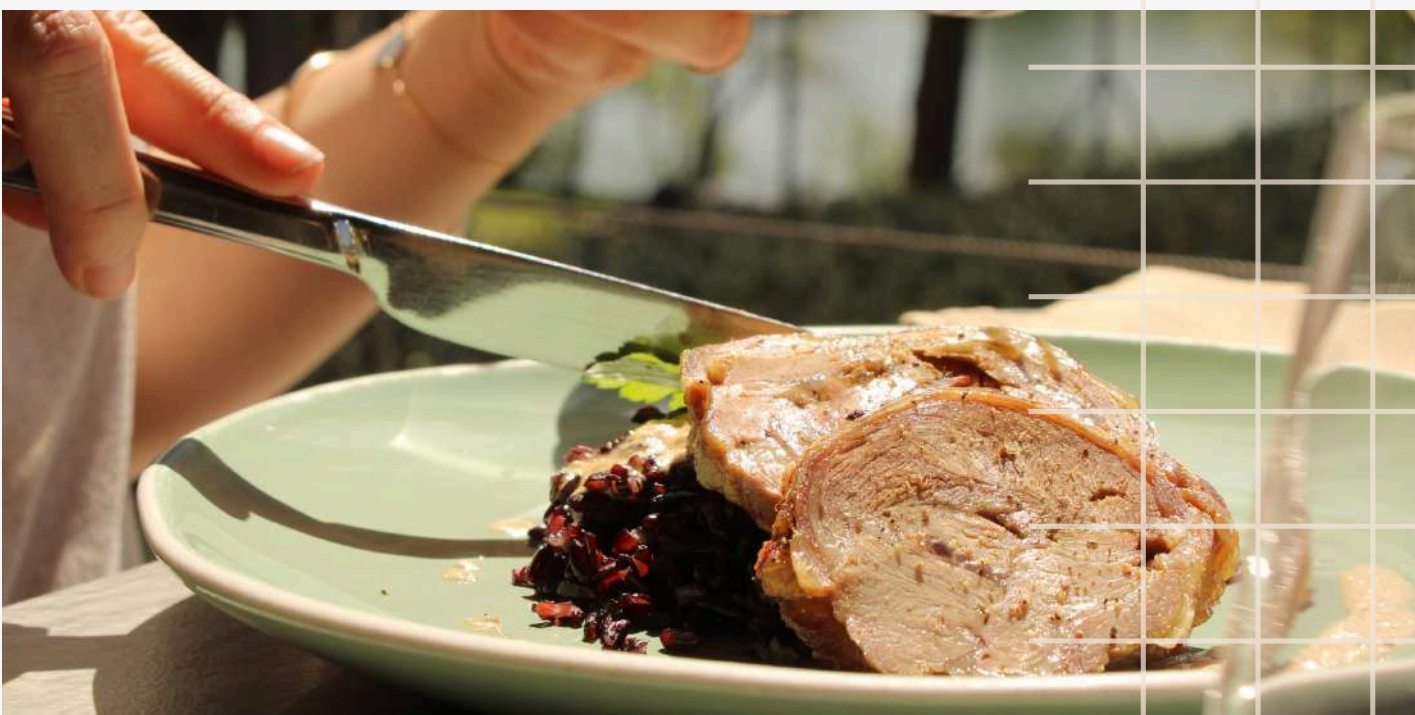
OFFICE DE TOURISME

# GOÛTS *Comminges* & SAVEURS

RECETTES, ADRESSES, PORTRAITS

DESTINATION COMMINGES PYRÉNÉES





# Table des matières

- Préambule
- Restaurateurs
- Traditions
- Charte
- Traiteurs
- Marchés
- Producteurs
- Transmissions
- Boutiques


## Légende

---

 Vente à la propriété

 Vente à emporter

 Accès PMR

 Présence sur les marchés

 Terrasse

 Animaux acceptés



# Préambule

*Bon vivre et bien manger...*

*S'il fait aussi bon vivre en Comminges Pyrénées, c'est aussi parce que nous y mangeons bien. Qui dirait le contraire ?*

*La destination n'est pas seulement une beauté, avec ces doux côteaux, sa plaine de Garonne, sans oublier la vue extraordinaire sur la chaîne des Pyrénées. C'est avant tout une douceur de vivre naturellement au fil des saisons. L'alimentation prend une place importante dans la vie des Commingeois.*

*La richesse des productions locales et des traditions culinaires méritait bien un guide.*

*Nous vous proposons de découvrir les producteurs, restaurateurs, traiteurs et artisans de notre gastronomie et de nos saveurs commingeoises au travers de ce guide à croquer !*

*Vous y découvrirez l'ensemble de nos marchés, les producteurs et artisans cuisiniers qui s'engagent dans un savoir-faire responsable et respectueux d'une charte de bonnes pratiques mettant en valeur les produits Commingeois. Quelques recettes à tester, quelques interviews ou regards sur leurs métiers.*

*N'attendez plus feuillotez-le et laissez-vous entraîner par les délices commingeois !*

# La Charte

*Cette charte d'engagement est née d'une volonté commune de l'Office de Tourisme Destination Comminges Pyrénées, des professionnels des métiers de bouche (chefs, restaurateurs, traiteurs etc.) et des producteurs locaux (agriculteurs, fermiers, artisans etc.) installés sur le territoire de la communauté de communes Cœur et Coteaux du Comminges.*

**Réalisant un maillage territorial des professionnels des métiers de bouche et des producteurs locaux.**

**Instaurant une dynamique partenariale entre les agriculteurs, les artisans, les restaurateurs et les professionnels des métiers de bouche.**

**Créant une référence pour les habitants du territoire, les voyageurs de passage et les touristes.**

En signant cette charte d'engagement, les professionnels des métiers de bouche et les producteurs locaux s'engagent ensemble à :

- Promouvoir collectivement les savoir-faire agricoles, artisanaux et culinaires de la Destination Comminges Pyrénées.

Dynamiser et renforcer l'image gastronomique de la Destination Comminges Pyrénées à travers des prestations personnalisées.

- Participer aux opérations de communication et de promotion en lien avec la gastronomie de la Destination Comminges Pyrénées (événements, internet, réseaux sociaux etc.).

- Faire connaître les futures routes gastronomiques à travers des animations culinaires (recettes, menus thématiques etc.).

- Disposer d'un numéro SIRET localisé sur le territoire de la destination Comminges Pyrénées (Communauté de Communes Cœur et Côteaux du Comminges).

- Respecter les règles en vigueur en matière d'hygiène et de nutrition.

- Proposer des mets alliant authenticité et créativité.

- Favoriser une cuisine « maison » axée sur des produits issus des circuits-courts, frais et de saison.

- Privilégier les produits du Territoire Cœur et Coteaux du Comminges (+/- 20 km) dans les approvisionnements. Pour ce faire, ils devront fournir 10 factures à l'année de produits bruts originaires du Territoire, dont 3 produits récurrents.

- Mettre en exergue si possible un produit sur la carte typiquement commingeois (fromage fermier, boisson locale etc.).

- Soutenir les producteurs locaux en affichant l'origine des productions locales (carte, ardoise, menus) ou en le mentionnant lors du service à table.



# REPAS PRÉHISTORIQUE

## Menu de Paléolithique compatible

### Entrée

Saumon aux aïrelles et l'aneth cuit à l'étouffée dans sa gangue d'argile

Ou

Salade de lentilles aux amandes et pistaches

### Plat

Pavé de cerf grillé au feu de bois sur son lit de champignon et de lentilles sauvages

Ou

Omelette de champignons et pois sauvages saupoudré de graines de moutardes sauvages

### Dessert

Galettes de blé sauvage au miel et aux noisettes

Ou

Salade de fruits sauvages de saison

## Ingredients

### • Saumon

Ingredients :

1 saumon entier ou filets de saumon

Des aïrelles

De l'aneth

Prenez un filet de saumon ou un saumon entier. Assaisonnez votre saumon avec les aïrelles et l'aneth.

Placez le saumon dans une enveloppe d'argile. L'argile doit recouvrir entièrement le poisson sans ouverture. Bien jointer l'argile pour éviter toute prise d'air. Placez le saumon en cuisson jusqu'à l'assèchement complet de l'argile. Dès que l'argile se craquelle, la cuisson est atteinte.

Cassez la gangue d'argile, récupérez le poisson et dégustez.

### • Salade de lentilles

Ingredients :

60 g de lentilles / personne

20 g d'amandes

20 g de pistaches

Cuisez les lentilles. Concassez les amandes et pistaches. Servez les lentilles cuites égouttées et saupoudrez d'amandes et de pistaches concassées.

