

# déguster en Aveyron

LE GUIDE  
GASTRONOMIE N°2

TERROIR / SAVOIR-FAIRE / SPÉCIALITÉS / MARCHÉS

PRODUCTEURS / ÉVÈNEMENTS



AVEYRON  
VIVRE VRAI

[www.tourisme-aveyron.com](http://www.tourisme-aveyron.com)



# L'Aveyron

et ses signes officiels  
de qualité





La gastronomie en Aveyron est avant tout histoire de territoire avant d'être histoire de terroir. J'ai mis un certain temps à comprendre cela. En parcourant le monde et ses richesses, je me suis perdu, et c'est ainsi que je me suis retrouvé. Être Français ne me suffisait pas pour me présenter à cette humanité inconnue.

Mon point de vue sur le voyage est qu'une fois au bout du monde, on n'est plus rien de superflu, on se présente tel qu'on est car les masques que l'on porte habituellement sont sans effet. On est tout petit. C'est quand on commence à apprécier ce point de vue qu'on comprend que tout est possible et qu'il faut simplement se montrer tel qu'on est. Pour moi ce fut une évidence, je ne suis pas Français, je suis plus que ça :  
je suis Aveyronnais !

En croisant d'autres Aveyronnais sur la planète, et plusieurs fois par le plus merveilleux des hasards, une question pleine de sens m'a été posée : T'es Aveyronnais ? mais d'où ? Tout - est - là .

Parce qu'il y a plusieurs Aveyron, que nous avons des nuances bien perceptibles, autant dans notre caractère que dans nos assiettes. Qui plus est, ma femme n'est pas Aveyronnaise, elle est venue ici par amour. Je dois la séduire encore aujourd'hui pour la garder près de moi, et avec ça, ma belle Aveyron doit la séduire aussi. À travers son point de vue vierge de racines, je redécouvre à nouveau ma terre natale.

Au fil des déplacements dans ce département, je me rends compte que je suis à nouveau tout petit, humble et timide face aux anciens quand ils livrent un secret, enthousiastes avec les jeunes pour leur expliquer à quel point les saveurs de cette terre-là sont fondamentales.

## À Table !


Les saveurs ? En dehors de l'œuf dur, de l'oseille et de l'ail que l'on retrouve dans presque chaque recette «traditionnelle», il y a notre côté cueilleur qui se manifeste partout sur le territoire et qui nous rassemble.

Prenez le *respouchou* par exemple, les jeunes vont le ramasser, les anciens évidemment. On ne l'aime pas gamin puis on l'apprécie plus tard, et enfin on l'attend chaque année avec impatience.

C'est une saveur qu'il faut découvrir avec le temps, claqué d'amertume mêlée de saveur intrinsèque de notre terre mère, le *respouchou* n'est pas un coup de foudre, c'est une amitié qui commence sur une dispute et qui se transforme avec les années en histoire d'amour. Le *respouchou* n'est pas juste un produit que l'on aime en Aveyron, il est pratiquement l'Aveyron, et tant que je verrai, lorsque le froid se fait moins rude, toute sorte de marcheurs avec une poche (pas un sac) à la main les yeux baissés, scrutant ces jeunes pousses, je saurai que je suis chez moi, et que je vais avoir toujours autant de merveilles de terroir dans mes casseroles.



Noémie et Quentin Bourdy  
Cuisiniers  
[www.lunivers-villefranche.com](http://www.lunivers-villefranche.com)



L'Aveyron ne saurait s'apprécier du bout des lèvres. Surtout si l'on parle de sa gastronomie, cette façon de faire à nulle autre pareille, roborative et créative en même temps, et dans laquelle il importe donc de mordre à pleines dents.

Cette manière de cuisiner participe pleinement à l'attractivité d'un département réputé pour son authenticité, mélange de respect des traditions et d'ouverture à une certaine modernité. La gastronomie rejoint ainsi un certain art de vivre, une forme de culture, et elle induit le plus souvent une réelle convivialité. Un guide, donc, à consommer sans modération.

**Jean-François Galliard**

*Président du Conseil Départemental de l'Aveyron*

Forts du succès de la 1<sup>ère</sup> édition et de la conviction que la gastronomie constitue un de nos atouts majeurs en terme d'attractivité touristique, les Offices de Tourisme de l'Aveyron réunis au sein de l'Union Départementale, ont le plaisir de vous proposer ce nouveau magazine «Déguster en Aveyron».

À travers des produits à la qualité affirmée, des savoir-faire authentiques et des chefs reconnus, ce sont nos terroirs ainsi que notre héritage et nos traditions que nous vous invitons à découvrir.

Par rapport à des clients toujours plus soucieux d'authenticité et de naturel, l'Aveyron peut compter sur sa gastronomie et son patrimoine culinaire, puisque c'est bien de patrimoine qu'il est ici question, pour affirmer son identité et sa singularité.

C'est donc une invitation à la découverte de notre département, de ses produits et de ses saveurs que vous propose ce nouveau magazine « Déguster en Aveyron ».

**Michel Wolkowitsky**

*Président de l'UDOTSI Aveyron*

# SOMMAIRE



6

16

20

30



## LES ACTEURS DU PATRIMOINE

COOPÉRATIVE JEUNE MONTAGNE  
COOPÉRATIVE FROMAGÈRE DE THÉRONDELS  
BŒUF FERMIER D'AUBRAC  
PERAIL  
BLEU DES CAUSSES  
VEAU D'AVEYRON ET DU SÉGALA  
AGNEAU LAITON DE L'AVEYRON  
ROQUEFORT  
AGNEAU FERMIER DES PAYS D'OC  
CANARDS DE L'AVEYRON  
PORC DE L'AVEYRON  
L'ABEILLE DE L'AVEYRON  
FABRIQUÉ EN AVEYRON

## LA GASTRONOMIE DU TERROIR

NOS SPÉCIALITÉS  
LES VINS DE L'AVEYRON  
LES ÉLIXIRS LOCAUX

## LES RENDEZ-VOUS DE LA GASTRONOMIE

LES ÉVÉNEMENTS & FÊTES  
LES MARCHÉS  
LES POINTS DE VENTE  
LES LIEUX DE VISITE GOURMANDS

## AU GRÉ DE VOS BALADES

PARTIR À LA CUEILLETTE  
PÊCHE TRANQUILLE  
CHASSE SENSATION  
LES GRANDS CHEFS



# *Les Acteurs du Patrimoine*

La Gastronomie de notre beau département commence avec les Hommes et les Femmes qui la font au quotidien en produisant, élevant, cultivant avec amour et respect le fruit de leur travail.

Nos producteurs l'ont compris depuis bien longtemps : pour déguster le beau et le bon, il est impératif de préserver et de respecter notre terre, notre terroir, la nature et l'animal.

Hommes et Femmes, passionnés et généreux, transmettent ainsi de générations en générations la passion d'un travail bien fait et l'authenticité de leur savoir-faire et de traditions bien ancrées.





COOPÉRATIVE FROMAGÈRE  
LAGUIOLE - AUBRAC - FRANCE

## Laguiole, le Goût de l'Aubrac par Excellence



Au XII<sup>e</sup> siècle, les moines de la Domerie d'Aubrac instaurèrent les règles de fabrication d'un fromage de garde, le Laguiole, qui permettait de nourrir toute l'année les pèlerins en route pour Saint-Jacques-de-Compostelle. Aujourd'hui, cette production agricole a su traverser les âges avec courage, tradition et honneur. Ce fromage à pâte pressée, grande fierté des plateaux de l'Aubrac, est confectionné au lait cru issu de vaches Simmental et Aubrac, nourries uniquement au fourrage et au pâturage 120 jours minimum dans l'année. La montée des troupeaux dans les estives donne lieu, chaque année, à des célébrations exceptionnelles hautes en couleurs et folklore. Cette alimentation estivale lui confère un lait riche aux notes herbacées marqué par la flore des monts d'altitude. L'affinage du Laguiole dure entre 4 et 24 mois en cave, où les fourmes de près de 50 kg estampillées du célèbre taureau, sont régulièrement retournées et frottées à la main. Sa croûte épaisse se forme rapidement et revêt des couleurs allant du orange clair au brun ambré. Sa pâte, onctueuse et fondante offre un goût fruité inégalable aux notes de noisette.

La Tome fraîche de l'Aubrac est un fromage à pâte pressée, non salé et le premier stade de fabrication du Laguiole. C'est l'élément de base des plats traditionnels de l'Aubrac : l'Aligot et la Truffade.

Venez visiter la fromagerie pour découvrir l'univers de ce fromage emblématique. Au programme : histoire, ateliers, caves, dégustations et vente directe pour emporter chez vous les produits traditionnels de l'Aubrac ! À ne pas manquer !

### En savoir plus

Syndicat de Défense du fromage AOP Laguiole  
Coopérative fromagère Jeune Montagne  
12210 Laguiole  
Tél : 05 65 44 35 54  
contact@jeunemontagne.fr  
www.jeune-montagne-aubrac.fr



## Une coopérative de producteurs, entre Tradition et Modernité



Cette jeune coopérative fromagère, située dans le village de Thérondels qui se trouve être le tout dernier village du nord Aveyron, propose aujourd'hui plusieurs fromages à sa production. Fondée en 1946 par un groupe de producteurs de lait du Carladez, la coopérative vous propose de découvrir des fromages au lait cru tels le Cantal A.O.P. et la tome fraîche mais aussi, et surtout, le Thérondels : une fourme au lait cru et entier, à la pâte pressée non cuite, onctueuse, souple à la couleur ivoire. Ce fromage d'exception, à la croûte sèche et fine, est produit selon des méthodes de fabrication traditionnelles. Son affinage durera 4 mois minimum.

### En savoir plus

Coopérative fromagère de Thérondels  
ZA, route de Laussac  
12600 Thérondels  
Tél : 05 65 66 02 88  
coop.therondels@orange.fr

Ce jeune fromage est une véritable fierté pour la coopérative puisqu'il a notamment obtenu la médaille d'Or au concours départemental officiel d'Espalion. La coopérative vous invite à découvrir ses merveilleux fromages grâce à des visites le vendredi matin, des dégustations gratuites et une vente directe de ses productions.





## Le Bœuf Fermier Aubrac Race de Tradition



La viande de Bœuf Fermier Aubrac est issue d'animaux de pure race Aubrac. Cette production, respectueuse de méthodes d'élevage ancestrales est le fruit de la volonté des éleveurs. On reconnaît aisément cette race rustique : de longues cornes, des yeux maquillés, une robe froment et des oreilles poilues, la race Aubrac est unique. Taillés pour les climats rigoureux du Sud du Massif Central, les animaux quittent les étables à la fin du mois de mai pour transhumers vers les pâturages riches et tendres à plus de 800 mètres d'altitude. Ce défilé haut en couleurs donne lieu chaque année à d'incroyables fêtes riches en folklore et en authenticité.

Aujourd'hui, la filière Bœuf Fermier Aubrac assure la promotion de cette viande auprès des consommateurs, avec le soutien d'éleveurs engagés dans une démarche de qualité exceptionnelle.



### En savoir plus

-  
Association Bœuf Fermier Aubrac  
Carrefour de l'Agriculture  
12026 Rodez Cedex  
Tél : 05 65 73 78 39  
contact@boeuffermieraubrac.fr  
www.boeuffermieraubrac.fr



### En savoir plus

-  
Association Pérail  
38 bd de l'Ayrolle  
12100 Millau  
Tél : 05 65 59 59 09  
contact@perail.fr  
www.perail.fr

## Le Pérail, Trésor des Grands Causses



Ce petit fromage au lait entier de brebis est un grand. Sa fabrication remonte à plusieurs milliers d'années entre savoir-faire de tradition et modernité de la production d'aujourd'hui. Le lait utilisé pour sa confection provient essentiellement des causses des hauts plateaux et des vallées à terre rouge de l'Aveyron, de la Lozère, de l'Hérault, du Tarn et du Gard, où l'architecture des paysages est si particulière.

