



GRANDS
SITES
Occitanie
SUD DE FRANCE



[LES PRODUCTEURS ET ARTISANS]

Pyrenées 2 vallées



PYRENEES
2VALLEES
AURE - LOURON



MANGER LOCAL

Ce guide répertorie les producteurs qui s'engagent dans la vente directe :

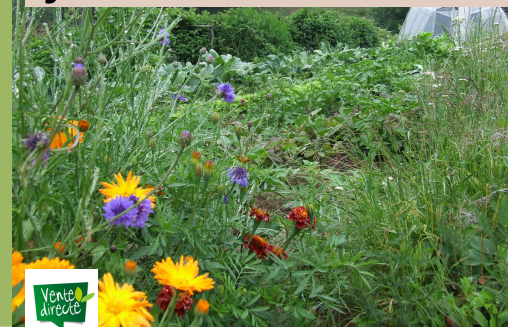
- sur les marchés des communes**
- dans les points de vente du territoire.**

Soutenez les agriculteurs du territoire en achetant des produits locaux !

Grace à la diversité des productions présentes sur le territoire, ce guide vous aidera à composer votre panier alimentaire 100% local.

FRUITS ET LEGUMES

JARDIN DE L'HUMUS



Production et vente directe de plants et de légumes issus de l'agriculture biologique

Vente directe : Mercredi : 14:00-19:00

Téléphone : 06 30 94 28 85

Adresse : 65410 Ilhet



AU JARDIN DES JOURS HEUREUX



Culture de fruits et légumes de saison sans pesticide ni engrais chimique dans le respect de l'environnement et du consommateur.

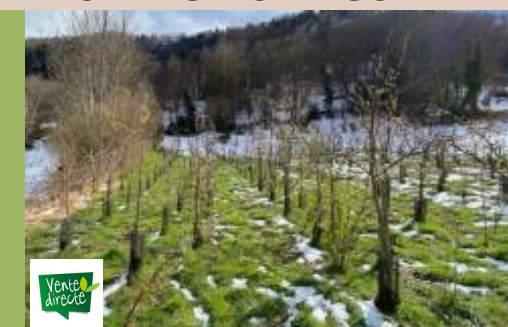
Vente directe : (Lundi - Mercredi - Vendredi) 17:00-20:00 (horaires variables, se rendre sur leur facebook)

Vente marchés : Arreau - St Lary

Téléphone : 06 88 12 73 53

Adresse : Rte d'Arreau, 65240 Grézian

LES VERGERS DE GARDELOUP



Production de produits frais ou transformés, quelques légumes, plantes à parfums, aromatiques et médicinales. Les vergers sont tenus par Denis qui est un arboriculteur expérimenté.

Vente directe : Vente indirecte : Vallée d'Aure (biocoop Arreau/Lannemezan)

Téléphone : 06 92 87 68 65

Adresse : Cami de Arias 65170 Tramezaygues



FORTIER PIERRE



Maraicher de légumes bio

Vente marchés : Arreau - St Lary

Téléphone : 06 43 66 26 79

Adresse : Hameau de Saubissan 65170 Guchan



LA NATURE A DU GOÛT



Cueillette et transformation de plantes sauvages: soupe d'ortie ou ails des ours, garbure aux sarrous, gelées sucrées, sève fraîche de bouleau

Vente directe sur RDV

Vente marchés: Arreau - St Lary : mai à octobre

Téléphone : 06 72 94 65 15

Adresse : 2 Rue Notre Dame 65590 Bordères-Louron



FROMAGE ET PRODUITS LAITIERS

LA CHEVRERIE DE GOUAUX



Vente de fromages fermiers (chèvre)

Vente directe : Lun-Mar-Mer-Ven-Dim

- Période de vacances scolaires (11h-12h30 / 16h30-19h00)
- Hors période de vacances scolaires (11h-12h / 17h30-19h)

Visites : tous les jours à 17:30 de fin Décembre à fin Septembre

Marchés : Arreau - St Lary

Tel : 06 22 98 08 90

Adresse : 2 route forestière, 65240 Gouaux

LE PTIT D'ENS



Vente de fromage fermiers (chèvre-brebis)

Vente directe : 17:00-19:00 (tous les jours)

Vente Marchés : Arreau - St Lary

Adresse : D116, 65170 Ens

Tél : 06 21 34 42 38

LE DIABLE DE MONT



Production de fromages fermiers de brebis et de vache ainsi que de produits laitiers

Vente Marchés : Arreau - St Lary)

Adresse : 11 Carrere Debat, 65240 Mont

Tel : 05 62 99 60 90

FROMAGE MAISON FERO



Fromage fermier de vache Montbéliarde

Vente directe : Tous les jours (18:00-19:30)

Vente Marchés : Arreau - St Lary

Adresse : Vallée du Louron Route de Génos, 65240 Adervielle-Pouchergues

Tel : 06 81 84 38 64

FROMAGE ET PRODUITS LAITIERS

FERME DES CARLINES



Production de fromage frais ou affiné et produits laitiers selon la saison

Vente directe : 16:30-18:30 tous les jours (horaires pouvant varier suivant la saison) + visite de la ferme tous les jours vers 17:00 sauf le dimanche

Vente marché : Arreau - St Lary

Adresse : 65240 Aulon

Tel : 06 06 49 18 77



LES CHEVRES DE JEZEAU



Production de fromage fermier au lait cru de chèvre: crottins, lingot, calambique, tomme, faisselle, fromage blanc.