### • Gibier

Ingredients :

2 pavés de cerf de 200g

400 g de champignons

200g de lentilles

### • Galettes

Ingredients :

200g de blé sauvage récolté lors de voyage (vous pouvez remplacer cet ingrédient par de la farine T110 ou T150) ;

4 œufs d'oiseaux sauvages (vous pouvez remplacer par des œufs de poules) ;

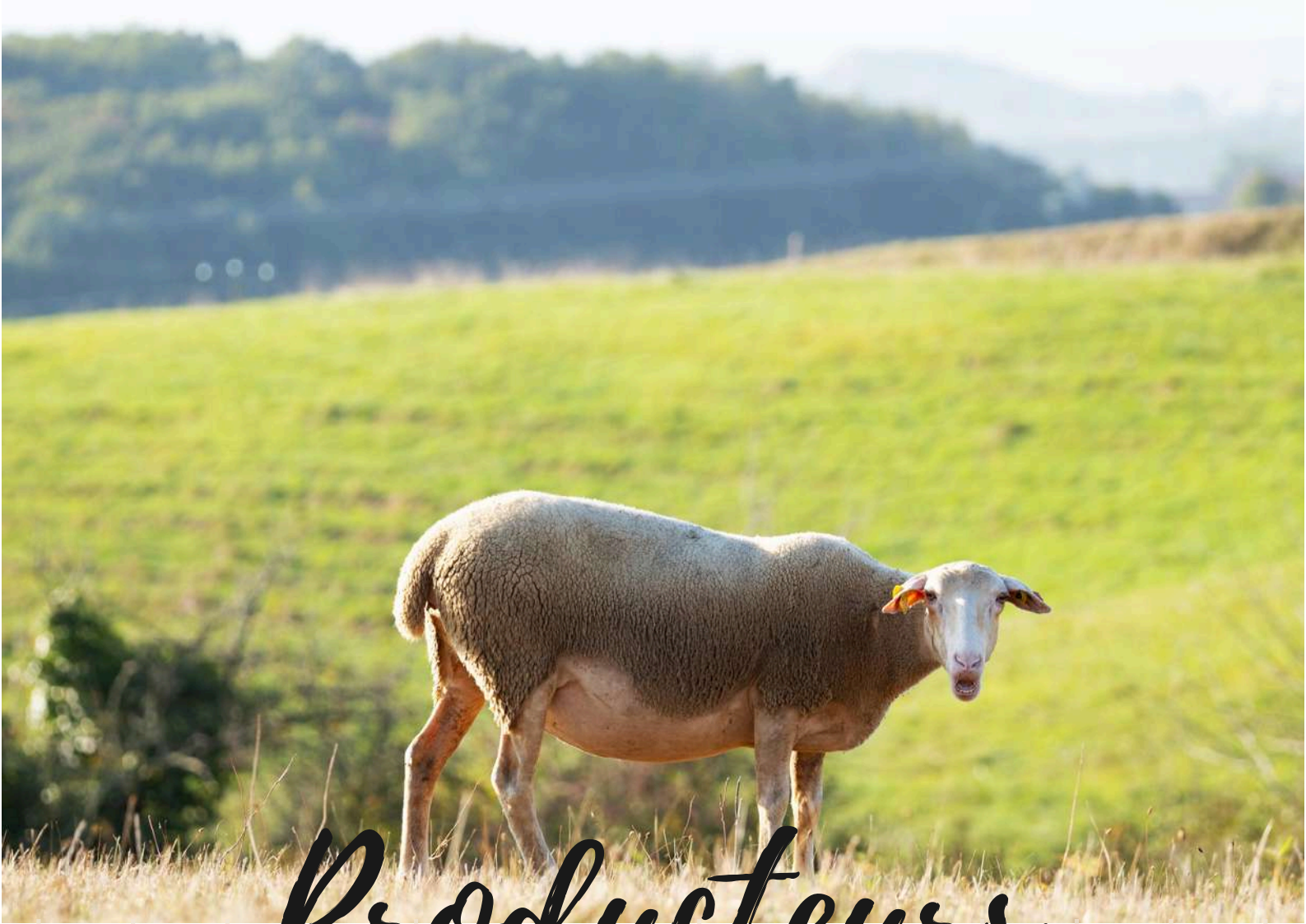
20 noisettes ;

2 cuillères à soupe de miel sauvage

Mélangez la farine, les œufs et ajoutez de l'eau afin d'obtenir une pâte homogène (ni trop ferme, ni trop liquide). Concassez les noisettes afin d'obtenir des fragments de noisettes. Associez à la pâte, les fragments de noisettes et le miel. Réalisez des disques sur une plaque de cuisson (comme pour des cookies). Placez en cuisson 20 à 30 minutes (en fonction de l'épaisseur de vos galettes) à 180° degrés. Laissez refroidir et dégustez.

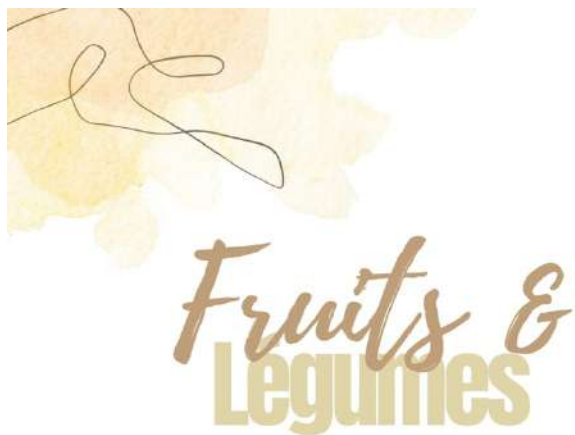


MUSEE DE L'AURIGNACIEN  
LA PRÉHISTOIRE EN HAUTE-GARONNE



*Producteurs*  
de bonheur





### FERME FAMILLE SOLLE

Mathieu Solle met à l'honneur les traditions du Sud Ouest depuis 15 ans.

🕒 Du 01/01 au 31/12

📍 Nizan-Gesse

[www.fermefamillesolle.fr](http://www.fermefamillesolle.fr) | [solle.mathieu31@orange.fr](mailto:solle.mathieu31@orange.fr) | 06 78 94 06 06



### LA FERME DES CABANETTES

Gérée par Denis Drouart et Laure, la Ferme des Cabanettes est une exploitation située à Anan aux portes du Comminges depuis 1990.

🕒 Mar, Mer, Ven, Sam : De 16h à 18h

📍 Anan, 16 Route de Montesquieu, Les Cabanettes

[denis.drouart@orange.fr](mailto:denis.drouart@orange.fr) | 06 26 22 28 38



### TI KAZ PROVENCALE

Ti Kaz Provençale est située sur la serre de Cazaux, juste avant le carrefour entre Lieoux, Latoue, Aurignac, Saint-Marcet et Boulogne-sur-Gesse.

🕒 Mer : De 16h à 19h

📍 Saint-Gaudens, 4017 Route de la Serre de Cazaux

[ferme-tikaz-provencale.fr](http://ferme-tikaz-provencale.fr) | [tikazprovencale@gmail.com](mailto:tikazprovencale@gmail.com) | 07 49 47 49 57



Pour en savoir plus [locominges.com](http://locominges.com)

Et si vous étiez un LOCO'MANGEUR ?  
Pour le savoir RDV tous les vendredis après-midi à l'épicerie coopérative LOCO'MINGES à Saint-Gaudens. Un lieu unique à découvrir absolument ! Entre épicerie, espace de coworking et cuisine ouverte, ce tiers lieu chaleureux transpire la bonne humeur. Amoureux de cuisine, de partage, de découverte, venez cuisiner un plat, une douceur ou surprise avec l'un des bénévoles tous les vendredis après-midi. Du 100% local garanti !  
Un régal pour les papilles...





### FERME L'ESQUERRE

Face à la magnifique chaîne des Pyrénées, Joëlle et Thierry vous propose toute l'année du fromage de vache au lait cru et entier.

🕒 Mer : De 14h à 19h

Sam : De 9h à 18h

📍 Les Tourreilles, 8 Route de Saint-André

[www.fermelesquerre.fr](http://www.fermelesquerre.fr) | [earlmarty@hotmail.fr](mailto:earlmarty@hotmail.fr) | 06 78 20 32 92



### GAEC DES HOUNTS

Le GAEC des Hounts est né en 1988 à Escanecrabe sur les coteaux versants plein sud et face aux majestueuses Pyrénées.

🕒 Lun-Ven : De 8h à 16h30

📍 Escanecrabe

[www.les-hounts.fr](http://www.les-hounts.fr) | 05 61 88 23 97



### LA FERME DE GAUDENS

Venez découvrir l'exploitation familiale de Myriam et Pierre ARAY aux portes de Saint-Gaudens !

🕒 Lun-Ven : De 9h à 18h

Sam : De 17h à 19h

📍 Saint-Gaudens, Chemin de Bellevue

[myriam.aray@yahoo.fr](mailto:myriam.aray@yahoo.fr) | 06 32 07 29 61



### LA FERME DE L'OMIERE

Installés en 2020 dans les Petites Pyrénées, nous élevons notre petit troupeau de normandes. Elles mangent de l'herbe pâturée, du foin de prairies...

🕒 Ven : De 17h30 à 19h

Sam : De 10h à 13h

📍 Bouzin, 200 Chemin des Évêques

[www.fermedelomiere.fr](http://www.fermedelomiere.fr) | [contact@fermedelomiere.fr](mailto:contact@fermedelomiere.fr) | 06 52 95 59 68



### LA FERME DES ARROUTIS

De bons produits directement à la ferme ! Patrimoine et savoir-faire locaux

🕒 Du 01/01 au 31/12

📍 Saint-Plancard, Lieu-dit Rive Save

06 24 66 40 87





### LES FROMAGERS DU MONT-ROYAL

Les Fromagers du Mont Royal est une entreprise familiale depuis 4 générations. Le directeur, Dominique Bouchait élu Meilleur Ouvrier de France en 2011, perpétue un...

🕒 Lun-Sam : De 9h à 19h

📍 Estancarbon, 10 Avenue du Cagire ,Galerie Marchande du ST GOPOLE

[www.fromage-napoleon.com](http://www.fromage-napoleon.com) | [contact@fromagers-mont-royal.com](mailto:contact@fromagers-mont-royal.com) | 05 61 89 15 92



# PORTRAIT DE FROMAGER

Si le Comminges évoque souvent l'agneau de lait, le veau fermier, le porc noir, la truite des Pyrénées... il se raconte aussi à travers ses fromages fermiers, produits phares du territoire, notamment grâce au savoir-faire de **Dominique Bouchait**. Dans ses boutiques, les Pyrénées ne sont pas qu'un décor. Elles sont une promesse de goût.