La brebis, de race Lacaune uniquement, fournit un lait riche et profite d'une alimentation de qualité composée d'herbes, de fourrages et de céréales provenant de la ferme où elle est élevée traditionnellement avec amour et passion.

Le Pérail se caractérise par sa forme ronde et plate dont le diamètre varie de 8 à 10 cm. Son territoire d'origine, avec son climat, ses sols et sa végétation confèrent au Pérail un goût unique aux saveurs typiques. Une fois en bouche, sa délicatesse vous saisit, lorsque la peau fond sous la langue pour libérer une incomparable sensation de douceur.





L'élevage cunicole a également une place en Aveyron ! Distribué sous le label «**Le Lapin**», cette jeune et petite filière témoigne cependant d'une démarche de qualité spécifique à cette production. Répartis sur l'ensemble du département, les éleveurs garantissent aujourd'hui traçabilité et qualité aux consommateurs. Les lapins sont nourris de fibres végétales et profitent de cages spacieuses, aérées et lumineuses. Leur délicate viande, particulièrement maigre est une vraie source de vitamine B et oméga 3.

Au cœur d'une nature exceptionnelle, la Brebis Lacaune, qui elle seule produit le lait pour la fabrication du Roquefort et du Pérail, donnera naissance à l'**Agneau du Patrimoine Lacaune**.  
 Au rythme des saisons, les agneaux sont élevés dans le respect des traditions, de l'animal et du lien à sa mère qui le nourrit avant qu'il ne devienne autonome.  
 Né en automne, il est le premier agneau français consommé dans l'année et le sera de février à juin pour le plus grand plaisir de tous !



## En savoir plus

-  
 Syndicat du Bleu des Causses  
 BP 3201 - Onet-le-Château  
 12032 Rodez Cedex 9  
 Tél : 05 65 76 53 53  
[contact@bleu-des-causses.com](mailto:contact@bleu-des-causses.com)  
[www.bleu-des-causses.com](http://www.bleu-des-causses.com)

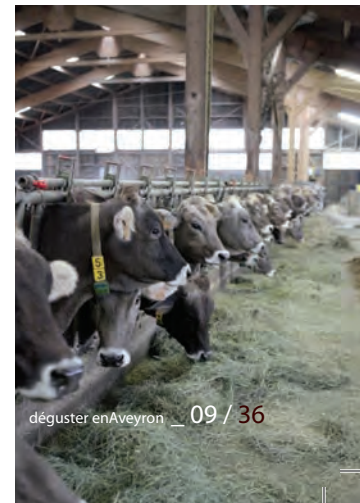


## Bleu des Causses, le bleu au lait de vache

Le Bleu des Causses, qu'on appelait autrefois, Bleu de l'Aveyron, est exclusivement fait de lait de vache. Sur les causses Aveyronnais, les vaches s'épanouissent et produisent un lait de très grande qualité pour obtenir un fromage exceptionnel. Ce lait, après collecte, estensemencé du célèbre champignon *Penicillium Roqueforti*, qui développera au coeur du fromage ces veines bleues caractéristiques.



Les fromages sont lentement affinés dans les caves naturelles des Gorges du Tarn, dont les fleurines permettent une ventilation et une hydrométrie parfaite pour la maturation du Bleu des Causses, qui obtient en 1953 l'appellation A.O.C. Aujourd'hui, éleveurs passionnés et fromagers sont fiers d'affiner plus de 500 tonnes de fromage par an, dans le respect d'un savoir-faire de tradition et de passion.





## Le Veau d'Aveyron & du Ségala, le Goût de l'Excellence

D'aussi loin que l'on puisse remonter dans la mémoire des familles d'agriculteurs du Ségala, les veaux ont toujours été élevés avec leur mère qui va de l'étable au pâturage, nourris du lait de cette mère et de quelques céréales en complément. Beaucoup de soin, d'attention et d'amour de la part de l'éleveur passionné qui jour après jour voit grandir le plus naturellement possible ses veaux, voilà bien ce que demande aujourd'hui les consommateurs.

Sur les plateaux et dans les vallées du Ségala, de l'Aveyron au Tarn, les vaches, principalement de races Limousine ou Blonde d'Aquitaine, profitent des grandes pâtures. Les veaux « élevés sous la mère » iront deux fois par jour au pis de leur mère. C'est dans ces fermes familiales, que les veaux grandissent et acquièrent force et caractère.

En 1993, ce mode d'élevage, qui représente aujourd'hui 600 fermes regroupées, obtient le Label Rouge (cahier des charges stricts garantissant une viande appuyé sur qualité exceptionnelle). Puis en 1996, l'Indication Géographique Protégée lui est attribuée, reconnaissant ainsi ce lien fort entre le territoire du Ségala et cette méthode ancestrale d'élevage.

Aujourd'hui, les fondamentaux sont toujours présents : des veaux qui têtent et de belles prairies pour les vaches. Sur l'étal du boucher, c'est la couleur qui peut étonner : rosé clair à soutenu, cette viande se distingue des autres. Sa coloration signe une alimentation équilibrée composée de lait et de fourrage de la ferme. C'est aussi ce qui lui confère ses qualités gustatives : saveur et tendreté. Ses qualités nutritionnelles sont également exceptionnelles ....

En 2018, cette viande a, pour la 4<sup>ème</sup> fois consécutive, remportée la médaille d'Or du Concours Général Agricole des viande de veau de qualité, décernée au Salon de l'Agriculture de Paris.



PROJET COFINANCÉ PAR LE FONDS EUROPÉEN AGRICOLE POUR LE DÉVELOPPEMENT RURAL  
L'EUROPE INVESTIT DANS LES ZONES RURALES

### En savoir plus

-  
Interprofession Régionale  
du Veau d'Aveyron  
Carrefour de l'Agriculture  
12026 Rodez Cedex  
Tél : 05 65 73 78 04  
irva@wanadoo.fr  
www.veau-aveyron.fr







## L'Agneau Laiton de l'Aveyron, la Tradition de l'Élevage



L'Agneau Laiton de l'Aveyron est issu de brebis en majorité de race Lacaune. Cet agneau est nourri au lait de sa propre mère durant toute sa croissance, avec une alimentation complémentaire de céréales et fourrages, en général produits sur l'exploitation. Son élevage va de 70 à 140 jours, qu'il passe dans de spacieuses bergeries propres et douillettes. Les mères, elles, vont tous les jours dans les prairies alentour, afin d'enrichir leur lait de notes herbacées.

Aujourd'hui, 260 éleveurs rassemblés autour de ce label proposent un agneau reconnu par les grands chefs pour sa viande d'une extrême finesse en goût. Primé d'un Label Rouge depuis 1993, d'une Indication Géographique Protégée depuis 1996, cet agneau fait la fierté de ses éleveurs et de toute une filière. Ils sont passionnés, unis dans une même quête de qualité et de partage. Les jeunes générations d'éleveurs sont là également, prêtes à reprendre le flambeau et à porter haut et fort les valeurs d'un savoir-faire, une fois de plus typiquement aveyronnais.

### En savoir plus

REGAL - Agneau Laiton de l'Aveyron  
Le Bayle  
12390 RIGNAC  
Tél : 05 65 64 59 90  
contact@odgregal.com  
www.odgregal.com



## Le Roquefort, Roi des Fromages

Le Roquefort exprime un terroir, une histoire, une aventure humaine. Ce fromage, connu et reconnu dans le monde entier, est la plus ancienne Appellation d'Origine fromagère. Son goût unique et typique ne laisse personne indifférent et lui confère une place d'ambassadeur de la gastronomie française.

Le Roquefort est au lait cru de brebis. Un lait collecté dans une zone délimitée par l'Appellation d'Origine Protégée, au Sud du Massif Central, en sud Aveyron. Là, entre Causses et vallées, dans des paysages variés, les bergers et éleveurs produisent un lait de qualité dans la tradition pastorale. Les troupeaux pâturent dès que les conditions climatiques le permettent.

Ce lait est ensuite transformé dans des laiteries, sur le territoire de l'AOP Roquefort. Puis, les fromages sont affinés dans les caves naturelles du seul village de Roquefort-sur-Soulzon, situé au centre de la zone de collecte du lait. La nature les a dotées de fleurines (faille dans la roche), leur donnant des qualités exceptionnelles de ventilation pour l'épanouissement du Roquefort.

Les chefs de cave accompagnent l'alchimie des éléments naturels que sont le lait cru de brebis, l'eau, l'air, la roche, un champignon microscopique et le *Penicillium roqueforti*. Après 90 jours d'affinage et de maturation minimum, le Roquefort est alors prêt à vous offrir ses saveurs uniques et subtiles !

### En savoir plus

Confédération Générale des Producteurs de  
Lait de Brebis et des Industriels de Roquefort  
36 Avenue de la République  
12103 Millau Cedex  
Tél : 05 65 59 22 00  
www.soyez-roquefort.fr  
www.roquefort.fr





## L'Agneau Fermier des Pays d'Oc, la Tradition au service du Goût

L'Agneau Fermier des Pays d'Oc, premier agneau d'Occitanie à obtenir le Label Rouge en 1992 et tout premier Label Rouge en Aveyron, est allaité au lait de sa mère durant un minimum de 70 jours dans l'environnement douillet de sa bergerie. Fruit d'un savoir-faire de tradition et d'exigence, cet agneau issu des races rustiques de brebis du sud du Massif Central, est ensuite nourri de céréales et de fourrages secs. Le lait de grande qualité de sa mère et une alimentation équilibrée lui confèrent une viande aux saveurs légères à la tendreté exceptionnelle.



Aujourd'hui, la filière, qui compte près de 700 éleveurs engagés en démarche de qualité d'exception, s'organise activement pour la promotion de cette viande si riche, si singulière dans tout le département et partout en France. Aussi, elle propose un soutien constant dans l'installation de jeunes éleveurs, dans le respect des traditions, du terroir et développe ainsi de façon considérable l'économie de notre région.

### En savoir plus

Agneau Fermier des Pays d'Oc  
Les Balquières  
BP 3220  
12032 Rodez Cedex 9  
Tél : 05 65 67 89 52  
agneau.paysdoc@gmail.com  
www.agneaufermierdespaysdoc.com



## Canards de l'Aveyron, l'Élevage en Héritage



Élevés, gavés et transformés en Aveyron, les «Canards de l'Aveyron» sont pour vous la garantie d'un produit du terroir local dont le cahier des charges s'apparente précisément à celui du label Indication Géographique Protégée du Sud-Ouest. Née en 2013, cette filière représente aujourd'hui près de 35 éleveurs-gaveurs.

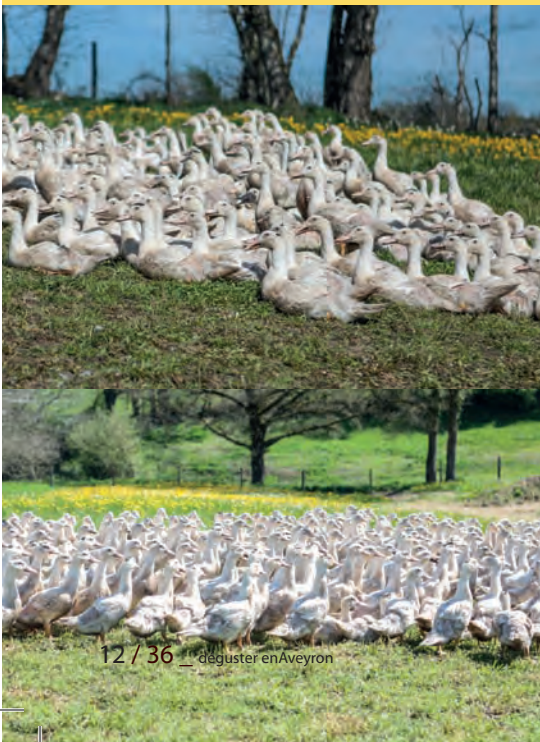
Nourris d'un mélange d'orge, de blé et de maïs, certifiés sans OGM, les canards passent leurs 3 premières semaines dans de spacieux et confortables bâtiments clos, pour ensuite avoir le loisir de sortir à leur convenance.

