

# L'APÉRO DU PIC



# - L'APÉRO 100% LOCAL -

VOUS CROYEZ ÊTRE UN PRO DE L'APÉRO, ÊTES VOUS EN BIEN SUR?

## POURQUOI?

La semaine ou le weekend, entre amis ou en famille, quand sonne l'heure de l'apéro, vous êtes sans doute un pro, mais pourquoi ne pas changer un peu vos habitudes en passant un bon moment tout en dégustant des produits de qualités, locaux, de saison, issus de producteurs passionnés, et qui participent en plus à l'économie du territoire?

AVEC L'APÉRO DU PIC C'EST POSSIBLE..

## L'APÉRO DU PIC, QU'EST-CE QUE C'EST?

C'est l'occasion de soutenir une alimentation durable dans une ambiance conviviale. C'est un moment 100% local, pour créer, le temps d'une rencontre, du lien entre producteurs et consommateurs sur un territoire. L'apéro du Pic c'est une forme de soutien direct aux petits producteurs, qui valorise leurs produits et leurs savoirs-faire, pour le plus grand plaisir de nos papilles.

ÊTES VOUS PRETS À DÉCOUVRIR CES PRODUITS ET CES PRODUCTEURS?

# - LE CHÈVRE FERMIER -

PARCE-QU'AU PIC, ON NE MANQUE PAS DE BIQUES..

Petit fromage au lait de chèvre cru. Il est doux et onctueux et l'on ressent encore son gout de lait.

C'est un fromage frais, blanc, juste égoutté, tapissant le palais. Très léger il souligne parfaitement le goût lacté. Il est délicieux en tartine, nature ou accompagné d'huile d'olive ou de noisette.





## PORTRAIT PRODUCTRICE

Christelle Lescuyot, située au domaine de Montlous, élève seule 32 chèvres alpines chamoisées et fabrique elle même, sur place dans la fromagerie, son fromage de chèvre fermier. C'est sûrement dû à l'amour qu'elle donne à ses biquettes que son fromage est si bon. Elle les aime ses chèvres et ça se voit! Quand elle a beaucoup de lait, elle fait aussi de la tomme qu'elle pourra vendre en hiver quand il n'y aura plus de fromage frais. La tomme, ce n'est pas le même processus de fabrication, le lait est chauffé mais non cuit, la pâte est pressée et contient beaucoup plus de présure.

### OÙ ME TROUVER ?

Retrouvez Christelle au  
Domaine de Montlous  
au Frouzet ou le  
dimanche au marché de  
Saint-Martin-De-  
Londres ou sur son site  
[christellenottet@orange.fr](mailto:christellenottet@orange.fr)  
ou par Téléphone  
au 06 04 16 02 26

### LES BONNES IDÉES DES PRODUCTEURS

#### *La tarte fine de Christelle*

Sur une pâte feuilletée, ou pâte brisée, disposez des oignons doux émincés finement, ajoutez des morceaux de fromages frais un peu partout et du thym ou des fleurs de thym. Mélangez ensuite 1 cuillère à soupe de miel avec 1 tout petit peu d'eau pour le ramollir un peu et verser sur le dessus de la pâte. Enfournez, bon appétit !

# - LE PÉLARDON -

PLUS QU'UN FROMAGE, UN INDISPENSABLE DE L'APÉRO...

Vous le connaissez sans doute, le pélardon, ce petit fromage de chèvre est un peu la star du fromage dans la région. A pâte molle, au lait cru et de forme ronde, son goût est le reflet d'un territoire, d'un terroir, et d'un savoir faire allant des Cévennes aux Garrigues.

## UN PRODUIT RECONNU

Autrefois délaissé par la population aisée car la chèvre était considérée comme l'animal du pauvre, le pélardon revient en force. Il bénéficie d'un AOP, ce qui garantit la qualité du produit, dans le respect d'un

cahier des charges par exemple les chèvres doivent pâturer au moins 210 jours par an, le pélardon doit être affiné au minimum 11 jours... cela perpétue la tradition et le patrimoine lié au pastoralisme.