Personnalité emblématique du Comminges, il a grandi dans l'épicerie-restaurant de ses grands-parents, incroyable école du goût. Sa grand-mère, excellente cuisinière, lui a transmis l'amour d'une gastronomie rustique et authentique, tandis que ses parents l'ont formé au choix et à la vente des fromages de montagne. À 22 ans, il a repris l'entreprise familiale (fondée en 1976). Depuis, il se passionne pour l'art fromager et en maîtrise toutes les étapes : connaissance des bergers, sélection des laits, affinage et respect du bien-être animal. Aujourd'hui, entouré de son équipe et de son fils Antoine, il innove sans cesse pour faire évoluer ses créations, avec une seule ambition : régaler ses clients. Sacré **Meilleur Ouvrier de France** en 2011, Dominique Bouchait maîtrise l'art délicat de l'affinage, donnant naissance à des fromages de caractère. Le **Napoléon**, produit renommé de la maison, en est la parfaite illustration. Ce fromage de brebis des Pyrénées, affiné près de 10 mois, doit son nom à la silhouette du « Nez de Napoléon », la montagne qui veille sur les caves d'affinage des Fromagers du Mont Royal à **Montréjeau**. Il dévoile une pâte souple et fondante, aux arômes profonds et généreux. En bouche, il allie douceur, richesse et longueur, sans jamais perdre son équilibre.

## Dominique Bouchait



© Les Fromagers du Mont Royal

Si la marque **Fromagers du Mont Royal** est reconnue à l'international, de l'Europe à l'Australie, Dominique Bouchait reste fidèle à ses racines commingeoises. Ses camions marchands sont présents tous les jours de la semaine sur les marchés du département et au-delà. Au contact direct de ses clients, il défend une gastronomie locale et généreuse.

En 2026, les Fromagers du Mont Royal fêtent leur 50<sup>ème</sup> anniversaire : 50 ans de passion, de savoir-faire, d'exigence et d'engagement au service des saveurs fromagères.

### LES FROMAGERS DU MONT ROYAL

HALLE GOURMANDE  
Rue des Compagnons du Tour de France  
31800 Saint-Gaudens

BAR A FORMAGES  
St-Gopôle  
31800 Estancarbon





# Foie gras et Canard



## GAEC DES DEUX FRERES

Nous sommes spécialisés dans la production de foie gras de canard en Haute-Garonne. Avec une expérience de plus de 40 ans dans le domaine...

🕒 Du 01/01 au 31/12

📍 Lespugue, Lieu-Dit Cap Del Bosc

[www.gaeclesdeuxfreres.com](http://www.gaeclesdeuxfreres.com) | [toulouse.foiegras@gmail.com](mailto:toulouse.foiegras@gmail.com) | 06 85 75 41 84



Des mets d'exception...





### EARL DE LUBIA

Le GAEC de Lubia est ferme en polyculture-élevage, installé dans le village de Saint-Frajou depuis 1989.

🕒 Du 01/01 au 31/12

📍 Saint-Frajou, Lieu-dit Lubia

[www.saveurlubia.fr](http://www.saveurlubia.fr) | 06 84 13 69 38



### FERME AUBERGE DE PEGUILHAN

La ferme Auberge de Péguilhan est une entreprise familiale depuis 1986 et produit en agriculture biologique. Sabine, David et leurs enfants travaillent en famille.

🕒 Du 01/01 au 31/12

📍 Péguilhan, Lieu-dit Les Paguères de Dupin

[aubergedepuilhan@orange.fr](mailto:aubergedepuilhan@orange.fr) | 05 61 88 75 78



### FERME DU PUJOLOUN

Un élevage en plein air et en Agriculture Biologique situé sur la commune de Aulon

🕒 Du 01/01 au 31/12

📍 Aulon, 910 Chemin du Pujoloun ,Lieu-dit Pujoloun

[carole.line31@orange.fr](mailto:carole.line31@orange.fr) | 06 70 30 60 75



### FERME FAMILLE SOLLE

Mathieu Solle met à l'honneur les traditions du Sud Ouest depuis 15 ans.

🕒 Du 01/01 au 31/12

📍 Nizan-Gesse

[www.fermefamillesolle.fr](http://www.fermefamillesolle.fr) | [solle.mathieu31@orange.fr](mailto:solle.mathieu31@orange.fr) | 06 78 94 06 06



### GAEC RAMOUNAS LES ESTRAOUS

Le Gaec Ramounas Les Estraus est une ferme familiale créée en 1996 et convertie à l'agriculture biologique depuis 2015.

🕒 Du 01/01 au 31/12

📍 Aulon, 281 ,Lieu-dit Les Estraus

[fermedestraous.github.io](http://fermedestraous.github.io) | [fermedestraous@gmail.com](mailto:fermedestraous@gmail.com) | 06 48 01 10 05





### LA FERME DE GAUDENS

Venez découvrir l'exploitation familiale de Myriam et Pierre ARAY aux portes de Saint-Gaudens !

🕒 Lun-Ven : De 9h à 18h  
Sam : De 17h à 19h

📍 Saint-Gaudens, Chemin de Bellevue  
myriam.aray@yahoo.fr | 06 32 07 29 61



### LA FERME DE L'OMIERE

Installés en 2020 dans les Petites Pyrénées, nous élevons notre petit troupeau de normandes. Elles mangent de l'herbe pâturée, du foin de prairies...

🕒 Ven : De 17h30 à 19h  
Sam : De 10h à 13h

📍 Bouzin, 200 Chemin des Évêques

www.fermedelomiere.fr | contact@fermedelomiere.fr | 06 52 95 59 68



### LA FERME DES ARROUTIS

De bons produits directement à la ferme ! Patrimoine et savoir-faire locaux

🕒 Du 01/01 au 31/12

📍 Saint-Plancard, Lieu-dit Rive Save  
06 24 66 40 87



### LA FERME DES CABANETTES

Gérée par Denis Drouart et Laure, la Ferme des Cabanettes est une exploitation située à Anan aux portes du Comminges depuis 1990.

🕒 Mar, Mer, Ven, Sam : De 16h à 18h

📍 Anan, 16 Route de Montesquieu ,Les Cabanettes  
denis.drouart@orange.fr | 06 26 22 28 38



# PAROLE DE PAYSAN

*Une exploitation au cœur des Coteaux nichée dans une ancienne métairie avec vue sur les Pyrénées, la ferme de François nous plonge dans nos souvenirs de cette campagne disparue, la mémoire de nos grands-parents. Avec son étable datant des années 1830-1850, son authenticité et bien sûr, ses vaches rustiques qui l'occupent, François incarne un parfait mélange de tradition et de vision pour l'avenir. Il pratique une agriculture respectueuse et innovante. Rencontre avec un jeune agriculteur au grand cœur :*

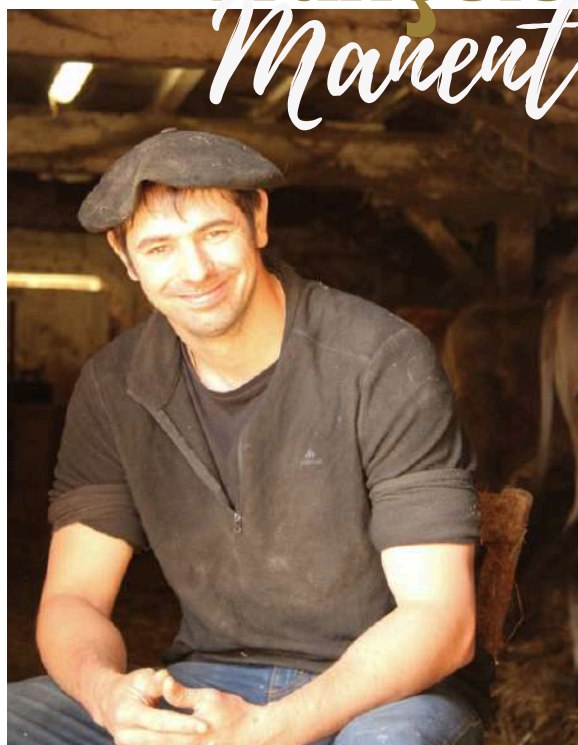
“ Je suis François Manent, j'ai 34 ans et je suis agriculteur à Saint-Pé Delbosc, en Haute-Garonne, dans la région du Bas-Comminges. Je me suis installé le 1er août 2018, reprenant l'exploitation familiale après la retraite de mon père.

Sur mon exploitation, je travaille principalement avec des brebis Tarasconaises, produisant des agneaux IGP des Pyrénées et des agneaux fermiers Label Rouge. J'ai également un troupeau de bovins, principalement composé de Gasconnes des Pyrénées, avec quelques vaches Brunes des Alpes et des Vosgiennes, qui produisent des veaux sous la mère, également sous Label Rouge. J'ai aussi une petite production de bœufs Gascons, inscrits en label rouge, avec un travail génétique sur les vaches.

L'exploitation s'étend sur 99,35 hectares, dont 70 hectares de prairies et 30 hectares de cultures. Les prairies servent à la pâture, au foin et à l'ensilage pour le troupeau. En ce qui concerne les cultures, je cultive 10 hectares d'orge et de triticales pour le troupeau et la paille, ainsi que 10 hectares de maïs, qui servent de tampon alimentaire ou sont vendus en grain.

Une particularité de mon exploitation est la transhumance de mes vaches vers la région de Luchon, une tradition familiale que j'ai voulu perpétuer, bien que mon père n'ait jamais monté les brebis à l'estive. J'ai choisi de revenir aux races locales, en remplaçant les Blondes d'Aquitaine par des Gasconnes, une race endémique de notre région.

## François Manent



Je suis très attaché à mon patrimoine et à mes origines, ce qui m'a poussé à restaurer une vieille étable datant de 1780. Pour moi, l'agriculture ne se résume pas à la production alimentaire ; elle est aussi un devoir de mémoire et de préservation du patrimoine. C'est pourquoi je tiens à travailler avec les races rustiques locales, qui sont adaptées à notre territoire.

En somme, je suis convaincu que nous n'avons pas besoin d'aller chercher ailleurs ce que nous avons déjà ici. Cela fait partie de mon engagement pour préserver notre patrimoine génétique et culturel. ”

Production en vente dans les boucheries et grandes surfaces locales qui valorisent les labels.