Produit de notre haute gastronomie, la production de canards gras ne saurait être le fruit de méthodes intensives. Affaire de passion et de tradition, les éleveurs exercent leur métier avec amour et fierté dans le respect le plus total de l'animal. Retrouvez tous les produits «Canards de l'Aveyron» aux Halles de l'Aveyron (adresses des 3 points de vente p. 26) et à Aveyron Foie Gras à La Primaube.


### En savoir plus

Aveyron Foie Gras  
80, avenue de Rodez  
12450 La Primaube  
Tél : 05 65 69 56 56

et Halles de l'Aveyron  
coordonnées p.26







La **culture biologique** n'est pas une mode chez nous, mais véritablement un état d'esprit pour lequel Hommes et Femmes agissent tous les jours. Fruits, légumes, fromages, lait, œufs, miels, pains et viandes sont produits avec le plus profond respect de la nature et du consommateur. Agir aujourd'hui pour vivre mieux et plus longtemps, nos producteurs l'ont compris depuis un certain temps déjà. Retrouvez le fruit de cette culture sur nos nombreux marchés et points de vente de producteurs.

En Aveyron, comme partout en France, pas de belle gastronomie sans bon pain ! Le **Régailou**, c'est la garantie d'un pain 100 % Aveyronnais, confectionné à l'aide de farines dont les blés sont cultivés sur le Lévézou et le Ségala. Les grains sont sélectionnés puis moulus chez deux minotiers du département. **Savoir-faire, tradition et authenticité** sont les maîtres-mots ! Dégustez vite l'un de nos bons pains, à la croûte épaisse et à la mie dense et moelleuse. Un régal !




## En savoir plus

Groupe Alliance Porci d'Oc  
Parc d'Activités d'Arsac  
12850 Sainte-Radegonde  
Tél : 05 65 77 67 10



## Le Porc de l'Aveyron, des Salaisons authentiques



S'il est bien un produit que l'on apprécie et que l'on nous envie, ici en Aveyron, c'est la charcuterie ! Nos salaisons sont sur toutes les tables, pour toutes occasions : saucisse sèche, saucisson ou jambon de pays, notre savoir-faire n'est plus à prouver.



Les méthodes d'élevage et de production évoluant bien sûr avec le temps, aujourd'hui le département peut s'enorgueillir d'être le plus important producteur de porcs d'Occitanie avec plus de 300 000 porcs par an pour plus de 200 éleveurs. Comme toujours en Aveyron et dans le plus grand respect de l'animal, les porcs sont élevés dans des bâtiments modernes et nourris de céréales, avant d'être soigneusement sélectionnés. La filière porcine, toujours en développement et en croissance, rassemble de nombreux métiers tels les éleveurs, les techniciens, les abatteurs, les découpeurs et les transformateurs mais aussi bien sûr les bouchers et charcutiers, fiers de proposer aux consommateurs une viande de qualité à la traçabilité irréprochable. Les établissements CANCE, à Villeneuve d'Aveyron, vous proposent une gamme de produits d'origine Aveyron tels saucissons et saucisses sèches, jambons secs et cuits, saucisse fraîche, que l'on peut trouver dans la plupart des magasins de distribution aveyronnais.



Laissez-vous tenter par nos nombreuses spécialités car chaque maison a sa propre recette qui varie selon où l'on se trouve dans le département !



Outre le Roquefort et le Pèrail, le **lait de brebis** est aussi apprécié dans la fabrication de nombreux autres fromages mais aussi pour la production de glaces et de yaourts, très appréciés des petits comme des grands !

Le **lait de chèvre**, lui, fera aussi des heureux chez les amateurs de fromages tels tomes, buchettes et cabécous. De nombreux éleveurs produisent sur le département de vrais petits délices fromagers !



L'élevage de **volailles** est aussi très présent en Aveyron, même si aujourd'hui aucune filière n'existe. Poulets, oies, canards, chapons et pintades viendront délicieusement agrémenter vos tables de fêtes ! Les éleveurs, soucieux de qualité et de tradition vous proposent des volailles élevées avec amour, en plein air et qui bénéficient d'une alimentation équilibrée et naturelle.



**l'abeille**  
de l'Aveyron

syndicat départemental d'apiculture



## Les Abeilles de l'Aveyron, de merveilleuses travailleuses



Le monde des abeilles est tout à fait fascinant. Ces petites ouvrières, qui élisent la seule et unique reine de leur ruche pour environ 3 à 4 ans, ne la nourrissent que de gelée royale. Toujours en mouvement, elles construisent petit à petit de splendides alvéoles, prêtes à recevoir les larves d'abeilles ou le nectar de fleurs qui deviendra du miel. Pour ramasser ce nectar, l'abeille butine de fleurs en fleurs, profitant au passage pour les polliniser. Elle est capable de voler jusqu'à 3 kms de sa ruche, qu'elle regagnera sans confusion, en invitant en même temps les autres abeilles à se joindre à elle.

Aujourd'hui, on compte près de 1000 producteurs de miel sur le département et le Syndicat « l'Abeille de l'Aveyron » propose de former les nouveaux apiculteurs dans ses deux ruchers-écoles. Chaque producteur propose fièrement le fruit de ce travail long et passionnant provenant de ses abeilles. Miel de pissenlit, de châtaignier, d'acacia, de colza ou de toutes fleurs mais aussi gelée royale, pollen et propolis, toutes les possibilités sont là !

Les vertus du miel et des produits de la ruche sont indéniablement prouvées à ce jour : antiseptique, prébiotique, source d'énergie et bien sûr délicieux, aucune raison de s'en priver !

### En savoir plus

Syndicat « l'Abeille de l'Aveyron »  
Tél : 06 45 07 72 19  
[abeilledelaveyron@gmail.com](mailto:abeilledelaveyron@gmail.com)  
[www.abeilledelaveyron.com](http://www.abeilledelaveyron.com)



« Fabriqué en Aveyron »,  
la garantie d'un savoir-faire  
aveyronnais



Vins, charcuteries et salaisons, conserves, fromages, aligot ou encore pâtisseries, la signature « Fabriqué en Aveyron » estampille fièrement de nombreux produits de notre gastronomie depuis plus de 10 ans.

Cette estampille, créée en 2008 par le Conseil Départemental de l'Aveyron et portée par l'agence d'attractivité, Aveyron Ambition Attractivité, a pour but honorable de promouvoir, non seulement, des produits d'exception de notre terroir aveyronnais, mais aussi et surtout, de faire la part belle aux traditions et savoir-faire remarquables du département. Il célèbre haut et fort la richesse de notre patrimoine gastronomique et le travail accompli et passionné de nos Hommes et Femmes de terrain qui créent, jour après jour, cette histoire. Résultat de leur travail et de leur engagement, leur savoir-faire et leurs produits révèlent passion, qualité et dévouement. « Fabriqué en Aveyron » est aussi pour chaque consommateur la garantie d'une provenance ou d'une transformation locale.

L'Aveyron est, depuis toujours, une grande terre d'élevage et de traditions agricoles aux méthodes séculaires. Les filières, aujourd'hui, et pour répondre à une demande croissante, adaptent et modernisent leurs moyens de production en conservant néanmoins les traditions héritées et en préservant l'intégrité du produit, de la terre et de l'animal. Cette estampille est une réelle fierté pour l'Aveyron et ses producteurs et représente, aujourd'hui, tradition, savoir-faire, qualité, et modernité.

Outre la gastronomie, « Fabriqué en Aveyron » acclame aussi de nombreux autres domaines comme l'industrie du bois et de l'ameublement, de la construction, de la mécanique, du textile et du cuir, de l'édition, de l'artisanat d'art et de la création numérique. Autant de valeurs et de techniques dont nous sommes particulièrement fiers !

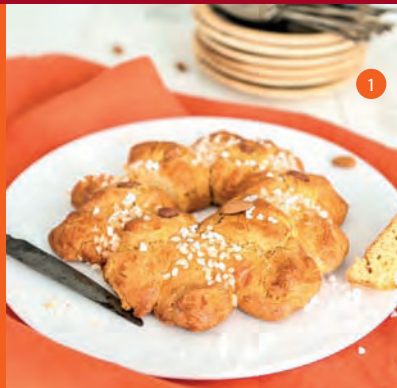
Retrouvez tous les producteurs et leurs produits  
« Fabriqué en Aveyron » sur le site  
[www.fabrique-en-aveyron.fr](http://www.fabrique-en-aveyron.fr)

#### En savoir plus

-  
Comité « Fabriqué en Aveyron »  
Place Maréchal Foch  
12000 Rodez  
Tél : 05 65 73 63 12  
[www.fabrique-en-aveyron.fr](http://www.fabrique-en-aveyron.fr)

# La Gastronomie du Terroir

1 - C'est dans le vallon de Marcillac, écrasé par les rayons du soleil qu'est né le *Soleil de Marcillac*. Cette pâtisserie aux notes d'amandes tient sa forme de son nom bien entendu. On le consomme dans tout le département mais surtout à la Saint Bourrou lorsque les bourgeons des vignes du vallon sont bénis.



2 - Nés dans le Rouergue et le Ségala, les *Tripous* sont préparés à base de panse de veau farcie. Spécialité incontournable de l'Aveyron, bon nombre de recettes existent. On les consomme toute l'année et tout au long de la journée, notamment au petit-déjeuner lors de nos fêtes de village comme la tradition l'exige. Au sud de l'Aveyron, on les appelle *Trenels* et on les prépare avec de la panse de brebis.



3 - La *Truffade* est un vrai plat qui réchauffe durant les hivers rigoureux ! Préparée à base de tome fraîche de Laguiole fondue et de pommes de terre rissolées, on s'en délecte. On l'appelle aussi *Rétortillat* sur les plateaux de l'Aubrac lorsqu'on y ajoute de l'ail.



4 - L'*Échaudé* qu'on nomme aussi *Petit Janot*, est un petit biscuit fait de pâte à pain parfumée à l'anis. On ébouillante la pâte avant de la cuire au four, d'où son nom. Sa forme triangulaire et si singulière est parfaite pour le goûter des enfants ou pour accompagner un café en fin de repas.

5 - Les *Rissoles aux Pruneaux* sont le régal des petits pour le goûter mais aussi des plus grands ! Ces petits chaussons de pâte brisée sont garnis d'une délicieuse crème de pruneaux. Un vrai moment de gourmandise à partager et une recette simple à réaliser avec vos petits chefs en herbe. Originaire du Ségala, les boulangers du département les décorent volontiers d'une petite touche personnelle.



6 - L'*Aligot*, ce plat incontournable qu'on nous envie tant ! On le prépare avec une belle purée de pommes de terre et bien sûr la tome fraîche de Laguiole. Pour bien le faire « filer » comme on dit ici, n'oubliez pas vos muscles et toute votre énergie, vous en aurez besoin ! Véritable spectacle lors de sa confection, ne quittez pas l'Aveyron sans en avoir dégusté. Vous le regretteriez !