C'est donc grâce à ces virées dans la nature méditerranéenne que les chèvres se nourrissent d'une végétation endémique, et donnent ainsi ces saveurs spécifiques aux fromages. Frais, crémeux, demi-sec, ou sec, le pélardon prend du caractère à chaque jour d'affinage et offre donc une large palette de goûts.



## PORTRAIT PRODUCTEURS

Camille Tourkevitch et Nicolas Delmas sont deux jeunes chevriers-fromagers nichés dans la Vallée de la Buèges. C'est dans ce cadre magnifique que ces passionnés, élèvent 55 chèvres de race Alpines et fabriquent sur place leur fromage de chèvre pélardon.

Très accueillants, ils se feront un plaisir de répondre à vos questions sur la chèvrerie, leur métier et leurs chèvres. Vous pouvez vous y rendre les matins de 10h à midi en vente directe.

### OÙ NOUS TROUVER ?

Retrouvez Camille et Nicolas Chemin de Vareilhes 34190 Saint-André-de-Buèges. Aussi sur le marché des Arceaux le mardi et le dimanche, et de Saint-Martin de Londres le dimanche. Contactez les au 06 30 44 34 62 .

### LES BONNES IDÉES DES PRODUCTEURS

A l'apéro, ou pour finir un repas, le pélardon c'est un produit simple, bon, que l'on peut déguster tout simplement sur du pain.

Quand il est très sec, presque piquant, ajoutez des copeaux de pélardon dans votre salade d'été pour la rehausser. Vous pouvez également l'utiliser dans une sauce carbonara pour encore plus de gourmandise. Insérez des copeaux dans la crème fraîche après avoir coupé le feu.

# -LE PAIN-

INUTILE DE VOUS FAIRE UN DESSIN, LE PAIN C'EST LA VIE!

Le mot "copain" signifie personne avec qui l'on partage le pain, alors invite les pour l'apéro !

Pour faire un pain, il faut de la farine, de l'eau, du sel, et une fermentation. Après avoir récolté le blé en juillet pour la moisson, on retire la pellicule qui entoure chaque grain, c'est ce que l'on appelle le son. Les grains sont donc écrasés, puis passés au tamis pour obtenir de la farine qui partira chez les boulangers.



# PORTRAIT PRODUCTEURS



Au Frouzet, Jean-Marc et Océane, paysans-boulangers font du pain bio avec des variétés anciennes de blé. Moulu sur une meule de pierre dans ce que l'on appelle la Meunerie, la farine est réceptionnée et transformée sur place. Avec un levain 100% naturel, le pain peut être conservé plus longtemps, et s'oppose aux baguettes blanches fades qui durcissent en quelques heures. Voilà donc le retour du vrai pain comme ceux que l'on trouvait au 18ème et 19ème siècle. Le père et la fille vous proposent donc plusieurs variétés de pains comme par exemple celui aux châtaignes, au seigle, aux graines, aux

## OÙ NOUS TROUVER ?

Retrouvez les à la boutique paysanne de Ganges, et aux points de livraisons, Causse de la Selle, de Saint martin de Londres, AMAP de Saint Mathieu de Trévières. Pour tous renseignements : 06 31 64 57 08 , Facebook « Du grain au Pain ».

## LES BONNES IDÉES DES PRODUCTEURS

Pour l'apéro le pain aux graines de lin, de sésame, et de tournesol est tout à fait recommandé par Jean-Marc et Océane, tout comme le pain aux olives ou aux noix, parfait pour accompagner des tartinades par exemple.



# - LES TARTINADES -

VOUS REPRENDRÉZ BIEN UNE PETITE TARTINE ?

---

A Claret, il y a du vin, mais il n'y a pas que ça ! Il y a des légumes, des fruits, des saveurs, des tartines et beaucoup de plaisir ! Les tartines on adore ça, sucré ou salé? tout le monde y trouve son compte.

## LES TARTINADES DE GUILLAUME

Coté sucré, Guillaume réalise des confitures avec par exemple celle qu'il appelle la "Coings d'épices", composé comme son nom l'indique de coings, d'épices et de sucre de cannes.