**FRANÇOIS MANENT**

Mardeou, 31350 Saint-Pé Delbosc





### EARL DE LUBIA

Le GAEC de Lubia est ferme en polyculture-élevage, installé dans le village de Saint-Frajou depuis 1989.

🕒 Du 01/01 au 31/12

📍 Saint-Frajou, Lieu-dit Lubia

[www.saveurlubia.fr](http://www.saveurlubia.fr) | 06 84 13 69 38



### LA FERME DES CABANETTES

Gérée par Denis Drouart et Laure, la Ferme des Cabanettes est une exploitation située à Anan aux portes du Comminges depuis 1990.

🕒 Mar, Mer, Ven, Sam : De 16h à 18h

📍 Anan, 16 Route de Montesquieu, Les Cabanettes

[denis.drouart@orange.fr](mailto:denis.drouart@orange.fr) | 06 26 22 28 38



Le Projet Alimentaire Territorial « Ensemble pour bien manger en Comminges Pyrénées » - PAT Comminges Pyrénées

Le PAT Comminges Pyrénées a pour ambition de contribuer au rapprochement de la production agricole du territoire et de la consommation locale.

Il est mis en œuvre autour de deux orientations stratégiques :

- Contribuer à une agriculture durable en Comminges Pyrénées
- Mieux manger pour tous en Comminges Pyrénées

De nombreuses actions sont déployées pour le développement des pratiques agroécologiques, l'installation de maraichères, la sensibilisation à l'alimentation durable, la valorisation des produits agro-alimentaires et des savoir-faire locaux, l'approvisionnement en produits locaux de la restauration collective ou encore l'expérimentation d'une caisse locale de l'alimentation (Loc'alim).

Animé par le Pays Comminges Pyrénées, il est mis en œuvre avec des partenaires publics et privés du territoire autour de deux orientations stratégiques.

Pour en savoir plus [www.commingespyrenees.fr/pat-comminges-pyrenees/](http://www.commingespyrenees.fr/pat-comminges-pyrenees/)



# PORTRAIT D'ARTISAN

*Sept générations au service du pain*

*À Lalouret-Laffiteau, le Petit Moulin perpétue un savoir-faire rare : celui d'une boulangerie artisanale transmise depuis sept générations. Dès les premières heures du jour, le fournil s'anime pour donner naissance à des pains façonnés avec exigence : jusqu'à 112 pavés cuisent simultanément, diffusant l'inimitable parfum du pain chaud.*

La signature du Petit Moulin ? Elle repose sur un élément essentiel : le levain naturel. La levure utilisée pour la panification est créée sur place et donne au pain son caractère unique. Les farines ne sont pas modifiées. Ici, pas de raccourci : la fermentation est longue, laissant le temps aux arômes de se développer et aux enzymes naturels de la farine de s'exprimer pleinement. Cette approche, inspirée de la méthode Respectus Panis®, donne naissance à des pains à la fois savoureux, digestes et riches sur le plan nutritionnel. Baguettes, pavés, pains spéciaux, viennoiseries, panettones... la gamme est aussi généreuse que qualitative.

Le savoir-faire de Sébastien Courrège s'inscrit dans une démarche locale et responsable. Les blés sont sélectionnés à proximité du moulin, issus d'une agriculture raisonnée. La cuisson est réalisée dans un four à granulés toujours dans une logique respectueuse de l'environnement. Présent à la Halle Gourmande de Saint-Gaudens, mais aussi sur les marchés de Montréjeau et de Luchon, Le Petit Moulin est aujourd'hui une adresse incontournable pour les amateurs de produits authentiques. Son engagement en faveur d'une boulangerie de qualité a été reconnu par l'obtention du titre d'« Ambassadeur du Pain », distinction valorisant un savoir-faire artisanal et une attention particulière portée à la valeur nutritionnelle des produits.

## LE PETIT

## Moulin



### **PETIT MOULIN**

HALLE GOURMANDE  
Rue des Compagnons du Tour de France  
31800 Saint-Gaudens





### LE PETIT RUCHER D'ILLAN

Le Petit rucher d'Illan est né d'une passion commune et d'une envie de faire partager les produits de ces...

🕒 Du 01/01 au 31/12

📍 Lieoux, 261 Route de Saux et Pomarède

[lepetitrucherdillan.simdif.com](http://lepetitrucherdillan.simdif.com) |

[lepetitrucherdillan@gmail.com](mailto:lepetitrucherdillan@gmail.com) | 06 62 40 61 88



### MIELLERIE SARNIGUET FRERES

Apiculteurs récoltants, production de plus de 10 miels.

🕒 Du 01/01 au 31/12

📍 Molas, 287 Chemin de la Bastide

[www.freres-sarniguets.fr](http://www.freres-sarniguets.fr) | [julien@freres-sarniguets.fr](mailto:julien@freres-sarniguets.fr) |  
07 61 43 89 85



# LA RECETTE D'EVY

Evelyne Gauthier – Conseillère en séjour à  
l'Office de Tourisme (cheffe pâtissière)

## Ingédients commingeois (100% local)

### Biscuit :

- 150 g de poudre d'amande ou de noisette
- 4 œufs
- 6 c. à s. de miel
- 30 g de beurre fondu

### Sirop :

- 50 g d'eau et 40 g de miel

### Crème mousseline au miel :

- 250 g lait entier
- 80 g miel
- 2 jaunes d'œufs
- 25 g fécule de maïs (fabriquée dans le Sud-Ouest à Casteljaloux par Castelmaïs)
- 110 g beurre doux

### Garniture et décoration :

- 600 g de fraises
- 25cl de crème entière
- 4 c à s de miel
- Quelques feuilles de menthe pour la déco ou autres fleurs...



## Préparation

### Préparation du biscuit :

1. Dans la cuve du batteur ou dans un saladier si vous utilisez un batteur à main, séparez les blancs des jaunes d'œufs, ajoutez une pincée de sel aux blancs et montez-les en neige.
2. Dans un autre plat creux, mélangez les jaunes avec le miel.
3. Incorporez délicatement les blancs en neige au mélange jaunes et miel.
4. Ajoutez d'un coup la poudre d'amande et soulevez délicatement à la maryse pour l'incorporer au mélange. Terminez en ajoutant le beurre fondu de la même manière.
5. Chemisez un moule de 20 cm d'un papier cuisson et coulez la pâte dedans. Cuire à 180°C pendant 15 à 18 minutes (four ventilé) selon la puissance de votre four. Le biscuit est cuit quand il est doré. Laissez de côté et continuez la recette.

### Sirop :

Dans une casserole portez à ébullition l'eau et le miel et laissez refroidir.

Préparation de la crème mousseline :

1. Sortez le beurre et laissez-le à température ambiante. Dans une casserole, mettez à chauffer le lait avec le miel
  2. Dans un saladier, mélangez les jaunes avec la fécule de maïs.
  3. Quand le lait bout, versez 1/3 sur vos jaunes pour les délayer et remettez dans la casserole pour finir la cuisson, à feu doux et en remuant constamment afin que le fond n'accroche pas.
  4. Faites bouillir en remuant jusqu'à épaississement.
  5. Transvasez dans un récipient peu profond mais large pour que ça refroidisse plus vite, laissez tiédir à température « ambiante » (il est important que le beurre et la crème pâtissière soient à la même température pour qu'elle ne tranche pas).
- Lorsque la crème a refroidi, fouettez-la avec le beurre coupé en cubes en 3 fois. Fouettez bien pour foisonner et aérer. Si votre crème a tranché (le gras se sépare du liquide et donne un aspect granuleux), chauffez un peu votre récipient (chalumeau ou bain marie) et la texture reviendra parfaitement.

### Montage du fraisier :

1. Mettez le biscuit sur le plat à gâteau
2. Imbibez le biscuit du sirop au miel avec un pinceau
3. Déposez de la crème mousseline sur le biscuit en laissant un bord de 2 cm sans crème mousseline.
4. Coupez les fraises en cubes (en gardant 5 ou 6 pour la déco) et déposez les sur la mousseline.
5. Réservez au frais.
6. Montez la crème liquide et le miel en chantilly et mettez les sur le dessus du gâteau avec une poche à douille, en commençant par les bords non garnis et recouvrez les fraises.
7. Réservez au frigo, de préférence toute une nuit ou au moins 2 à 3 heures
8. Décorez à votre convenance avec les fraises entières que vous avez gardées et quelques feuilles de menthe si vous en avez au jardin ou autres fleurs comestibles.



### BRASSERIE AURIGNAC ALE

Originaire d'Australie, Nathan brasse des bières de haute qualité basée sur les styles de son pays natal et de sa contrée d'adoption pour sa communauté aurignacaise et au delà.

🕒 Du 01/01 au 31/12

📍 Aurignac, Rue des Nobles

06 50 74 56 82



### BRASSERIE DU DOUNET

Créée fin 2018 la brasserie du Dounet a une capacité de production de 250L par brassin, nous possédons 7 gammes de bières incluant des bières « spéciales ».

🕒 Du 01/01 au 31/12

📍 Terrebase, 580 Route du Fousseret

06 79 51 77 75



### BRASSERIE LA BINETTE

La Binette propose des bières artisanales dite « bières de voyage ». En vente dans les commerces locaux

🕒 Du 01/01 au 31/12

📍 Boulogne-sur-Gesse, Soubeille

06 20 60 81 16



### BRASSERIE MOEHAU

La brasserie Moehau c'est l'histoire de deux passionnés qui brassent "en grand" et en toute indépendance depuis 2016. Notre brasserie s'engage en faveur de l'environnement via des actions concrètes

🕒 Du 01/01 au 31/12

📍 Pointis-Inard, 10 rue de la Chapelle

09 86 30 71 12



### LES FLEURS DU BRASSEUR

Installé depuis début 2020, Julien a planté 2 hectares de houblon.

Ouverture de la brasserie artisanale bio au premier semestre 2026.