7 - Le *Fricandeau* est le pâté de campagne aveyronnais par excellence ! De nombreuses recettes existent bien sûr mais on le trouve toujours sous forme de boule. On le prépare de viande de porc et il est enrobé d'une fine crépine avant d'être cuit au four. On le sert tiède ou froid et on l'apprécie vivement pour son petit goût de rôti.



8 - Roi des gâteaux en Aveyron, le *Gâteau à la Broche* triomphe superbement sur les tables festives du département. Il est un incontournable de la pâtisserie ici et la tradition de sa confection se transmet de mères en filles. On s'en délecte à toutes occasions, en fin de repas ou pour le goûter.

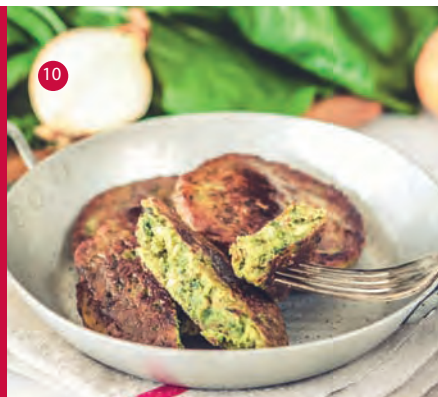


## Nos Spécialités

9 - Le *Stockfish* ou *Estofinado* est un plat composé de cabillaud pêché et séché en Norvège, de pommes de terre, d'œufs, de persil et d'ail. Il est né au Moyen-Âge lorsque les gabarriers venus du port de Bordeaux et chargés du fameux stockfish, accostaient près de Decazeville et échangeaient leurs poissons. Véritable tradition, la Confrérie de l'Estofi, créée il y a 30 ans, assure la promotion de ce patrimoine culinaire.



10 - Ces délicieuses petites galettes que l'on nomme *Farçous* (du mot farce en rouergat) sont d'une grande simplicité. L'ingrédient que l'on retrouve systématiquement est la blette. On prépare une belle farce avec du pain sec, des œufs, de la chair à saucisse et parfois du lard fumé. Ils sont tout simplement irrésistibles et tellement bons !



11 - Le *Coufidou* est à l'Aveyron ce que la daube est à la Provence. Ce plat longuement mijoté se compose de bœuf, de lard fumé, de carottes et d'oignons avec une belle sauce au vin rouge. On le sert traditionnellement à Pâques et il tire son nom de l'occitan «coufir» qui signifie mijoter lentement. Un régal pour les papilles !



12 - La *Fouace*, c'est un peu la madeleine de Proust de chaque Aveyronnais. On la mange dès le plus jeune âge et cette belle brioche ronde au parfum de fleur d'oranger est une vraie gourmandise ici. Entre tradition et transmission, une fois de plus, les recettes sont nombreuses mais le doux parfum reste le même, toujours présent pour raviver les souvenirs d'enfance et contenter les petites faims.

13 - La *Pascade* se situe entre la crêpe épaisse et l'omelette. On l'agrémenté parfois de lard, d'oignon, d'herbes ou de fromage. Elle était à l'origine servie le premier dimanche après Pâques, d'où son nom. Une version sucrée existe aussi en petit format que l'on nomme *Pascadou*. Sucrée ou salée, vous y trouverez votre bonheur.



14 - La *Flaune* est une tarte faite à base de recuite qui est le petit lait de brebis recueilli lors de l'égouttage des fromages. On y ajoute également de la fleur d'oranger, tant appréciée en Aveyron. La recuite peut aussi être remplacée par du fromage de brebis ou de la brousse. Originaire du plateau du Larzac Aveyronnais, vous la trouverez sur de nombreuses tables pour votre grand plaisir !



15 - Le *Melsat* est une charcuterie traditionnelle du sud Aveyron. Son nom vient du rouergat «melsat» qui veut dire mélange. Délicieux mariage entre viande de porc, pain et œufs, on l'agrémenté souvent de diverses épices. Il peut être préparé en bocaux stérilisés ou dans des boyaux de porc tel un boudin et on le consomme de mille façons : frit à la poêle en tranches épaisses, froid en fines tranches pour l'apéritif. À vous de choisir !



16 - La *Soupe au Fromage*, tient plus d'un plat à déguster avec une fourchette qu'à une soupe ! Pain de campagne, oignons, chou et bien sûr, fromage, cette soupe épaisse est consommée avec grand appétit au petit-déjeuner de nos fêtes de village, comme les tripous le sont aussi ! Véritable tradition, on dit justement que la soupe est prête lorsqu'on y plante une fourchette au centre et qu'elle tient seule debout !

En savoir plus

[deguster.blog.tourisme-aveyron.com](http://deguster.blog.tourisme-aveyron.com)

# Les Vins de l'Aveyron

Terre de gastronomie, l'Aveyron est également une terre de vins ! Les terrasses ensoleillées, les coteaux escarpés, les sols argileux du vallon de Marcillac ou de calcaire de la Vallée du Lot, un respect de la vigne et du fruit par des vendanges exclusivement manuelles, oui, tout ceci confère à nos vins caractère et authenticité. Alors partez à leur découverte sur la Route des Vins de l'Aveyron !



L'Aveyron compte fièrement 4 appellations A.O.C. :

- 1 - Marcillac
- 2 - Entraygues-Le Fel
- 3 - Estaing
- 4 - Côtes de Millau

ainsi que l'appellation I.G.P. :  
Vin de l'Aveyron



De  
pr  
de  
pa  
en  
de  
ge  
vis  
les  
tra  
la



La tradition de la culture de cépages anciens comme le Mansois, le Gamay noir, le Fer Servadou et la Syrah offre des vins rouges aux notes épicées, aux arômes de fruits rouges. Ils sont sincères et puissants.

Pour les vins blancs, le Chenin et parfois le Mauzac permettent d'obtenir des vins fruités aux notes florales et minérales avec parfois la douceur du miel ou des fruits secs.



Les vins rouges sont majoritairement produits en Aveyron et les typicités des terroirs et des sols en terrasses permettent de récolter à la main des fruits gorgés de soleil. Par amour de leur terroir, nos vignerons ont façonné la terre le plus naturellement possible par des murets de pierre et des vignes en escalier. Authenticité et générosité seront au rendez-vous !

Les vins blancs, eux, offrent une grande minéralité en bouche. Douceur fruitée et arômes floraux sont caractéristiques du Chenin. Des notes d'agrumes et de fruits secs comme l'abricot ou même de fruits exotiques apporteront finesse et subtilité. Ils sauront définitivement vous séduire, alors n'hésitez pas !



Les amateurs de vins rosés ne seront pas en reste en Aveyron. Nous produisons aussi de très belles références aux notes vives et fraîches qui sauront parfaire vos repas d'été. Laissez-vous tenter, vous ne le regretterez pas !



Le  
pr  
R  
re  
ils  
m  
s'é  
m  
co  
to  
vé



Ce mousseux, élaboré en méthode traditionnelle par les Vignerons d'Olt, a une belle couleur claire, rose aux reflets cuivrés. Le nez est intense aux arômes de petits fruits rouges. On retrouve une effervescence importante au départ qui s'estompe pour laisser place aux arômes de fruits rouges en suivant. Un délice !



En savoir toujours plus

[www.tourisme-aveyron.com](http://www.tourisme-aveyron.com)



## Les Élixirs Locaux

De nombreuses brasseries produisent sur tout le département de délicieuses *Bières* dont les parfums variés sauront vous enchanter. Blanches, rousses ou de Noël, il y en a pour tous les goûts ! Vous pourrez aussi parfois visiter les brasseries et découvrir les méthodes de travail souvent traditionnelles de la fabrication de la bière.



Laissez-vous tenter par l'une de nos rafraîchissantes *Limonades* délicieusement et naturellement parfumées à la figue, à la châtaigne, à la mûre, à l'orange, au sureau ou tout simplement nature. Elles sont toutes artisanales et vous pourrez trouver différentes maisons de production dans le département. Finement pétillantes, servez-les bien fraîches !



Les *Jus de fruits* et les *Sirops* ont aussi la part belle en Aveyron. Nos fruits gorgés de soleil sont souvent récoltés à la main, pressés artisanalement et permettent d'obtenir de purs jus et de fins nectars 100 % naturels, sans colorants ni sucres ajoutés. Bien souvent bio, ils sont aussi fréquemment sans conservateur : gage de qualité et de saveurs.



Vous ne rêvez pas ! L'Aveyron produit en effet un cola, le *Colt Cola* qui est élaboré à base de fruits et d'extraits naturels de végétaux tels la noix de cola, le caramel ou encore la réglisse. Il est sans additif, sans colorant ni conservateur : une boisson 100 % naturelle qui fera le bonheur de tous. Quelques glaçons et le tour est joué !

Les domaines viticoles de l'Aveyron proposent parfois un délicieux *Ratafia* artisanal que l'on peut retrouver en rouge ou en blanc. Ils sont issus du moût de raisin mélangé à un alcool neutre. On s'en délecte bien frais à l'apéritif mais prenez garde, leur forte concentration en alcool vous fera tourner la tête rapidement ! À la vôtre !



Si l'*Apéritif* est un vrai moment de partage pour tous, vous serez ravis de découvrir nos vins de noix, de coings ou encore la Gentiane d'Aubrac aux subtiles saveurs et dont la douce amertume saura vous séduire. Quelques amis et des glaçons seront l'accompagnement parfait ! Toujours avec modération, jamais sans soif, voici l'heure de trinquer !



En Aveyron, la production de *Pastis* n'est pas en reste ! Les distilleries vous proposent ce fin apéritif dont les plantes sauvages sont cueillies sur le département. Fenouil, thym, romarin, serpolet, genièvre ou cistre, voilà les saveurs de l'Aveyron dans une bouteille ! Mêlées aux doux parfums d'anis et de réglisse, voilà une vraie potion aromatique dont on ne se lasse pas !



La *Liqueur au Thé d'Aubrac* est produite grâce à l'infusion de feuilles de calament sauvage dans de l'eau de vie. Cette liqueur, plutôt rare est pourvue de vertus digestives et stimulantes. On la déguste pure sur des glaçons ou allongée de 3 ou 4 fois son volume d'eau plate ou gazeuse. Nous pouvons aussi nous enorgueillir de produire de divins *Whiskies* comme digestifs.

# Les Rendez-Vous de la Gastronomie

Pas d'heure ni de saison pour faire la fête en Aveyron et célébrer ensemble cette gastronomie dont nous sommes si fiers ! Moments de partage, de découvertes et de dégustations bien sûr, voici une sélection des événements phares au travers du département et pour toute l'année.

## Les Évènements & Fêtes

### LAISSAC : Marché aux bestiaux

*tous les mardis matin de l'année*

1<sup>er</sup> marché du sud de la France, où vous êtes chaleureusement conviés à découvrir le monde agricole et le fameux petit-déjeuner à la fourchette ! Le mardi matin, vous pourrez flâner au Marché des Producteurs de Pays dans les rues de Laissac, labellisé « Village étape »

### ALMONT-LES-JUNIES : Nuit du Stockfish

*1<sup>er</sup> samedi de mars*

Grand repas dansant organisé autour du célèbre Estofinado que l'on déguste sans modération !

### LAGUIOLE : Les traces du Fromage de Laguiole AOP et de l'Aligot de l'Aubrac

*2<sup>ème</sup> ou 3<sup>ème</sup> dimanche de mars*

Randonnées gourmandes de burons en burons au cœur du plateau de l'Aubrac (3 boucles au choix). Rencontrez les producteurs laitiers de la Coopérative Jeune Montagne qui vous feront découvrir leurs merveilles : fromage de Laguiole AOP, gentiane, vin chaud, viande Aubrac et bien entendu, le traditionnel aligot de l'Aubrac.