Coté salé, ses tartinades, uniquement végétales sont pensées pour être utilisées de plusieurs façons. D'inspiration méditerranéennes, ces petits pots vous font partir en vacances avec "Balade en Espagne" composé de courgettes, de poivrons et d'oignons grillés, d'huile d'olive et d'épices..

Avec "une nuit à Marrakech", découvrez une tartinade à base d'aubergine, d'oignons, de raisin sec et avec "chez la cousine des îles", dégustez une tartinade à base de courgette, de gingembre, d'ail et d'huile d'olive, et vous vous verrez déjà sur la plage.

## PORTRAIT PRODUCTEUR



Guillaume Pradeilles, est un maraîcher et un transformateur. Situé à Claret, il produit des légumes, des fruits et des plantes aromatiques en agriculture biologique, avec le soucis de respecter la terre et les hommes. Il enfiler ensuite son tablier rentre dans sa cuisine pour réaliser des recettes qu'il a lui même conçues. C'est là que les tartinades, les confitures, les gelés et les sirops rentrent en scène! Vous l'aurez surement compris, Guillaume est très attaché à la qualité et ne rajoute donc aucun conservateur ! Que du naturel !

### OÙ ME TROUVER ?

Retrouvez les produits de Guillaume à l'îlot Paysan à Congédies dans le Gard ou à la boutique Pic Bio à Lauret ou sur le site [www.tartinesetbestioles.fr](http://www.tartinesetbestioles.fr)

### LES BONNES IDÉES DES PRODUCTEURS

Avec le pot « chez la cousine des îles » par exemple, on peut voir que l'on peut l'utiliser de plusieurs manières. Soit pour l'apéro ou en accompagnement d'une salade, un peu de tartinade sur du pain. Soit, vous pouvez l'utiliser en cuisinant, en badigeonnant par exemple un poisson en papillote. Vous pouvez également en étaler sur une pâte feuilletée, avec du fromage. Après avoir placé la pâte 10 min au frigo, sortez là, roulez la, puis coupez des tronçons que vous mettez au four à 150 degrés pendant 15 minutes. Bon appétit!

# - LE VIN -

QUE SERAI L'APÉRO SANS LE VIN ? SANTÉ!

---

Du bon vin dans la région ce n'est vraiment pas ce qu'il manque, au lieu de vous présenter tel ou tel domaine, nous choisissons de vous présenter un caveau de vente.

Le caveau de la Gravette de Corconne à Saint-Martin-de-Londres vous propose une vingtaine de vins en bouteille et et une quinzaine de vins en BIB, qui proviennent tous de la région du Pic Saint Loup. Les viticulteurs apportent donc tous leurs raisins après les vendanges dans le même lieu de

vinification, c'est le principe d'une cave coopérative. Ensuite, le savoir faire des assemblages va mettre en valeur le terroir et le travail des hommes en mettant en bouteille des cuvées reconnues AOP coteaux du Languedoc, AOP Pic Saint-Loup, IGP Pays d'Oc et Vin de France, pour le plus grand plaisir des papilles.

TCHIN, TCHIN!



## PORTAIT CAVISTE

Au caveau de Saint- Martin de Londres, Marjorie Boyer et Jean-Denis Roudil sont deux cavistes passionnés et sauront vous conseiller dans le choix de vos vins, pour accompagner un repas, un dessert ou tout simplement à l'apéro. Plutôt blanc, rouge ou rosé? Au caveau de la Gravette de Corconne, il y en a pour tous les goûts et pour tous les prix.

### OÙ NOUS TROUVER ?

Retrouvez le caveau de la Gravette de Corconne au Rond Point de la Gloriette à Saint-Martin de Londres (34), mais aussi à Laroque (34), Millau (12), Corconne (30) et au Puy en Velay (43). 04 67 55 00 12

### LES BONNES IDÉES DES CAVISTES

Pour un apéro qui en jette, venez découvrir un vin blanc doux naturel, provenant d'une vendange tardive ayant lieu vers octobre. Cette méthode permet aux raisins de perdre en eau et de se concentrer en sucre. Vous pouvez tout à fait le déguster avec un roquefort ou un pèlardon bien affiné, ou avec du foie gras.