🕒 Du 20/04 au 04/10

📍 Saint-Marcet, Lieu-dit Pierrefitte

lesfleursdubrasseur.fr |  
julien.barousse@lesfleursdubrasseur.fr | 06 48 30 32 51





### FÉE SPIRULINE

Découvrez la spiruline de Sabine. 100% locale, la spiruline est produite exclusivement dans sa ferme à Aurignac.

🕒 Du 01/01 au 31/12

📍 Aurignac, Lieu-dit Cassaret

[www.fee-spiruline.fr](http://www.fee-spiruline.fr) | [sabine.pagnac@gmail.com](mailto:sabine.pagnac@gmail.com) | 06 42 51 85 29



### LA SPIRENEE

La Spiruline est une micro algue bleue-verte. Présente sur la terre depuis plus de 3 milliards d'années, Arthrospira Platensis (c'est son nom scientifique), grâce à sa production d'oxygène, a contribué à l'apparition de l'atmosphère et...

🕒 Du 01/01 au 31/12

📍 Estancarbon, 12 Chemin de Loy

[www.laspirenee.com](http://www.laspirenee.com) | [laspirenee@gmail.com](mailto:laspirenee@gmail.com) | 06 15 10 76 14



### SPIRU'BULLE

Dans la campagne commingeoise, je cultive la spiruline dans des bassins, sous une serre bitunnel et je produis la spiruline en paillettes et en sarments.

🕒 Lun-Ven : De 8h à 18h

📍 Les Tourreilles, 6 chemin des Hourquets

[www.spirubulle.com](http://www.spirubulle.com) | [spirubulle@gmail.com](mailto:spirubulle@gmail.com) | 06 78 78 80 12





# Restaurateurs au grand coeur



# INTERVIEW DE CHEF

Philippe  
Périssas

Dans son restaurant Les Arches de Préville, le chef Philippe Périssas reste fidèle à ses origines : une cuisine paysanne où les produits du terroir bouloonnais sont à l'honneur. Ici les saveurs de l'assiette ont un sens pour le plus grand plaisir des clients qui font étape au bord du lac de Boulogne-sur-Gesse :

*« J'ai grandi dans la ferme familiale de Préville avec mes parents agriculteurs. Egalement aux côtés de mes grands-parents en apprenant le patois du Comminges. A cette époque on ne mangeait pas forcément beaucoup de viande (conservée au gras ou au sel), en tout cas pas tous les jours. En fait, on mangeait beaucoup de légumes. Le jardin nourrissait la famille... »*

Rencontre avec le chef Philippe Périssas, un chef ambassadeur de la terre au sens noble du terme :

## **Quel plat (ou dessert) de votre enfance vous a le plus marqué ?**

Les poulets rôtis du dimanche de ma grand-mère ! Egalement la poule farcie et la fricassée du jour du « tue-cochon » ! A la ferme, on cuisinait dans le gras les morceaux « sanguinolents » comme le cou, la gorge avec des pommes de terre rissolées sur le coin de la cheminée... C'était un régal ! On préparait aussi la Sanquette, une recette typique du monde rural (voir ci-après). C'était mon repas du samedi soir. Et puis je suis un inconditionnel de la salade de fruits traditionnelle servie à la fin du repas. Dans mon enfance, c'était un dessert de fête que l'on partageait les jours de vendange ou du tue-cochon. Ma grand-mère y mettait des oranges, des pommes, des bananes (quand il y en avait !) et des pruneaux. Ces recettes, je les propose régulièrement au restaurant telles que je les dégustais à l'époque...

## **Comment est née cette envie de passer derrière les fourneaux ?**

A l'origine ce n'était pas une vocation mais j'adorais manger.

## **Qui sont vos mentors ?**

J'ai débuté ma carrière à l'hôtel-restaurant Dupont de Castelnaud-Magnoac. Mon tout premier chef de cuisine était très exigeant. J'étais jeune, et physiquement c'était rude, mais cela m'a forgé pour la vie. J'ai aussi une admiration pour les chefs de la génération de Paul Bocuse, les frères Troisgros et tout particulièrement Guy Savoy que je trouve très inspirant.

## **Quels sont les produits que vous évitez de cuisiner par goût personnel ?**

Je ne suis pas fan du lapin. J'ai déjà essayé de le cuisiner plusieurs fois dans mon restaurant mais c'est compliqué, surtout de le vendre. Ensuite, la cervelle... et pourtant j'adore les abats !



## **Quels sont les plats dont vous êtes le plus fier ?**

La pascaline d'agneau de la ferme, confectionnée à base de gigot, selle, côtes etc. que je sers avec une petite crème d'ail. Des agneaux qui ont longtemps été issus de mon propre élevage.

## **Aimez-vous le fromage ? Si oui, lequel et avec quelle boisson pour l'accompagner ?**

J'aime beaucoup les fromages de chèvre affinés servis avec un blanc sec. De Touraine de préférence, région du fromage de chèvre par excellence comme un Sancerre.

## **Parmi vos fournisseurs, quels sont les producteurs à noter dans notre carnet d'adresses ?**

Pour les fromages : Gaec des Hounts (Escane-crabe)

Pour les légumes : Le Jardin des Deux Amants (Blajan) et le Jardin de Paguère à Mondilhan.

## **Parmi les 5 saveurs du goût, quelle est votre préférée et pourquoi ?**

Définitivement, je fais partie de la team sucrée ! Je suis un gourmand de sucre. Impossible de finir un repas sans une note sucrée. Mon pêché mignon ? Un petit chou croquembouche au caramel garni d'une crème pâtissière !

## **LES ARCHES DE PREVILLE**

16 bis av du lac, 31350 Boulogne-sur-Gesse





### AU CARRÉ BY LE 5 PI R

Brasserie style parisienne. Ambiance feutrée. Produits frais. Cuisine maison.

🕒 Lun-Ven : De 8h à 15h  
Sam : De 11h à 15h

📍 Saint-Gaudens, 4 Place Hippolyte Ducos  
le5pir@yahoo.fr | 05 61 89 17 29



### AURIGNAC ALE BEERGARDEN

Aurignac Ale est une micro brasserie artisanale basée à Aurignac dans le sud-ouest de la France depuis mars 2018. Originaire d'Australie, Nathan brasse des bières de haute qualité basée sur les styles de son pays natal et de sa contrée d'adoption pour sa communauté aurignacaise et...

🕒 Jeu-Sam : De 18h à 22h30

📍 Aurignac, Route de Saint-Martory  
aurignacbrewery.com | nathan@aurignacbrewery.com



### DOLCE VILLA

Niché au cœur du joli village d'Aurignac, vous serez accueilli chaleureusement dans ce petit restaurant cosy et familial.

Terrasse aménagée à côté d'une petite fontaine, très agréable à la belle saison.

🕒 Tous les jours : De 12h à 21h

📍 Aurignac, 2 Rue Fernand Lacorre  
dolcevilla31@gmail.com | 05 62 01 49 71



### FERME AUBERGE DE PEGUILHAN

Cuisine familiale autour du veau et boeuf Gascon de notre ferme en agriculture biologique.

🕒 Lun, Mar, Jeu, Ven, Dim : De 12h à 14h

📍 Péguilhan, Le Village

www.auberge-peguilhan.fr |  
aubergedepeguilhan@orange.fr | 05 61 88 75 78



### HOSTELLERIE DU PARC

L'Hostellerie du Parc : Un havre de détente au calme, un accueil familial et chaleureux, un relais gastronomique avec des menus variés, des spécialités maison. ...

🕒 Lun : De 19h à 21h  
Mar-Sam : De 12h à 21h

📍 Labarthe-Inard, 86 Route Departementale 817  
www.hostellerie-du-parc.fr |  
hostellierieduparc@wanadoo.fr | 05 61 89 08 21



### L'AUBERGE CHAMPETRE

Blottie dans les coteaux, l'Auberge vous accueille dans une ambiance chaleureuse, et vous promet toutes les saveurs et les goûts de la cuisine à l'ancienne.

🕒 Lun, Jeu, Ven : À 20h  
Sam-Dim : À 12h

📍 Escanecrabe, 35 Impasse Danis  
contact@aubergechampetre.fr | 05 61 88 22 71





### L'ETABLE

Simple, bon et généreux ! Cet établissement situé sur le pont de Valentine, propose une cuisine familiale, des grillades au feu de bois directement dans la cheminée du restaurant. Le chef met à l'honneur des produits frais et...

🕒 Lun-Mar : De 12h à 14h

Mer-Dim : De 12h à 22h

📍 Saint-Gaudens, Boulevard Raymond Sommer

mathieuniccoli@orange.fr | 05 61 89 16 24



### LE CHERIMOYA RESTAURANT

Je vous invite à vivre un instant de partage, de sourire, d'épicerie et de saveurs. Que ce lieu soit pour vous une parenthèse de bonheur, aussi généreuse que ma cuisine, aussi sincère que notre accueil. Installez vous et laissez vous porter..."

🕒 Mer-Jeu : De 11h à 15h

Ven-Sam : De 11h à 22h30

📍 Villeneuve-de-Rivière, 3 D817

lecherimoyarestaurant@gmail.com | 05 61 94 99 73



### LE COMMERCE - HOTEL RESTAURANT SPA

Le grand Sud-Ouest est ici, qui rime avec gastronomie !

🕒 Lun-Sam : De 12h à 21h

Dim : De 12h à 13h30

📍 Saint-Gaudens, 2 Avenue de Boulogne

www.commerce31.com | contact@commerce31.com |

05 62 00 97 00



### LE GALLARDO

Au centre ville, le Gallardo vous accueille tous les jours à partir de 7h30 jusqu'à 21h.

🕒 Lun-Ven : De 8h à 21h

Dim : De 9h à 21h

📍 Boulogne-sur-Gesse, 8 Rue du 19 Mars 1962

05 61 94 05 18



### LE NID

Restaurant bistronomique à la ferme. Un endroit comme à la maison, discret et presque clandestin, où Léa vous...