### LAGUIOLE : Festival des Bœufs Gras de Pâques

*le week-end 3 semaines avant Pâques*

Éleveurs et professionnels de la race bovine Aubrac se réunissent pour vous présenter les labels et filières de qualité : «Bœuf Fermier Aubrac Race Aubrac Label Rouge», «Fleur d'Aubrac IGP». Le samedi, soirée «Bœuf au Comptoir» pour découvrir la viande Aubrac cuisinée de 8 manières différentes.

### ESPALION : Fête des Fromages

*3<sup>ème</sup> week-end d'avril*

Assistez à de nombreuses animations autour du fromage et de la ferme : fabrication, recettes, dégustations, ferme pédagogique et concours en plus d'un marché de producteurs locaux.

### AUBRAC et ST GENIEZ D'OLT : Fête de la vache Aubrac en Transhumance et Fête de l'Estive

*vendredi, samedi et dimanche le plus proche du 25 mai*

Célébrez la transhumance des vaches du Causse et de la Vallée dans une ambiance folklorique et gourmande autour des éleveurs Aubrac du Pays d'Olt, du Marché de l'Aveyron et du Marché des Producteurs de Pays. La fête de la transhumance célèbre chaque année la vache Aubrac qui, joliment décorée, monte vers les pâturages des plateaux de l'Aubrac pour y passer l'été. Assistez aussi au Salon du Terroir Aubrac et au Marché des Producteurs de Pays.

### AYSSÈNES : Fête de la Fraise

*week-end de Pentecôte*

Traditionnellement cultivée sur les bordures du Tarn, la fraise est à l'honneur durant ce week-end de célébrations avec, entre autres, pâtisseries cuites au feu de bois, dégustations, bal dansant et repas du terroir.



Toutes les fêtes et manifestations sur [www.tourisme-aveyron.com](http://www.tourisme-aveyron.com) rubrique «Évènements»

et sur







### MARCILLAC : La Saint-Bourrou

*lundi de Pentecôte*

Cette fête traditionnelle célèbre les bourgeons de vignes et les vendanges à venir tel un baptême. Au menu : intronisations au sein de la Confrérie de la Saint-Bourrou, dégustations de vins AOC Marcillac.

### RÉQUISTA : Fête de la Brebis

*1<sup>er</sup> dimanche de juin*

Une grande fête autour de la brebis pour découvrir l'élevage et la production de fromages. Une manifestation culturelle, festive et gourmande avec randonnée pédestre, spectacles et repas du terroir.

### RODEZ : Animations culinaires sur le marché

*Juin*

L'Estivada propose, en partenariat avec les maraîchers, de vous faire découvrir nos produits du terroir avec 2 menus estampillés pour l'occasion «Menus de l'Estivada». Retrouvez sur les étals de nombreuses spécialités au travers de recettes traditionnelles.

### NAJAC : Veau à la Broche

*14 juillet*

Délicieux veau rôti doucement à la broche, aligot, bal dansant et feu d'artifice, les ingrédients parfaits pour une fête nationale réussie !

### RIEUPEYROUX : Fête de la Pomme de Terre et du Veau d'Aveyron

*1<sup>er</sup> dimanche d'août*

Composez votre déjeuner autour des spécialités du pays Ségala : pommes de terre cuites à l'ancienne, veau d'Aveyron Label Rouge, le tout ponctué de démonstrations, de danses traditionnelles et d'un Marché de Producteurs de Pays.

### MARCILLAC : Grande Foire aux Vins

*vendredi avant le 15 août*

Une belle journée sous le signe de la vigne ! Dégustations obligatoires organisées par les vins de l'AOC Marcillac et les vigneron du vallon.

### VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE : Bœuf à la Broche

*mi-août*

Convivialité et gastronomie une fois de plus au rendez-vous pour ce moment incontournable de votre été en Aveyron. Au programme, tripous le matin, repas campagnard le midi et bien sûr, bœuf à la broche et aligot le soir.

### NAJAC : Fête de la Saint Barthélémy et de la Fouace

*3<sup>ème</sup> week-end d'août*

La célèbre fouace aveyronnaise est mise à l'honneur durant 3 jours avec le défilé d'une fouace géante et sa dégustation bien entendu ! Au programme également, bals, concerts, repas et feu d'artifice.

### SAUVETERRE-DE-ROUERGUE : Fête de la Châtaigne

*dernier dimanche d'octobre*

Autour d'un grand feu, les châtaignes récoltées sont doucement grillées et dégustées avec un cidre doux. Marché d'automne et animations sur la place du village.

### SAINTE-EULALIE D'OLT : La Poule Un

*1<sup>er</sup> novembre*

Vente aux enchères de denrées alimentaires données par les paroissiens du village. La vente débute toujours par une poule d'où le nom de cette grande manifestation gourmande, s'en suivent fouaces maison, eaux-de-vie locales, sac de noix, de noisettes ou de châtaignes ...

### COMPRÉGNAC : Fête de la Truffe

*dernier dimanche de décembre avant Noël*

Venez découvrir ce champignon mythique lors de cette grande fête annuelle. Au programme : animations, dégustations et marché évidemment !

### DANS TOUS LES VILLAGES

*toute l'année*

De nombreuses fêtes votives animent nos villages tout au long de l'année. Vous pourrez y déguster nos spécialités comme les tripous et la soupe au fromage ou à l'oignon au petit matin, la truffade, les ris d'agneau, le cochon grillé, la tête de veau, la poule ou le chou farci, l'échaudé, le gâteau à la broche ou encore nos nombreuses charcuteries. Laissez-vous tenter !





## Les Marchés



### *De la Fourche à la Bouche !*

### *Des marchés uniques et authentiques*

Le label « Marchés des Producteurs de Pays », véritable gage de qualité, est pour vous la garantie de trouver sur nos étals de véritables produits frais issus de la production locale de l'Aveyron. Cette marque, créée par les Chambres d'Agriculture, soutient de nombreux marchés du département.

Qu'ils soient réguliers, saisonniers, évènementiels, du matin ou plutôt du soir, ces marchés réunissent uniquement et exclusivement des producteurs locaux, tous engagés dans une démarche de qualité pour vous offrir des produits de saison, de pays et issus de la ferme ou de l'atelier de l'artisan.

Ces producteurs sont fiers de s'engager au quotidien pour promouvoir une alimentation saine, variée, locale et de saison. Vous ne pourrez manquer leurs sourires lorsqu'ils vous proposeront de déguster leurs beaux produits ! Alors goûtez, souriez et succombez ! Fromages, charcuteries, volailles, fruits et légumes, spécialités du pays et autres pâtisseries, votre panier sera vite rempli ! Nos producteurs seront ravis de vous servir et de vous faire découvrir nos spécialités du terroir produites avec amour et respect.

Retrouvez toutes les dates et horaires de nos Marchés des Producteurs de Pays sur [www.marches-producteurs.com/aveyron](http://www.marches-producteurs.com/aveyron)

### En savoir plus

-  
AGMP 12  
Carrefour de l'Agriculture  
12026 Rodez Cedex 9  
Tél : 05 65 73 79 01  
[mpp@aveyron-chambagri.fr](mailto:mpp@aveyron-chambagri.fr)



AGUESSAC : dimanche matin (8h-13h) de juillet à août

BELCASTEL : vendredi soir (19h-minuit) de juillet à août

CAMARÈS : mercredi matin (9h-12h) de juillet à août

CORNUS : marché nocturne (18h-23h), 3 dates en été

CRANSAC-LES-THERMES : deux mardis soir par mois de juin à septembre (18h-22h)

ENTRAYGUES-SUR-TRUYÈRE : mercredi soir de juillet à mi-septembre (18h-21h)

ESPALION : mercredi soir (18h-22h) de juillet à août

LE MONASTÈRE : 4 vendredis soir (19h-22h) de juillet à août

RIEUPEYROUX : dimanche matin (9h-13h) de mi-juin à début septembre

RIGNAC : mardi matin (8h-13h) de mi-juin à début septembre / un samedi en août (à partir de 19h)

SAINT-AMANS-DES-CÔTS : jeudi matin (8h-13h) de juillet à août

SAINT-CHÉLY D'AUBRAC : jeudi soir (19h-22h) de mi-juillet à mi-août

SAINT-GENIEZ D'OLT : samedi matin toute l'année (7h-13h) et mercredi matin (7h-13h) de juillet à août

SAINT-PARTHEM : mercredi soir (19h-23h) de juillet à août

SAUVETERRE-DE-ROUERGUE : vendredi soir (18h-22h) de juillet à août

VALADY : samedi soir (18h-23h) de juillet à août





Le marché est le centre névralgique d'une ville ou d'un village. On y vend, on y achète. Le commerce a toujours existé, le marché également. Place d'échange et de partage, le marché est le reflet d'une ville. On s'y rencontre, on y cause, un vrai moment de convivialité. Et puis, il fait vivre notre économie locale, nos chers producteurs et ravit les touristes de passage en plus de les régaler ! Les circuits dit « courts » ne sont pas qu'un effet de mode. Véritable gage de qualité, de proximité, ils permettent de mieux s'alimenter et d'être certain de ce que l'on va manger, sans artifices.

N'hésitez plus, il y a tant à découvrir dans nos marchés ! En plus d'une réelle balade en famille ou entre amis à flâner entre les allées aux doux parfums, il est certain que vous n'en repartirez pas le ventre vide, ni le panier d'ailleurs ! Laissez-vous tenter par quelques dégustations proposées par nos producteurs fermiers et artisanaux, et pour aller plus loin, pourquoi ne pas visiter leur ferme ? Acheter à la source et découvrir la vie à la ferme, quel beau programme en perspective !





ARVIEU : mercredi matin de juillet à août  
 BARAQUEVILLE : dimanche matin de juin à septembre  
 BOZOULS : jeudi matin / marché nocturne le dernier samedi de juillet  
 BROQUIÈS : mercredi matin de juillet à août  
 CAMARÈS : marché nocturne 1<sup>er</sup> mercredi d'août (à partir de 19h)  
 CASSAGNES BEGONHÈS : vendredi matin toute l'année  
 COUPIAC : mercredi matin de juillet à août / marché nocturne les lundis de juillet à août  
 ENTRAYGUES-SUR-TRUYÈRE : vendredi et mardi matin (du 15/06 au 30/07)  
 ESPALION : vendredi matin  
 ESTAING : vendredi de juillet à août  
 LA COUVERTOIRADE : jeudi soir à partir de 17h30 de juillet à août  
 LAISSAC : mardi matin toute l'année / marché nocturne de juillet à août  
 MARCILLAC : dimanche matin toute l'année  
 MILLAU : mercredi et vendredi matin toute l'année  
 MONTBAZENS : mercredi matin toute l'année  
 MUR-DE-BARREZ : jeudi matin sur la Place de Monaco toute l'année  
 NAJAC : dimanche matin de juin à septembre / marché nocturne le mercredi soir de juillet à août  
 NANT : mardi matin toute l'année / marché nocturne « Fermiers de l'Aveyron » (2 dates en juillet et août)  
 NAUCELLE : samedi matin toute l'année  
 ONET-LE-CHATEAU : lundi matin toute l'année  
 PONT-DE-SALARS : mercredi soir (18h30-21h30) de juillet à août  
 POTENSAC : Mercadou du Larzac le vendredi soir de juillet à août  
 RÉQUISTA : samedi matin toute l'année  
 RODEZ : mercredi et samedi matin, Place du Bourg / vendredi après-midi, Place de sacré Cœur toute l'année  
 SAINT-AFFRIQUE : samedi matin toute l'année / marché nocturne fermier certains jeudis de juillet à août (18h-23h)  
 SAINT-CÔME-D'OLT : dimanche matin toute l'année / marchés nocturnes le 14 juillet et le mercredi avant le 15 août  
 SAINTE-EULALIE D'OLT : lundi matin de juillet à août  
 SAINTE-GENEVIÈVE-SUR-ARGENCE : dimanche mi-août  
 SAINT-GENIEZ D'OLT : 5 marchés nocturnes de juin à août  
 SAINT-JEAN-DU-BRUEL : jeudi matin du 15 juillet au 15 septembre / marché nocturne le 1<sup>er</sup> samedi d'août  
 SAINT-ROME-DE-TARN : mardi matin de juillet à août  
 SAINT-SERNIN-SUR-RANCE : jeudi matin (8h-12h) toute l'année / mercredi soir (à partir de 18h) de juillet à août  
 SALLES-CURAN : samedi matin de juin à septembre / marché nocturne les mardis soir (19h-22h) de juillet à août  
 SEVERAC D'AVEYRON : jeudi matin toute l'année, marché nocturne des Fermiers de l'Aveyron de juillet à août  
 VILLEFRANCHE-DE-PANAT : dimanche matin (8h-12h) de juillet à août  
 VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE : jeudi et samedi matin toute l'année / marché bio le dimanche matin  
 VILLENEUVE D'AVEYRON : marchés gourmands nocturnes le 1<sup>er</sup> vendredi de juillet et le 1<sup>er</sup> vendredi d'août (à partir de 18h30)