Il y a aussi un rosé gastronomique, parfait pour être dégusté sur votre terrasse avec des amis cet été. Ou alors plus classique, des rouges si représentatifs du terroir aux parfums de garrigues. Marjorie et Jean-Denis se feront un plaisir de vous les faire découvrir.

# - LES AROMATIQUES -

PARCE-QUE TOUT EST DANS LE DÉTAIL, LES AROMATIQUES C'EST FANTASTIQUE !

---

Inutile d'aller bien loin pour trouver en pleine nature, dans la garrigue, du thym, du romarin et bien d'autres plantes aromatiques qui parfument les plats et qui ont aussi des vertus médicinales.

Les Sirops, réalisés par décoction de fleurs et de plantes, sont tout à fait naturels et plein de goût car aucun arôme n'est ajouté. Fatiha et Marco fabriquent donc du sirop de thym, de romarin ou d'agastache qui sont délicieux simplement dans de l'eau fraîche.

Les huiles, réalisées par macération de plantes dans une huile de tournesol bio du Gers, permettent d'agrémenter des plats ou des salades avec par exemple l'huile aux herbes du jardin, composé d'estragon, de persil et de sarriette, l'huile au basilic ou à la coriandre.

Les liqueurs de plantes seront parfaites pour vos apéritifs .



## PORTRAIT PRODUCTEURS

A Saint Martin de Londres, Fatiha et Marco Pratlong, deux cultivateurs passionnés par les plantes aromatiques et leurs utilisations vous reçoivent dans leur jardin, où ils cultivent pas moins de 50 à 60 plantes différentes. Installés depuis 2012, ils cultivent en bio, et transforment directement sur place et proposent donc des sirops, des huiles, et des liqueurs avec l'envie d'offrir des produits de qualité et goûteux

### OÙ NOUS TROUVER ?

Retrouvez Fatiha et Marco chemin de la Liquière, à Saint-Martin-de-Londres ou sur leur site internet : [www.aromatiques-picsaintloup.fr](http://www.aromatiques-picsaintloup.fr)

### LES BONNES IDÉES DES PRODUCTEURS

Fatiha et Marco réalisent un confit de thym qui s'accorde très bien avec un fromage de chèvre à l'apéro. La charmoula, spécialité de la maison est un pesto marocain à base de coriandre, il peut être mélangé avec du fromage blanc, ou du chèvre frais pour accompagner des bâtonnets de carottes ou de concombres, ou tout simplement sur des toasts.

Coté Boisson, pour des cocktails pleins de goûts, mélangez deux doses de sirop de menthe verte à votre mojito, ou 2 doses de sirop de chiso avec de la glace pilée et du rhum et vous voilà dans les îles. Le sirop de lavande aspic, lui, se marie très bien avec un vin blanc sec pour déguster un kir.

# - LES LÉGUMES -

UN PEU DE FRAÎCHEUR À L'APÉRO...

## PLUTÔT CRU OU PLUTÔT CUIT?

Les fruits et les légumes locaux et de saison, c'est super bon! Mais pourquoi consommer des légumes de saison alors que l'on trouve au supermarché des tomates en plein mois de décembre? Et bien pour plusieurs raisons! D'abord, c'est bon pour la santé, c'est sain, et oui car la tomate de décembre, elle, elle n'est pas très saine, elle est produite sous serre, provoque des désastre écologiques et est très fade. Ensuite, consommer de saison, c'est respecter la nature, son rythme, les hommes, son corps et c'est du goût! Et quand vous consommez local, vous agissez pour l'environnement, et vous soutenez les producteurs de votre territoire. C'est pour ça qu'on vous a dégoté un maraicher qui vend des produits de saisons, et qui est dans votre territoire!