🕒 Ven : De 20h à 23h

Sam : De 12h à 23h...

📍 Saint-Frajou, Les Moulères

www.restaurantlenid.fr | contact@restaurantlenid.fr |

07 56 87 90 57



### LE PATI

Michel MARTIN, chef de cuisine et pâtisserie vous propose une carte avec des recette maison. Une petite carte certes...

🕒 Ven : De 19h à 23h

Sam : De 12h à 23h...

📍 Cassagnabere-Tournas, 20 Chemin du Cardin

www.restaurantlepati.fr | lepati31@orange.fr |

06 33 93 98 91





### LE SAINT LAURANS

Au coeur du village d'Aurignac, face aux Pyrénées, Lionel et Éliisa vous accueillent dans leur restaurant gourmand et chaleureux.

🕒 Mar-Mer : De 8h30 à 22h

Jeu-Ven : De 7h30 à 22h

Sam : De 9h à 22h...

📍 Aurignac, 2 Rue des Nobles

lesaintlauransaurignac@gmail.com | 05 62 01 48 77



### LE SAINT-ANDRÉ

Lieu de rencontres et de fêtes depuis 1960, n'hésitez pas à vous arrêter au Saint-André pour déguster de bons petits plats fait avec des produits de l'agriculture locale, pour...

🕒 Mer-Jeu : De 12h à 14h

Ven : De 12h à 21h

Sam-Dim : De 12h à 14h

📍 Saint-André, 10 place hippolyte Ducos ,Le Village

restolesaintandre@gmail.com | 05 61 87 55 38



### LE TORPILLEUR

Dans le pays du rugby, impossible pour nous de ne pas faire un clin d'œil au ballon, ni au bateau cher à notre associé Renaud... mais non, le Torpilleur n'est ni un ballon...

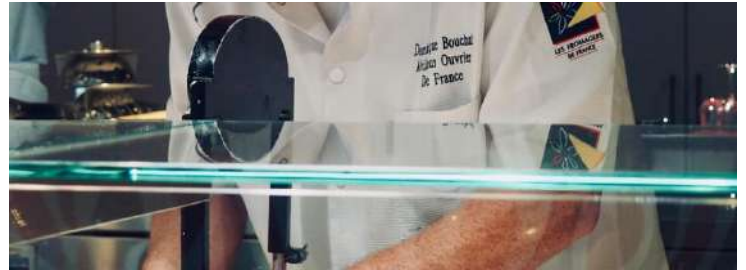
🕒 Mar-Jeu : De 7h à 17h

Ven-Sam : De 7h à 23h

Dim : De 7h à 12h

📍 Labarthe-Rivière, 3 Place Massenet

05 36 07 07 07



### LES FROMAGERS DU MONT-ROYAL

Découvrez le Bar à Fromages par Dominique Bouchait. Ce lieu unique se situe à la galerie marchande St-Gopole .

🕒 Lun-Sam : De 11h à 13h

📍 Estancarbon, Centre commercial Leclerc St Gopôle ,10 Avenue du Cagire ,ZAC des Landes

www.fromage-napoleon.com | 05 61 89 15 92



### LES OLIVIERS

Au coeur du Comminges tourné vers la chaîne des Pyrénées, le panorama est à couper le souffle...

🕒 Mer : De 19h à 23h

Jeu-Sam : De 12h à 23h...

📍 Aurignac, D98

www.lesoliviersaurignac.com |

restaurantlesoliviers8@gmail.com | 06 31 24 68 54



### LODI

Le LoDi vous propose une cuisine familiale , avec des plats toujours élaborés à partir de produits frais et locaux !

🕒 Lun-Sam : De 8h à 22h

📍 Valentine, 1 Place de l'Angla

lodi-65.eatbu.com | contact.lodi.65@gmail.com | 05 62 00 17 99





### MIMI LAC DE SEDE

Située au bord du lac, MiMi Lac de Sède est une guinguette moderne et conviviale ouverte 7j/7 de 10h à 2h du matin, idéale pour les locaux comme pour les visiteurs en quête d'un moment de détente, de gourmandise et de loisirs.

🕒 Tous les jours : De 10h à 22h

📍 Saint-Gaudens, Lac de sède

mimifamily.fr | mimi.stgaudens@gmail.com |  
07 49 49 45 84



### Ô BOIS DES SAVEURS

Découvrez une cuisine Gourmande à base de produits locaux et faite maison en plein cœur de la Nature !

🕒 Jeu-Sam : De 12h à 21h30

Dim : De 12h à 12h30

📍 Cardeilhac, 3 Chemin de Rieutort

www.restaurant-oboissdesaveurs.fr |  
oboissdesaveurs@gmail.com | 06 85 30 22 69



### Ô RELAIS

"Ô Relais", retrouvez ce restaurant traditionnel français dans un des lieux mythiques de la ville : Au Café de la Poste. Une équipe attentionnée vous y accueillera dans une...

🕒 Lun : De 8h30 à 23h30

Mar : De 8h30 à 15h

Mer : De 18h30 à 23h30...

📍 Aurignac, 12 Rue du Foirail

05 62 01 76 51



### ORANGERIE DU MONT ROYAL

Une carte à découvrir dans un bâtiment classé, l'orangerie de l'Hôtel de Lassus!

🕒 Lun, Mer, Jeu, Ven, Sam : De 12h à 22h

Dim : De 12h à 14h

📍 Montrejeau, 5 Rue du Parc

orangeriedumontroyal@laposte.net | 07 57 67 73 58



### PIZZERIA DE LA TOUR

La Pizzeria de la Tour a ré-ouvert ! N'hésitez pas à faire un tour. Accueil chaleureux et souriant assuré !

🕒 Tous les jours : De 17h30 à 22h

📍 Aurignac, 6 Rue de la Tour de Savoie

09 55 25 00 79



### RESTAURANT LES ARCHES DE PREVILLE

Restaurant chaleureux situé au bord du lac de la ville.

🕒 Mar-Sam : De 12h à 21h

Dim : De 12h à 14h

📍 Boulogne-sur-Gesse, 16B Avenue du Lac ,Centre Nautique

lesarchesdepreville@gmail.com | 05 61 88 23 12



# INTERVIEW DE CHEF

« On ne peut pas faire de la cuisine si l'on n'aime pas faire plaisir. Surtout à des gens que l'on ne connaît pas... »

Au Carré by le 5 Pi R, la cuisine est à l'image du maître de maison : Alexandre Saint-Pierre. Epicurien, curieux, gourmand et fier de l'être. Il propose dans son restaurant saint-gaudinois à la fois les grands classiques de la brasserie française et des créations plus personnelles, fruits de son parcours professionnel et de ses rencontres avec des chefs reconnus.

## Quelle saveur de votre enfance vous a le plus marqué ?

Les fruits de saison cueillis sur l'arbre... Pêches, cerises, poires... Mes grands-parents avaient un très beau verger à Boulogne-sur-Gesse.

## Comment est née cette envie de passer derrière les fourneaux ?

J'ai toujours aimé trainer auprès des fourneaux. Je fais partie de la génération du Tue-cochon et des canards gras. Et plutôt que rester dans l'enseignement général, je suis parti en BEP cuisine à Paris... un véritable pied de nez à mon père qui est centralien...

## Votre parcours professionnel est dense. Quels représentants de la gastronomie vous ont particulièrement marqué ?

L'ancien chef Daniel Gonzalez du Ô Saveurs à Rouffiac-Tolosan que je considère comme un second papa et son binôme le chef David Biasibetti. J'ai eu la chance de travailler avec eux. Egalement les chefs Claude Colliot et Mauro Collagrecò !

## Quel est l'aliment que vous n'aimez pas cuisiner ?

Aucun. Il y a des produits que je n'aime pas trop comme le céleri boule, la betterave et les choux de Bruxelles. Mais je les cuisine et je trouve comment les sublimer.

## Quels sont les plats dont vous êtes le plus fier ?

Le prochain ! Ce sera le meilleur ! J'aime créer. Je n'ai pas de plat signature mais je citerai tout de même le « risotto terre et mer » dont on m'a parlé longtemps.

## Alexandre Saint-Pierre



## Quel est votre fromage favori ? Quelle boisson pour l'accompagner ?

Le fromage de mon enfance, à savoir le Roquefort au petit déjeuner avec du beurre puis plus tard adulte servi avec un Maury c'est top !

## Si un(e) jeune vous disait vouloir devenir cuisinier(e), quels conseils lui donneriez-vous ?

De croire en lui (elle). De savoir être patient(e) et savoir sortir de l'immédiateté. Il y a des étapes à passer dans une cuisine avant de faire les plats. Il faut avoir l'envie d'apprendre et de s'intéresser aux autres. Éprouver le plaisir de faire plaisir...

## Parmi les 5 saveurs du goût, quelle est votre préférée et pourquoi ?

Team sucrée ! Je suis un gourmand du sucre. Le bonbon, le fruit, la cacahuète... et les crêpes que nous mangeons en famille à la maison toute l'année.

## AU CARRÉ BY LE 5 PI R

4 place Hippolyte Ducos  
31800 SAINT-GAUDENS





*Traiteurs*  
**de bonheur**





### AU CARRÉ BY LE 5 PI R

Brasserie style parisienne. Ambiance feutrée. Produits frais. Cuisine maison.

🕒 Lun-Ven : De 8h à 15h  
Sam : De 11h à 15h

📍 Saint-Gaudens, 4 Place Hippolyte Ducos  
le5pir@yahoo.fr | 05 61 89 17 29



### LODI

Le LoDi vous propose une cuisine familiale, avec des plats toujours élaborés à partir de produits frais et locaux !