## Les Points de Vente

Nombreux sont les lieux de vente où vous pourrez vous approvisionner « à l'Aveyronnaise » de délicieux produits de notre gastronomie ! Les producteurs et éleveurs, soucieux de vous proposer leurs produits au juste prix, permettent souvent la vente dite « en direct ». De la fourche à la bouche, les circuits sont les plus courts et vous aurez la garantie d'acheter des produits locaux, de saison et de première fraîcheur.

Voici une liste non exhaustive des points de vente du département tels les rassemblements de producteurs ou les supermarchés collaboratifs. Vous pourrez trouver également de nombreux points de collecte de paniers fermiers proposés par les AMAP du département. Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à vous renseigner auprès de l'Office de Tourisme le plus proche ou visiter le site [www.tourisme-aveyron.com](http://www.tourisme-aveyron.com) rubrique « À voir À faire ».



### LES HALLES DE L'AVEYRON

**Boulevard des Balquières 12850 Onet-le-Château** - ouvert du lundi au samedi de 9h à 12h30 et de 14h à 19h  
Tél : 05 65 67 88 50

**10, boulevard Pasteur 95210 Saint-Gratien** - ouvert le lundi de 14h30 à 20h, du mardi au samedi de 9h à 20h et le dimanche de 9h à 12h45  
Tél : 01 30 10 90 21

**1, rue Paul Signac 95220 Herblay** - ouvert le lundi de 14h30 à 20h, du mardi au samedi de 9h à 20h et le dimanche de 9h à 12h45  
Tél : 01 30 40 20 20  
[www.leshallesdelaveyron.com](http://www.leshallesdelaveyron.com)

### LE PANIER PAYSAN

**Place de la Poste 12330 Nuces-Valady** - ouvert du mardi au vendredi de 10h à 19h et le samedi de 10h à 13h  
Tél : 05 65 46 21 35  
[panierpaysan12.wixsite.com](http://panierpaysan12.wixsite.com)

### COMPTOIR PAYSAN

**Mas Compeyre 12520 Compeyre** - ouvert du lundi au samedi de 10h à 19h et jusqu'à 20h du 1er juillet au 15 septembre  
Tél : 05 65 59 84 11

### PAYS'EN DIRECT

**408 avenue de Decazeville - ZA Bel-Air 12000 Rodez** - ouvert du lundi au samedi de 10h à 19h  
Tél : 05 65 67 18 65

### PRODUCTEURS DE SAVEURS

**1 Boulevard Victor Hugo 12400 Saint-Affrique** - ouvert du mardi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 15h30 à 18h30, et le samedi de 9h à 14h  
Tél : 05 81 38 10 79



## ÉPICERIE DEL PAÏS

**11 Boulevard Victor Hugo 12400 Saint-Affrique** - ouvert du lundi au samedi de 9h à 12h15 et de 14h30 à 18h30

Tél : 05 65 49 68 28

[www.epiceriedelpais-saintaffrique.com](http://www.epiceriedelpais-saintaffrique.com)

## LA COMPAGNIE DES CHAIS

**7, rue Élie Saussol 12170 Réquista** - ouvert du mardi au samedi de 9h à 19h

Tél : 05 65 46 23 48

## TERRE SÉGALA

**ZA de l'Issart 12800 Naucelle** - ouvert du mardi au samedi de 9h à 19h

Tél : 05 81 19 52 65

<https://terresegala.wixsite.com/terresegala>

## LES LOCO-MOTIVÉS

**Place de l'Église 12120 Arvieu** - commande de paniers en ligne livrés en points relais

Tél : 05 81 19 52 65

[www.loco-motives.fr](http://www.loco-motives.fr)

## AU MARCHÉ PAYSAN

**14, rue Mathieu Prévôt 12100 Millau** - ouvert du mardi au samedi de 10h à 13h et de 15h à 19h sauf jours fériés

Tél : 05 65 61 39 35

[www.aumarche-paysan.fr](http://www.aumarche-paysan.fr)

Grâce à ces circuits courts et collectifs, les produits proposés à la vente sont authentiquement artisanaux, fermiers et produits avec fierté en Aveyron. Ils sont proposés à des prix justes autant pour vous que pour les producteurs. Ainsi, tout le monde s'y retrouve !

Vous avez la garantie de la traçabilité et de la fraîcheur de vos aliments. Ils sont d'ailleurs servis la plupart du temps par les producteurs eux-mêmes qui se sont engagés dans une démarche ou par les bénévoles des associations désireux de s'investir dans un nouveau mode de consommation. Sourires, conseils de préparation et convivialité sont aussi au programme !

Crèmerie et fromages, volailles et viandes, fruits et légumes, pains et pâtisseries, charcuteries et conserves, confitures, miels et sirops, bières et vins, tout sera 100 % aveyronnais. De quoi se régaler tout au long de l'année !

On vous avez prévenu, toutes les raisons sont bonnes pour déguster notre Aveyron et être au plus près de la terre et de ses défenseurs ! Bon shopping gourmand en Aveyron !



# Les Lieux de Visite Gourmands

Rencontrez, Mangez, Vivez Fermiers

Rencontrez nos producteurs aveyronnais qui vous accueilleront avec plaisir, sourires et douceurs, dans leur exploitation agricole ; découvrez la vie à la campagne dans les fermes pédagogiques et de découverte ; partagez un moment convivial en famille ou entre amis dans les gîtes, chambres d'hôtes et campings à la ferme ; savourez nos produits du terroir sur un Marché des Producteurs de Pays ou directement chez le producteur, déjeunez en ferme auberge ou prenez un goûter à la ferme ; vivez une expérience unique et authentique basée sur l'échange et la convivialité, nos producteurs ont à cœur de partager avec vous la passion de leur métier.

Le réseau « Bienvenue à la ferme », c'est pour vous la garantie d'un accueil chaleureux, de découvrir les savoir-faire aveyronnais et de déguster les bons produits de la ferme. Fromages, charcuteries, vins, foies gras, safran, marrons, confitures et tant d'autres délices, il y en a pour tous les goûts ! Pour quelques heures ou le temps d'un week-end, venez vous ressourcer et profiter des plaisirs simples de notre terroir ! On se charge du reste !

## En savoir plus

Bienvenue à la Ferme  
Carrefour de l'Agriculture  
12026 Rodez cedex 9  
Tél : 05 65 73 79 01  
bienvenue-a-la-ferme@aveyron.chambagri.fr  
www.bienvenue-a-la-ferme.com/aveyron



Retrouvez ci-dessous quelques-uns de nos producteurs prêts à vous accueillir dans leur ferme. Bien sûr, il nous est difficile de tous les nommer tant le département est riche de bons produits fermiers, c'est pourquoi, nous vous invitons également à visiter le site [www.bienvenue-a-la-ferme.com/aveyron](http://www.bienvenue-a-la-ferme.com/aveyron) et à vous renseigner auprès des Offices de Tourisme pour découvrir la multitude de possibilités pour se régaler, se ressourcer et se divertir à la ferme !



### FERME DU MAS DU PRÉ Nant

Tél : 05 65 62 26 57

Produits fermiers à la vente :  
fromages de brebis,  
Périal « Lou Fernandou »

### FERME DE LA CHÂTAIGNERAIE Saint-Hippolyte

Tél : 05 65 66 13 65

Produits fermiers à la vente :  
marrons entiers bio, crème de  
marrons, farine et liqueur de  
châtaignes  
Ateliers, dégustations,  
goûters

### FERME DES AXOUS Saint-Rome-de-Tarn

Tél : 05 65 62 36 66

Produits fermiers à la vente :  
foie gras, confits, conserves,  
volailles maigres, agneaux  
Visite de la ferme



### DOMAINE BERTEAU Montjaux

Tél : 05 65 58 18 56

Exploitation viticole bio  
(Côtes de Millau AOP,  
apéritifs),  
Casse-croûte,  
Apéritif fermier

### FERME DE CAMP GRAND Centres

Tél : 05 65 46 70 42

Produits fermiers à la vente :  
canards gras, canettes de Barbarie  
Dégustations gratuites  
Visite de ferme



### FERME DE FALGAYROLES Monteils

Tél : 05 65 65 72 24

Produits fermiers à la vente :  
fromages de chèvre, confitures,  
jus de pomme  
Ateliers sur place,  
Dégustations gratuites

### SAFRAN DE MUROLS Muroles

Tél : 06 41 56 52 02

Produits à la vente :  
safran pur en filaments, produits  
safranés, gelées, confitures  
Ateliers sur place,  
Goûters

### FERME DU QUÉZAGUET Rivière-sur-Tarn

Tél : 05 65 59 71 38

Produits fermiers à la vente :  
canards gras et volailles de plein  
air (poulets, pintades, chapon),  
conserves  
Visite de la ferme,  
Dégustations gratuites



### FERME SEGUIN Séverac-d'Aveyron

Tél : 05 65 47 62 91

Produits fermiers à la vente :  
fromages de brebis, tomme,  
Bleu de Séverac, caillé, recuite  
Ferme découverte  
Gîte rural

### FERME DES CAPELLOUS Florentin-la-Capelle

Tél : 05 65 44 46 39

Élevage de vaches Aubrac,  
Ferme pédagogique, vente  
produits fermiers,  
Chambre et Table d'hôtes  
Accueil Camping-car

### DOMAINE LA CARDABELLE Rivière-sur-Tarn

Tél : 05 65 59 85 78

Ferme viticole (Côtes de  
Millau A.O.C.) et arboricole  
(cerises, mirabelles)  
Chambre et Table d'hôtes  
Gîte rural





**LA BASSE COUR DU SÉGALA**  
Sauveterre-de-Rouergue

Tél : 05 65 69 94 11  
Produits fermiers à la vente :  
foie gras, magrets, pâtés,  
cassoulet, canette  
Atelier sur place,  
Dégustations gratuites

**FERME DE LA**  
**GOUDALIE-SÉGONZAC**  
Rodelle

Tél : 06 88 45 35 72  
Produits fermiers à la vente :  
viande bœuf et veau  
Ferme équestre

**FERME DE SARRANS**  
Brommat

Tél : 05 65 66 03 69  
Produits fermiers à la vente :  
charcuteries, œufs, volailles  
Élevage vache Aubrac, brebis,  
porcs, volailles  
Visite de ferme  
Dégustations