# PORTRAIT PRODUCTEUR



A Fontanès, Kevin Ricard est un jeune maraîcher passionné, qui travaille et qui chouchoute ses légumes sur un petit peu moins d'un hectare. Son jardin est situé dans un cadre magnifique, où ses légumes sont cultivés en permaculture et en agriculture biologique. Il vient récemment d'obtenir la mention « Nature et Progrès ». Kevin, travaille dans le respect de la terre, c'est pour cela qu'il s'est tourné vers ce type de culture car pour lui il est primordial de favoriser la biodiversité et de rendre le sol vivant.

## OÙ ME TROUVER ?

Retrouvez Kevin le jeudi à 17h pour la vente directe au jardin et pour commander un panier ou pour tous renseignements:

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

## LES BONNES IDÉES DES PRODUCTEURS

Pour l'apéro, rien de mieux que ses petites tomates cerises ou des petits bâtonnets de ses courgettes à tremper dans un bon houmous ou une sauce au fromage blanc. Pour changer un peu, vous pouvez déguster des fèves crues sur un toast, avec de l'huile d'olive, de la menthe ciselée et de la fleur de sel. Tout ceci accompagné de vos amis et la fête est réussie!



# - LES RILLETES -

DANS LE MOUTON, TOUT EST BON !

---

La Garrigue, vous avez du le remarquer, c'est aussi la Terre du mouton! Et le mouton c'est très bon à manger, on croît souvent que cette viande est extrêmement forte mais avec les rillettes que nous avons dénichées c'est tout le contraire!

Les bêtes de notre producteur, Patrick, sont de race particulièrement résistante et de la résistance, il leur en faut car cet éleveur les laisse en permanence en extérieur, même l'hiver. Elles se nourrissent exclusivement d'une alimentation naturelle et aucun

complément ne leur ai donné. Ce mode d'alimentation permet aux bêtes de développer une chair persillée.

C'est ensuite avec les carcasses que sont réalisées les rillettes. Après avoir fait bouillir longuement les carcasses avec des bouquets garnis, la chair qu'il reste se décolle et peut être hachée menue avec laquelle Patrick va ajouter de la graisse de canard et voilà, le tour est joué!



## PORTRAIT PRODUCTEUR

Patrick Mayet est un éleveur transhumant et se situe durant quelques mois de l'année au Mas Neuf. Et c'est dans ce cadre qu'il fait pâturer son troupeau de 330 bêtes où l'on retrouve des chèvres, des moutons et une bourrique !

Patrick élève ses bêtes de races rustiques comme par exemple des brebis de race Raïoles ou des chèvres du Rove. Ces races sont des races locales, et très résistantes.

### OÙ ME TROUVER ?

Retrouvez Patrick en vente direct au Mas neuf, où vous pourrez acheter ses pots de rillettes de mouton ou contactez le au 06 72 73 13 03.

### LES BONNES IDÉES DES PRODUCTEURS

Pour l'apéro, un petit pot de rillettes de mouton, sur du pain ça change du saucisson et c'est un délice.



# -REMERCIEMENTS-

## NOUS REMERCIONS ...

Tous les producteurs que nous avons rencontré  
Cléo Lebrun de "L'atelier de Cléo" Reliure et Dorure  
artisanale pour son aquarelle de couverture: **atelier-  
cleo.com**

Sophie Baudouin, pour ses photos des boulangers Jean-  
Marc et Océane : **site web "Photosophie"**

Mathilde Ferry-Noël, étudiante en Master médiation et  
valorisation des patrimoines.

## QUI SOMMES NOUS?

L'association Pic'Assiette est une association qui sensibilise,  
qui questionne au quotidien notre façon de nous alimenter.  
Nous valorisons notre territoire, notre terroir, ses savoirs-  
faire et ses acteurs pour donner plus de sens à une  
alimentation locale en lien avec les hommes. Nous sommes  
aussi une association de sensibilisation à l'environnement,  
d'éducation populaire et nous mettons en place de  
multiples projets avec les scolaires.





Camille et Nicolas



Christelle



Guillaume



Jean-Marc et Océane



Fathia et Marco



Jean-Denis



Patrick



Kevin