🕒 Lun-Sam : De 8h à 22h

📍 Valentine, 1 Place de l'Angla

lodi-65.eatbu.com | contact.lodi.65@gmail.com | 05 62 00 17 99



### MAISON PICABEA HALLE GOURMANDE

L'entreprise familiale et artisanale "Maison Picabea" est spécialisée dans les plats cuisinés basques et vous...

🕒 Mar-Jeu : De 8h à 14h  
Ven-Sam : De 8h à 19h...

📍 Saint-Gaudens, 1 Rue des Compagnons du Tour de France

picabeatraiteur@picabea.fr | 05 61 94 09 26



### Ô BOIS DES SAVEURS

Découvrez une cuisine Gourmande à base de produits locaux et faite maison en plein cœur de la Nature !

🕒 Jeu-Sam : De 12h à 21h30  
Dim : De 12h à 12h30

📍 Cardeilhac, 3 Chemin de Rieutort

www.restaurant-oboisdessaveurs.fr | oboisdessaveurs@gmail.com | 06 85 30 22 69



### Ô RELAIS DE CHLOÉ

Je m'appelle Chloé Pinana, et derrière chaque produit que vous découvrez ici, il y a une histoire de passion, de famille, et d'envie de partager. Originaire du Sud-Ouest, j'ai grandi...

🕒 Mar-Mer : De 8h à 15h  
Jeu : De 8h à 19h  
Ven : De 8h à 15h...

📍 Blajan, 12 Route de Toulouse

orelaisdechloe0.wixsite.com/orelaisdechloe | orelaisdechloe@gmail.com | 07 70 10 17 98



### ORANGERIE DU MONT ROYAL

Une carte à découvrir dans un bâtiment classé, l'orangerie de l'Hôtel de Lassus!

🕒 Lun, Mer, Jeu, Ven, Sam : De 12h à 22h  
Dim : De 12h à 14h

📍 Montrejeau, 5 Rue du Parc

orangeriedumontroyal@laposte.net | 07 57 67 73 58



# PORTRAIT D'ÉPICIERE

Bien plus qu'une simple épicerie fine, Ô Relais de Chloé est devenu en 4 années une vitrine de l'agriculture locale. Ce lieu, où l'on défend l'alimentation paysanne, Chloé Pinana l'a imaginé très jeune à l'issue de son BTS de Gestionnaire d'Unité Commerciale : « Le covid ayant interrompu mes activités professionnelles, l'idée de valoriser les productions de mes amis agriculteurs est rapidement venue. Je suis née et j'ai grandi avec eux à Blajan. En créant ma boutique, j'ai voulu les aider à commercialiser leurs produits ».

Viandes, charcuteries, fromages, conserves, miel, biscuits, café, bières, vins... ici vous trouverez une sélection pointue de saveurs pour toutes les envies. « Je travaille avec à peu près 50 producteurs en direct, dont 35 situés à moins de 30 km de Blajan. J'ai élargi mon carnet d'adresses dans tout le sud-ouest de Carcassonne au Pays Basque en passant par les Landes ». Mais avant de pouvoir être référencés, Chloé s'assure de la qualité de tous ces produits : « Je me régale à rencontrer des gens de filières différentes ! Je visite leurs exploitations, je vois comment ils travaillent, comment sont nourris leurs animaux ou comment sont fabriqués leurs fromages... ». Parmi les produits phare de l'épicerie ? Le porc noir, l'agneau de Saint-Marcet, les fromages fermiers et le foie gras de Blajan.

L'aventure aurait pu s'en tenir à la vente. C'est mal connaître Chloé. Entrepreneuse dans l'âme, elle propose dorénavant toutes ces productions locales en tant que traiteur. Les entreprises mais aussi les particuliers font appel à ses services pour des buffets froids (apéritif, mariage, repas de groupes etc.) : « Je propose des plateaux composés de charcuteries artisanales, de fromages fermiers et de légumes de saison à croquer. Avec des salades maison et des mignardises salées, on est sûr du 95% de produits locaux... ».

## Chloé

### Pinana



En privilégiant les circuits courts, Chloé permet ainsi à vous, clients, de consommer de manière responsable, à des tarifs accessibles, tout en soutenant les agriculteurs du territoire Destination Comminges Pyrénées.

#### Ô RELAIS DE CHLOÉ

12 route de Toulouse 31350 Blajan





©Alain Le Coz

# *L'école* de l'assiette



# LA TRANSMISSION A LA MODE COMMINGEOISE

Parler gastronomie, saveurs, savoir-faire, c'est aussi parler d'apprentissage. Nos jeunes en herbe seront nos cultivateurs et chefs de demain. Le Comminges a la grande chance de disposer de 3 lycées en restauration :

- Lycée professionnel agricole du Comminges
- CFA du Comminges
- Lycée Sainte-Thérèse

Du champ à l'assiette, il est possible de goûter au talent de leurs apprentis. Le lycée agricole exploite lui-même la Ferme de Bordebasse, à quelques kilomètres de Saint-Gaudens et une boutique permet de savourer le lait, les yaourts et autres créations laitières des élèves. Quant au CFA et au lycée Sainte-Thérèse, leurs restaurants d'application favorisent l'apprentissage et permettent de vivre une expérience à part. Les élèves, aux commandes en cuisine comme en salle, dans les conditions réelles du métier, proposent des repas accessibles valorisant les productions locales.

N'hésitez pas à passer la porte de ces 3 lieux uniques, le temps d'observer et d'encourager les talents de demain.



**Lycée Professionnel  
Sainte-Thérèse**  
Cuisine - Restauration  
et le restaurant d'application  
**Le Bugatet**  
31800 Saint-Gaudens



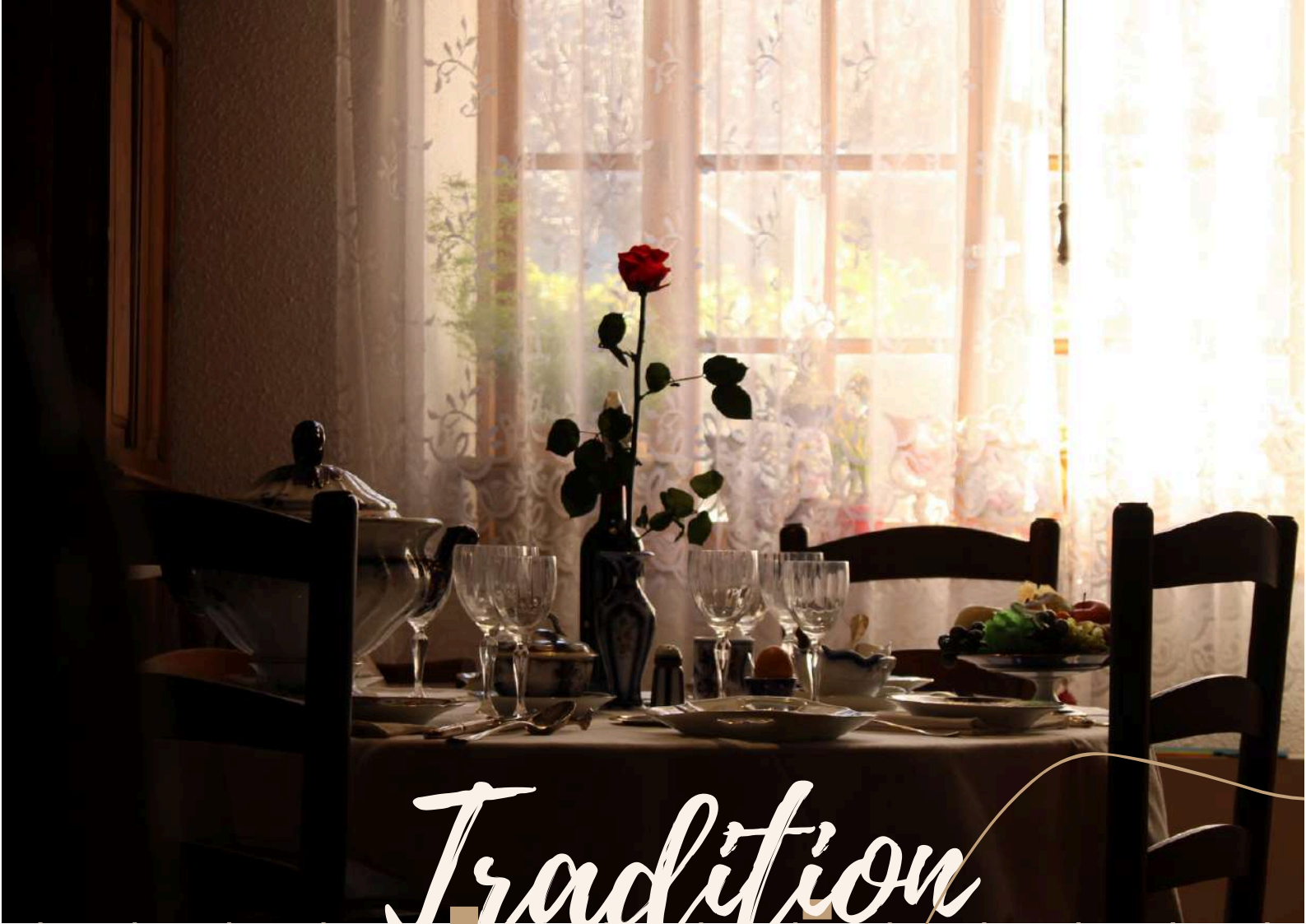
**CFA du Comminges**  
Alimentation - Hôtellerie  
31210 Gourdan-Polignan



**Lycée Professionnel Agricole  
du Comminges**  
31800 Saint-Gaudens  
et la ferme d'application de  
**Bordebasse**  
31360 Saint-Médard

*Nous remercions vivement Annie Mitault  
fondatrice du concours Cuisine moi le  
Comminges, son travail passionné et son  
empreinte sillonne ce guide.*





*Tradition*  
**et passion**



# LA SANQUETTE

Chef Philippe Perissas – Les Arches de Prévilles (Boulogne-sur-Gesse)

Vous rappelez-vous de la Sanquette (Sanqueta en occitan) ? Cette recette traditionnelle du monde rural a pratiquement disparu. Pourtant, elle était synonyme de repas de fête les jours d'abattage par une saignée à la ferme, particulièrement dans le sud-ouest. Il s'agit en effet d'une préparation culinaire à base de sang de volaille, d'agneau voire de porc.