**FERME DE LA**  
**BORIE HAUTE**

Saint-Amans-Des-Côts  
Tél : 05 65 44 39 77  
Produits fermiers à la vente :  
fromages au lait de vache  
(Laguiole, Tome fraîche,  
Fourmette de la Viadène)  
Ateliers sur place



**FERME BOUBAL & FILS**  
Cruejouls

Tél : 05 65 48 84 96  
Produits fermiers à la vente :  
volailles prêtes à cuire, œufs,  
canards gras, poularde



**FERME DES HOMS**  
Saint-Christophe-Vallon

Tél : 05 65 42 06 73  
Produits fermiers à la vente :  
viande bœuf, veau et agneau,  
plats cuisinés

**FERME DE DILHAC**  
Lacroix-Barrez

Tél : 05 65 66 19 78  
Produits fermiers et bio à la  
vente :  
charcuteries, pâtés, lait cru,  
fromages frais et affinés, crème  
et beurre, glaces et sorbets

**FELIX GOURMAND**  
Prévinquières

Tél : 05 65 81 97 02  
Produits fermiers à la vente :  
foie gras, magrets, cous farcis,  
confits, gésiers, fritons  
Dégustations gratuites

**FERME DE LA FAMILLE**  
**QUINTARD**

Saint-Félix-de-Lunel  
Tél : 05 65 44 50 37  
Produits fermiers à la vente :  
volailles maigres, œufs, veau  
d'Aveyron  
Visite de ferme

**FERME DU LÉVÉZOU**  
Vézins-de-Lévézou

Tél : 06 75 74 99 94  
Produits fermiers à la vente :  
foie gras, conserves, produits  
frais de canards, viande de veau  
Dégustations gratuites  
Accueil Camping-car

**FERME DU TERSOU**  
**GOURMAND**  
Auzits

Tél : 05 65 63 13 18  
Production de légumes de  
saison, conserves  
Activité Traiteur



**FERME DE MONTÉGUT**  
Bozouls

Tél : 05 65 44 71 89  
Vente de produits fermiers :  
viande d'autruche et de veau,  
conserves  
Casse-croûte,  
Camping à la ferme



**FERME DE LA BERBÉZIE**  
Saint-Santin

Tél : 05 65 64 06 83  
Produits fermiers à la vente :  
yaourts nature et aromatisés à la  
vanille, crème crue

**LA FERME DU BRUEL**  
Bozouls

Tél : 05 65 44 96 04  
Produits fermiers à la vente :  
foie gras, confits, cassoulets,  
magrets, rillettes, pâtés  
Visite de ferme  
Dégustations gratuites

**L'ESCARGOT DE L'AUBRAC**  
Coubisou

Tél : 05 65 51 60 02  
Produits fermiers à la vente :  
escargots vivants, semi-  
transformés en bocaux,  
escargots cuisinés  
Atelier sur place



**FERME DE BOUYRISSAC**  
Saint-Laurent-de-Lévézou

Tél : 05 65 61 81 10  
Produits fermiers à la vente :  
confitures de fruits rouges

**DOMAINE DU CROS**  
Goutrens

Tél : 05 65 72 71 77  
Ferme viticole du vallon de  
Marcillac (Marcillac A.O.C.  
rouge et rosé, ratafia)

**FERME DE LA CALSADE**  
Séverac-d'Aveyron

Tél : 05 65 70 77 77  
Produits fermiers à la vente :  
foie gras, magrets, conserves,  
charcuteries, viande de porc, de  
bœuf et de veau



**FERME DE LA CHÈVRE**  
**BLANCHE**

Le Fel d'Entraygues  
Tél : 05 65 66 25 49  
Produits fermiers à la vente :  
cabécous de chèvre frais et secs  
Marché à la ferme



**FERME AUX AUTRUCHES**  
Sénergues

Tél : 05 65 69 83 95  
Vente de produits fermiers :  
viande d'autruche, terrines  
Ferme pédagogique,  
Ferme de découverte

**FERME DE LA ROSELLE**  
La Bastide l'Évêque

Tél : 05 65 65 55 11  
Produits fermiers à la vente :  
fromages de vache, tome,  
fourme et crème, aligot et  
truffade  
Dégustations gratuites

**FERME DE MATHILDE**  
Taussac

Tél : 05 65 44 01 07  
Produits fermiers à la vente :  
foies gras, confits, rillettes,  
gésiers, magrets, cassoulets  
Goûter de la ferme

# Au Gré de vos Balades

Terre de nature, l'Aveyron brille de ses multiples visages. Des plateaux de l'Aubrac bosselés et volcaniques au vertigineux Causse du Larzac, des terres rouges du Vallon de Marcillac aux monts boisés du Lévézou, l'Aveyron surprend par sa nature flamboyante. Le travail de la terre est ici de tradition et son respect aussi. Cette nature mère, qui nous offre ses fruits, de saisons en saisons, ne se fatigue pas. Terre de partage et de générosité, vous ne pourrez rester insensible à sa diversité. Amoureux de paysages sauvages, immenses, grandioses, seront servis de la plus belle façon qu'il soit. Ce terroir, riche de surprises, vous emportera très certainement sur les chemins de traverses ou au détour de quelques bosquets pour découvrir ces merveilleux fruits de la nature. Nous invitons quiconque partant à la cueillette sur nos terres, à faire preuve de prudence et de la plus grande considération pour cette nature généreuse mais fragile. Nous vous remercions de modérer votre cueillette à une consommation personnelle et raisonnable.

## Partir à la Cueillette

### Les Champignons

**Cèpes, Girolles, Trompettes de la Mort, Chanterelles, Pieds-de-moutons** et même **Truffes** feront le bonheur des amateurs de champignons ! Autant de trésors finement recherchés ici dont les anciens ont le secret, bien gardé, des lieux de prédilection ! Veillez à vos pas, qu'ils soient feutrés et délicats dans nos sous-bois pour trouver ces précieux champignons. Prudence toutefois, veillez bien à ce que votre récolte soit parfaitement comestible !

### Les Fruits d'Automne

**Châtaignes, Noix** et **Noisettes** sont autant de jolis fruits à ramasser l'automne venu. Moment apprécié de tous, en famille ou entre amis, voilà bien une activité qui ne déçoit jamais. Rien de tel ensuite qu'une belle grillée de châtaignes au coin de la cheminée ! Pourquoi ne pas tenter la réalisation d'un gâteau aux noix ou encore la préparation du délicieux vin de noix selon la recette de nos grands-mères ?

### Les Plantes et Fleurs

**Respouchous, Tanous, Bézègues, Safran, Gentiane, Thé d'Aubrac, Thym** ou **Genièvre**, voilà quelques-unes des merveilleuses plantes que l'on peut trouver le plus sauvagement du monde, ici en Aveyron. Soyez attentifs, elles se cachent bien ! Les respouchous, ces petites asperges sauvages sont la Madeleine de Proust de tout bon aveyronnais ! La gentiane vous permettra de réaliser des tisanes ou en version un peu plus forte, des apéritifs.

### Les Baies

**Mûres sauvages, Groseilles, Framboises et Myrtilles** rempliront généreusement vos paniers pour le plaisir des plus petits. Il sera difficile de ne pas tout dévorer en cours de cueillette tellement ces petites baies sont délicieuses. Si toutefois vous avez réussi à vous contenir, vous pourrez préparer confitures et gelées, tartes et pâtisseries qui là, à coup sûr, ne feront pas un pli !

### Les Arbres Fruitiers

**Pommes, Prunes, Cerises, Poires** et **Figues**, il y en aura pour tous les goûts ! Dégustés entiers ou préparés en confitures, en tartes, en sirops ou en jus, vous n'aurez que l'embaras du choix pour vous en délecter !





# Pêche Tranquille

## L'Aveyron, paradis des pêcheurs

**Brochet, Sandre, Truite, Carpe, Tanche, Gardon, Perche** et même **Écrevisse**, vous n'aurez que l'embarras du choix ! Du néophyte au plus fin pêcheur, les eaux calmes ou vives de l'Aveyron s'offrent à vous. Le département compte de nombreux lacs et rivières pour satisfaire vos attentes.

Essayez-vous aux différentes techniques de pêche : au coup, à la mouche, aux leurres, aux appâts naturels ou aux vairons.

Attention toutefois, de vous munir d'une carte de pêche et de respecter les périodes de pêche autorisées, ainsi que la nature qui s'offre à vous.

## En savoir plus

-

Fédération de Pêche de l'Aveyron

Moulin de Gascarie

12000 Rodez

Tél : 05 65 68 41 52

[www.pecheaveyron.fr](http://www.pecheaveyron.fr)

et

[www.tourisme-aveyron.com](http://www.tourisme-aveyron.com)

rubrique « À voir À faire »

## En savoir plus

-

Fédération des Chasseurs de l'Aveyron

9, rue de Rome, Bourran

BP 711

12007 Rodez Cedex

Tél : 05 65 73 57 20

[www.chasse-nature-occitanie.fr/aveyron](http://www.chasse-nature-occitanie.fr/aveyron)

# Chasse Sensation

## Une Faune sauvage et variée

**Perdrix, Faisan, Pigeon, Bécasse, Canard, Sanglier, Lièvre, Chevreuil, Cerf et Lapin** sont autant de variétés que l'on trouve sur le territoire aveyronnais.

L'Aveyron bénéficie d'un milieu naturel particulièrement favorable à la faune et à sa diversité. En effet, la faune trouve là de grands espaces pour y créer son habitat et s'y développer. Ainsi, de plaines en forêts, de causses en vallées, en passant par les sous-bois ou les haies, tout participe à l'équilibre et à la préservation de la biodiversité.

Dans cet environnement flamboyant, chasseurs initiés et confirmés pourront pratiquer leur passion de la chasse, une tradition ancestrale de ce département, dans le respect d'une réglementation stricte et très organisée.



## Les Grands Chefs

Les Chefs de nos belles tables aveyronnaises sauront vous surprendre, vous séduire et vous ravir de leurs délicieuses créations mêlant tradition et modernité. L'Aveyron se dévoile et se déguste au gré de vos pérégrinations gourmandes.

Respect des saisons, des produits, de la nature et de nos producteurs, voici les liens sacrés qui unissent nos chefs.

Les émotions seront indéniablement au rendez-vous.

N'hésitez plus, réservez une table !



Hervé Busset  
Le Moulin de Cambelong 🍀 / Hôtel\*\*\*\*

12320 Conques  
[www.moulindecambelong.com](http://www.moulindecambelong.com)

*Passionné par les herbes et ce que la nature nous offre tous les jours, Hervé Busset crée une cuisine contemporaine, élégante, parfaitement maîtrisée. Subtils mélanges de textures, de cuissons, de saveurs et de produits rigoureusement sélectionnés, cette table saura vous surprendre dans un écrin épuré où le clapotis des eaux vives du Dourdou vous emportera également à coup sûr.*



Nicole Fagegaltier  
Le Vieux Pont 🍀 / Hôtel\*\*\*

12390 Belcastel  
[www.restaurant-belcastel.com](http://www.restaurant-belcastel.com)

*Une table incontournable dans cette petite maison de village fleuri. La cuisine des sœurs Fagegaltier, résolument moderne, fraîche, légère et harmonieuse, bouscule tout en finesse les codes des plats de tradition depuis près de 35 ans. L'hôtel est relié au restaurant par un magnifique pont de pierre du 15<sup>ème</sup> siècle. Une parenthèse enchantée garantie.*

Sébastien Bras  
Maison Bras / Hôtel\*\*\*\* Relais & Châteaux

12210 Laguiole  
[www.bras.fr](http://www.bras.fr)

*La Maison Bras, dont Sébastien a repris le flambeau il y a plusieurs années maintenant, ne se présente plus. Indépendante et libre au plus haut point, cette maison a l'aura magique des plateaux de l'Aubrac qu'elle surplombe. Un amour indéfectible pour son terroir et une quête incessante de la mise en lumière des produits qu'il travaille, voilà la philosophie de ce chef hors normes. Ici, émotions, authenticité et excellence sont au rendez-vous !*







Découvrez toutes les bonnes tables  
de l'Aveyron sur  
[www.tourisme-aveyron.com](http://www.tourisme-aveyron.com)  
rubrique « Savourer »



Le Bib Gourmand est une récompense remise par le Guide Michelin qui félicite les tables soignées à l'addition modérée. De belles raisons pour s'y presser.