Voici la recette familiale de la Sanquette de volaille qui a marqué l'enfance du chef Philippe Perissas

## Ingredients :

- Le sang frais d'une volaille récolté dans un récipient creux légèrement salé pour éviter une coagulation trop rapide.
  - 2 gousses d'ail hachées ou 2 échalotes ciselées au choix
  - 2 brins de persil concassés
  - 1 cuillère à soupe de graisse de canard
  - Sel et poivre
- Et surtout... une bonne poêle !



## Préparation :

Faire fondre la graisse de canard dans la poêle sur feu vif. Lorsque cette dernière est chaude, faire légèrement revenir l'ail haché ou les échalotes ciselées.

Y jeter le sang de volaille. Assaisonner puis ajouter le persil concassé et faire cuire comme une omelette plate à l'espagnole sur les deux faces.

Servir aussitôt (la cuisson est assez rapide). Accompagner d'une salade verte ou de pommes de terre vapeur.



# LE MILLASSON LE SECRET GOURMAND LE MIEUX GARDE DU COMMINGES !

---



## ***Pâtisserie Suberbielle - 29 Rue du Barry, 31210 Montréjeau***

La recette est jalousement gardée depuis 6 générations. A Montréjeau, les petits Millassons du pâtissier Jean-Louis Suberbielle attirent aussi bien des touristes du monde entier que des locaux fiers de cette spécialité 100% commingeoise.

Depuis 1871, la pâtisserie fait ainsi vivre une tradition sucrée, considérée comme l'ancêtre rustique du cannelé en raison de sa forme, de sa taille et de l'utilisation d'ingrédients communs... En effet, la tradition raconte que le Millasson aurait voyagé autrefois par la Garonne, jusqu'à inspirer le célèbre cannelé bordelais.

Véritable « madeleine des Montréjeaulais(e)s », ce dessert incarne le goût sucré du Territoire. Il se situe à mi-chemin entre le flan et la crème. Sa robe jaune dorée, ses notes subtiles de citron et de fleur d'oranger, ainsi que sa texture fondante en font une douceur à la fois simple et raffinée. Les plus gourmands, souvent les plus impatientes, le dégustent sur place à peine passé les portes de la boutique, tandis que les voyageurs l'emportent volontiers comme cadeau souvenir.

Jean-Louis Suberbielle est le gardien attentif d'une recette inchangée depuis 155 ans.



# SACRÉES CONFRERIES



## ***La Confrérie Pacifique et Souveraine des Tastos Mounjetos, gardienne de la Mounjetade Commingeaise***

Connue de tous les Commingeois, la mounjetade s'impose aujourd'hui comme un véritable symbole du patrimoine culinaire local. Cette reconnaissance, elle la doit en grande partie à la Confrérie Pacifique et Souveraine des Tastos Mounjetos du Comminges. Celle-ci a vu le jour en 1964 sous l'égide d'Armand de Bertrand Pibrac (maire de Saint-Gaudens), de José Dhers (poète et troubadour du Comminges), de Marie-Louise Soueix (cuisinière) et de 12 dégustateurs, désireux de défendre les traditions commingeoises. Depuis plus de 60 ans, la confrérie œuvre avec passion pour la promotion de ce ragoût généreux. Moins connu que le cassoulet, mais tout aussi savoureux, il était traditionnellement cuisiné au feu de bois. La recette d'origine mêle haricots blancs (mounjet), légumes et salaisons (pied de porc, couennes, jarret), offrant un plat nourrissant et profondément ancré dans la culture paysanne. Aujourd'hui, près de 6000 chevaliers et nonnettes ont juré fidélité à ce mets emblématique. Véritable héritage rural, la mounjetade incarne aujourd'hui une gastronomie authentique, portée par celles et ceux qui en perpétuent la mémoire avec convivialité.

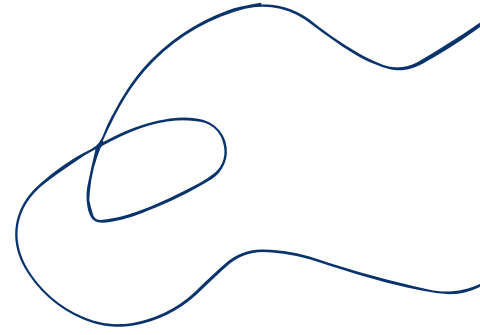


## ***La Confrérie du veau fermier commingeois : entre terroir et gourmandise***

Fondée en 1996 à Cassagnabère-Tournas, la Confrérie Populaire et Gourmande du Veau Fermier Commingeois s'attache à préserver et promouvoir un produit d'exception : le veau élevé selon des méthodes traditionnelles, notamment « sous la mère ». Il garantit une viande tendre et savoureuse. Véritable ambassadrice du terroir, elle met à l'honneur à la fois le savoir-faire des éleveurs locaux, la richesse agricole du territoire et les recettes traditionnelles, dont la spécialité du Grand Maître Michel Martin : les ris de veau façon Confrérie. Ses membres arborent un costume d'apparat qui fait écho aux blasons du Comminges et du Nébouzan. La confrérie perpétue également des rituels traditionnels lors des intronisations : de « répoupets » au rang de « bédets » ou « dames » ou comment progresser dans la hiérarchie ! Venez assister à ces moments de convivialité ouverts à tous.



# LES ARTS DE LA TABLE EN COMMINGES



Qui n'a pas déjà entendu parlé du "Bleu de Valentine"! Valentine ? Qui est-elle ? Elle aurait inventé un bleu spécial !?

Mais non, mais non. C'est le nom d'un charmant village niché en contrebas de Saint-Gaudens, dont l'activité remonte à l'Antiquité et qui peut s'enorgueillir d'avoir donné son nom à une porcelaine au bleu exceptionnel qui fut fabriquée de 1831 à 1864 par la famille Fouque et Arnoux et qui employa près de 400 personnes. Famille illustre, venu d'Apt, elle a su apporter son savoir faire dans notre Comminges après la fabrication de faïences sur Toulouse. De nombreuses pièces sont actuellement visibles au Musée des Arts et Figures des Pyrénées Centrales de Saint-Gaudens.

Ne manquez pas l'exposition 2026, du 1<sup>er</sup> avril au 23 décembre : (Extra)ordinaires, nos collections ?  
35 bd. Jean-Bepmale,  
31800 Saint-Gaudens



# LISTE DES MARCHÉS

## LUNDI

Montréjeau  
matin

## MERCREDI

Boulogne-sur-Gesse  
matin  
Alan  
à partir de 18h  
(de juin à septembre)

## JEUDI

Saint-Gaudens  
matin

## SAMEDI

Aurignac  
L'Isle-en-Dodon  
Saint-Gaudens  
matin

### MES EMPLETTES

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### MARCHÉ COUVERT

Halle Gourmande  
Saint-Gaudens  
Mardi au  
dimanche





# SOUVENIRS AU BON GOUT D'ICI

Vous trouverez dans les 5 boutiques de l'Office de Tourisme une variété de produits issus du circuit court qui traduisent la richesse de notre territoire. Vacancier ou habitant, faites ici le plein de produits originaux et trouvez le souvenir et/ou le cadeau idéal pour combler petits et grands. De nos spécialités gourmandes et locales en passant par des produits confectionnés par nos artisans passionnés, la Destination Comminges Pyrénées vous accompagnera où que vous soyez.

## NOS 5 BOUTIQUES

Aurignac

Boulogne-sur-Gesse

L'Isle-en-Dodon

Montréjeau

Saint-Gaudens

## Zoom

Le Déca d'Orge de la Cavalière Occitane est composé exclusivement d'orge bio du Sud-Ouest et malté. Il s'utilise comme du café moulu, afin d'obtenir une boisson aux saveurs proches du café traditionnel et naturellement sans caféine.



CREATIONS  
EN VENTE À  
L'OFFICE DE  
TOURISME

Marianne  
&  
Juliette

Aquarelle & Illustration

*Nous remercions chaleureusement Marianne pour ses superbes aquarelles qui illustrent merveilleusement bien ce guide.*

# COMMENT VENIR ?



## EN TRAIN

Vous pouvez nous rejoindre depuis votre destination de départ jusqu'à la gare de Saint-Gaudens, la gare de Montréjeau/Gourdan-Polignan mais aussi la gare de Bousens (pour Aurignac).

## EN BUS

Pour vos déplacements sur la Destination Comminges Pyrénées et en Occitanie avec le réseau liO. Téléchargez l'application liO ou calculez votre itinéraire : [mestrajets.lio.laregion.fr](https://mestrajets.lio.laregion.fr)  
Les transports MOVIGO : les lignes de la navette MOVIGO se concentrent sur la zone urbaine de Saint-Gaudens. Sept lignes régulières vous permettront de vous déplacer sur le secteur.

## EN VOITURE

En empruntant l'autoroute A64 (La Pyrénéenne)  
Pensez au covoiturage  
Sortie N°17 Montréjeau, Sortie N°18 Saint-Gaudens ou Sortie N°21 Bousens (pour Aurignac)



savourerz !

**Office de Tourisme**  
**Destination Comminges Pyrénées**

2, rue Thiers  
31800 Saint-Gaudens

[www.tourisme-stgaudens.com](http://www.tourisme-stgaudens.com)  
[info@destinationcommingespynes.com](mailto:info@destinationcommingespynes.com)  
05 61 94 77 61



*Destination*  
**COMMINGES**  
**PYRÉNÉES**

Montréjeu  
Boulogne-sur-Gesse  
Saint-Gaudens  
Lisle-en-Dodon  
Aurignac