Voici nos lauréats à travers le département :

Auberge de l'Ady à Valady - [www.auberge-ady.com](http://www.auberge-ady.com)

Le Méjane à Espalion - [www.restaurant-mejane.fr](http://www.restaurant-mejane.fr)

Les Jardins de l'Acropolis à Rodez - [www.restaurant-acropolis.com](http://www.restaurant-acropolis.com)

Côté Saveurs à Villefranche-de-Rouergue - [www.cote-saveurs.fr](http://www.cote-saveurs.fr)

La Route d'Argent à Bozouls - [www.laroutedargent.com](http://www.laroutedargent.com)

Restaurant ET à Rodez - [www.restaurant-et.fr](http://www.restaurant-et.fr)

Restaurant Isabelle Auguy à Rodez - [www.restaurantisabelleauguy.fr](http://www.restaurantisabelleauguy.fr)

L'Univers à Villefranche-de-Rouergue - [www.lunivers-villefranche.com](http://www.lunivers-villefranche.com)

### Guillaume Viala Le Belvédère 🍀 / Hôtel\*\*\*

12340 Bozouls  
[www.belvedere-bozouls.com](http://www.belvedere-bozouls.com)

*Un travail d'orfèvre autour des herbes,  
légumes et produits du terroir que  
le Chef maîtrise parfaitement, alliant  
savants mariages de saveurs et originalité.  
Surplombez le fameux Canyon de Bozouls,  
magnifique cirque naturel et laissez-  
vous enchanter par une cuisine toute en  
émotions.*



### Michel Truchon Le Sénéchal 🍀 / Hôtel\*\*\*\*

12800 Sauveterre-de-Rouergue  
[www.hotel-senechal.fr](http://www.hotel-senechal.fr)

*Une cuisine de terroir délicate et moderne  
où le choix des ingrédients et des saisons est  
primordial. Le Chef dit de sa cuisine être telle  
Sauveterre, un refuge où authenticité, émotions  
et simplicité sont les principaux ingrédients.  
Une table toute en finesse à quelques pas de la  
magnifique place du village.*



# Bienvenue en Aveyron !

## OFFICES DE TOURISME

INFOS TOURISME

### OT AUBRAC LAGUIOLE CARLADEZ ET VIADÈNE

12210 Laguiole  
05 65 44 35 94  
[www.aubrac-laguiole.com](http://www.aubrac-laguiole.com)

12470 Saint-Chély-d'Aubrac  
05 65 44 21 15  
[www.aubrac-laguiole.com](http://www.aubrac-laguiole.com)

12420 Argences en Aubrac  
05 65 66 19 75  
[www.argencetourisme-aubrac.com](http://www.argencetourisme-aubrac.com)

12460 Saint-Amans-des-Côtes  
05 65 44 81 61  
[www.aubrac-viadene.com](http://www.aubrac-viadene.com)

12600 Mur-de-Barrez  
05 65 66 10 16  
[www.carladez.fr](http://www.carladez.fr)

### OT AVEYRON SÉGALA

12240 Rieupeyroux  
05 65 65 60 00

12200 Le Bas Ségala (saisonnier)  
05 65 81 13 94

12440 La Salvétat Peyralès (saisonnier)  
05 65 81 88 43  
[www.tourisme-aveyron-segala.fr](http://www.tourisme-aveyron-segala.fr)

### OT DES CAUSSES A L'AUBRAC

12150 Séverac d'Aveyron  
05 65 47 67 31  
[www.tourisme-severaclechateau.com](http://www.tourisme-severaclechateau.com)

12310 Laissac - Séverac l'Église  
05 65 70 71 30  
[www.laissac-tourisme.com](http://www.laissac-tourisme.com)

12130 Saint-Geniez d'Olt et d'Aubrac  
05 65 70 43 42  
[www.st-geniez-dot.com](http://www.st-geniez-dot.com)

12130 Sainte Eulalie d'Olt  
05 65 47 82 68  
[www.sainteulaliedolt.fr](http://www.sainteulaliedolt.fr)

12560 Saint-Laurent d'Olt (juillet-août)

### OT CONQUES - MARCILLAC

12320 Conques  
05 65 72 85 00  
12330 Marcillac  
05 65 71 13 18

[www.tourisme-conques.fr](http://www.tourisme-conques.fr)

### OT DES HAUTES TERRES D'AVEYRON

12500 Espalion  
05 65 44 10 63  
[www.tourisme-espalion.fr](http://www.tourisme-espalion.fr)

12190 Estaing  
05 65 44 03 22  
[www.tourisme-estaing.fr](http://www.tourisme-estaing.fr)

12140 Entraygues-sur-Truyère  
05 65 44 56 10  
[www.tourisme-entraygues.com](http://www.tourisme-entraygues.com)

12340 Bozouls  
05 65 48 50 52  
[www.bozouls.com](http://www.bozouls.com)

### OT LARZAC ET VALLÉES

12230 Nant

12230 Saint-Jean du Bruel (juillet-août)  
05 65 62 23 64

[www.tourisme-larzac.com](http://www.tourisme-larzac.com)

### OT MILLAU GRANDS CAUSSES

12100 Millau  
05 65 60 02 42

12640 Rivière-sur-Tarn  
05 65 59 74 28  
48150 Le Rozier  
05 65 62 60 89

[www.millau-viaduc-tourisme.fr](http://www.millau-viaduc-tourisme.fr)

### OT PARELOUP-LÉVÉZOU

12290 Pont-de-Salars  
12410 Salles-Curan  
12780 Saint-Léons  
12430 Villefranche-de-Panat  
12120 Arvieu (juillet-août)  
05 65 46 89 90

[www.levézou-aveyron.com](http://www.levézou-aveyron.com)

### OT DU PAYS DE FIGEAC - BUREAU DE CAPDENAC-GARE

12700 Capdenac-Gare  
05 65 64 74 87

[www.tourisme-figeac.fr](http://www.tourisme-figeac.fr)

### OT DU PAYS DE LA MUSE ET DES RASPES DU TARN

12490 Saint-Rome-de-Tarn  
05 65 62 50 89

[www.tourisme-muse-raspes.com](http://www.tourisme-muse-raspes.com)

### OT DU PAYS RIGNACOIS

12390 Rignac  
05 65 80 26 04

12390 Belcastel  
05 65 64 46 11

12390 Bournazel (juillet-août)  
05 65 64 16 60

[www.tourisme-pays-rignacois.com](http://www.tourisme-pays-rignacois.com)

### OT DU PAYS DE ROQUEFORT ET DU SAINT-AFFRICAÏN

12250 Roquefort-sur-Soulzon  
05 65 58 56 00

[www.roquefort-tourisme.fr](http://www.roquefort-tourisme.fr)

### OT DU PAYS SÉGALI

12800 Naucelle  
05 65 67 16 42

12800 Naucelle-Gare  
05 65 81 19 52

[www.aveyron-segala-tourisme.com](http://www.aveyron-segala-tourisme.com)

12160 Baraqueville  
05 31 97 01 20  
[www.baraqueville.fr](http://www.baraqueville.fr)

12800 Sauveterre-de-Rouergue  
05 65 72 02 52

[www.sauveterre-de-rouergue.fr](http://www.sauveterre-de-rouergue.fr)

### OT DU PLATEAU DE MONTBAZENS

12220 Montbazens  
05 65 63 77 94

12220 Peyrusse-le-Roc (saisonnier)  
05 65 80 49 33

[www.plateau-de-montbazens.com](http://www.plateau-de-montbazens.com)

### OT DU RÉQUISTANAIS

12170 Réquista  
05 65 46 11 79

[www.ot-requistanais.com](http://www.ot-requistanais.com)

### OT RODEZ AGGLOMÉRATION

12000 Rodez  
05 65 75 76 77

[www.tourisme-myrodez.fr](http://www.tourisme-myrodez.fr)

### OT ROUGIER D'AVEYRON SUD

12370 Belmont-sur-Rance  
05 65 99 93 66

12360 Camarès  
05 65 49 53 76

12380 Saint-Sermin-sur-Rance  
05 65 99 29 13

[www.tourisme-rougier-aveyron.com](http://www.tourisme-rougier-aveyron.com)

### OT DE TOURISME ET DU THERMALISME DE DECAZEVILLE COMMUNAUTÉ

12110 Cransac-les-Thermes  
05 65 63 06 80  
[www.cransac-les-thermes.fr](http://www.cransac-les-thermes.fr)

12300 Decazeville  
05 65 43 18 36  
[www.decazeville-tourisme.com](http://www.decazeville-tourisme.com)

12300 Flagnac  
05 65 63 27 96  
[www.tourisme-valleedulot.com](http://www.tourisme-valleedulot.com)

### OT DU VILLEFRANCHOIS

12200 Villefranche-de-Rouergue  
05 65 45 13 18  
[www.tourisme-villefranche-najac.com](http://www.tourisme-villefranche-najac.com)

12270 Najac  
05 65 29 72 05  
[www.tourisme-villefranche-najac.com](http://www.tourisme-villefranche-najac.com)

12260 Villeneuve d'Aveyron  
05 65 81 79 61  
[www.villeneuve-aveyron.com](http://www.villeneuve-aveyron.com)

#### Document non contractuel

Soucieux de la préservation de l'environnement, l'UDOTSI Aveyron sélectionne des fournisseurs engagés dans une démarche environnementale. Ce document est imprimé avec des encres végétales sur du papier 100 % certifié PEFC issu de forêts gérées durablement.

Guide Gastronomie. Publication : UDOTSI Aveyron - Iconographie : Emilie Gentils - Rédaction : Emilie Gentils, UDOTSI, ADT Aveyron - Graphisme : Emilie Gentils - Impression : Imprimerie Mérico - 07/18 - Tirage : 70 000 exemplaires.

Crédits photos : Emilie Gentils - Zoé Mouret - Pierre Soisson - D. Viet/CRT Occitanie - Syndicat Bleu des Causse - Syndicat de Défense du Fromage AOP Laguiole - Coopérative fromagère de Thérondels - Agneau Fermier des Pays d'Oc - Jean Denis Auguy - Office de Tourisme Saint Geniez d'Olt-Campagnac - Forge de Laguiole - Confédération Générale des Producteurs de Lait de Brebis et des Industriels de Roquefort - Gaston Mercier - Régalaou - IRVA - Office de Tourisme des Causse à l'Aubrac - Fédération de Pêche de l'Aveyron - M. Hennessy - Jérôme Morel - Fotolia - iStock



Simplement  
**bon !**



**AVEYRON**  
VIVRE **VRAI**



# TOURISME AVEYRON

Agence de Développement Touristique de l'Aveyron  
17, rue Aristide Briand - BP 831  
12008 RODEZ CEDEX  
Tél : 05 65 75 40 12  
Courriel : [infos@tourisme-aveyron.com](mailto:infos@tourisme-aveyron.com)



[www.tourisme-aveyron.com](http://www.tourisme-aveyron.com)

#AVEYRONEMOTION