Vente directe :

Vente marché : Arreau - St Lary

Adresse : 65240 JEZEAU

Tél : 06 68 71 33 32

CABRI Ô LAIT



Production de Fromage fermier au lait de chèvre: crottins, briques, du fromage cendré et quelques surprises comme du fromage aux figues ou aux noisettes

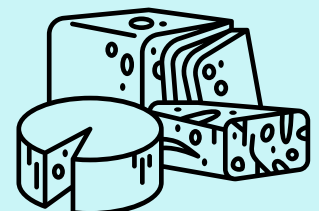
Visite de la ferme

Vente directe :

Vente marché : Arreau - St Lary

Adresse : Route de Gouaux 65240 CADEAC

Tél : 06 40 11 52 59



LES PRODUCTEURS DE VIANDE

NOM PRODUCTEUR DE VIANDE	PRODUITS	MODE DE VENTE	LABELS	CONTACT
PAUCIS JEAN ET JULIEN	Production de viande de boeufs et de veaux	TEL		TEL : 06 84 75 19 76 ADRESSE : 65170 Vielle Aure
CHRISTOPHE VINCENT	Production de viande de cheval, d'agneau et de mouton	TEL		Tél : 06 65 06 57 46 Adresse : 7 Rue de la Hount Debat Ancizan
VERGE LOUIS	Production de viande de boeufs, veaux, moutons et d'agneaux	TEL		Tél : 06 74 19 41 65 Adresse : 65170 Camparan
SALADON CLAUDE	Production de viande de veaux	TEL		Tél : 06 76 19 92 10 Adresse : 65170 Bazus-Aure
MAGNE ARNOUD	Production de viande d'agneaux	TEL		Tél : 06 01 44 25 87 Adresse : 65240 Cadéac
FISSE CAMILLE & TINEYRE JEROME	Production de viande d'agneaux Aurois	TEL		Tel: 06 29 33 57 93 Adresse: le village 65240 Aulon
SOLLE MAXIME	Production de viande d'agneaux et boeufs	TEL		Tel: 06 30 04 99 87 Adresse: le village 65440 Ancizan
LE GAEC DE CHERMENTAS	Production de viande de boeufs et de veaux	tel		Tél: 06 43 41 37 58 Adresse: 4 Rue Cap deth Bié 65170 Bazus-Aure

VIANDE/POISSON

LA FERME VIGNECOISE



La famille Coustalat est heureuse de vous accueillir dans cette merveilleuse vallée des Pyrénées et de vous proposer des produits de notre terroir et plus particulièrement le Porc Noir de Bigorre.

Produits sans additif (conservation naturelle) : canards gras, Porcs Noirs de Bigorre, veaux et bœufs d'estive.

Vente directe : 9:00-12:00/14:00-18:00 (lun au sam)

Vente marché : Arreau - St Lary

Tél : 05 62 39 48 09

Adresse : RD 813, Quartier Arreclots, 65170 Vignec

LES TRUITES DU ROCHER



Production de truites pyrénéennes

Appeler pour davantage de renseignements

Vente marché : Arreau

Tél : 07 86 51 66 41

Adresse : Chemin de Medas 65590 Bordères Louron

PATÉ DE BREBIS - JEAN BERNARD CASTERAN



Production de pâté et saucisson de brebis issus de troupeaux transhumants. Contacter pour davantage d'informations

Tél : 06 08 26 88 36

Adresse : Village 65590 CAZAUX-DEBAT

AUX PETITS OIGNONS



Production de charcuterie artisanale, plats à emporter, cave à vin et bières, conserves artisanales

Vente directe : 9:00-12:30 (mar au sam)

Vente marché : Arreau - St Lary

Tél : 05 62 43 31 53

Adresse : 2 Rte de l'Arbizon, 65440 Ancizan

FOURCADE CLAIRE



Vente de produits artisanaux transformés (canard, foie gras, conserve, viande, volaille, gibier, bœuf, veau)

Contacteur par téléphone pour davantage de renseignements

Vente marché : Arreau - St Lary

Tél : 06 89 53 48 45

Adresse : Route d'Agos 65170 Vielle Aure

MIELS

MIELLERIE ENS



Production de miel

Tél : 05 62 40 05 01

Adresse : 65170 Ens

MIEL - MORTAGNE Martin



Production de miel, confitures, fabrication de pastilles au miel et pain d'épices

Vente marché : Arreau - Vielle-Aure

Mail: louonmiel@gmail.com

Adresse : 65240 AVAJAN

LE RUCHER DE MALOU



Production de miel, confitures, fabrication de pastilles au miel et pain d'épices

Vente directe : 17:00-20:00 (tous les jours en saison)

Vente marché : Marché de Loudenvielle pendant les vacances d'hiver (Noël et février), marché de Bordères-Louron, le dimanche matin tout l'été

Tél : 06 19 63 15 71

Adresse : 10 CHEMIN NOTRE DAME, 65590 Bordères-Louron



MIELS

MIELLERIE D'AURE



La Miellerie d'Aure ne produit que des miels récoltés sur fleurs sauvages et surtout en montagne, à des altitudes comprises entre 700 et 2200m

Vente directe : 17:00-19:00 et sur rdv hors saison

Vente indirecte : Relais du Néouvielle à Fabian, Maison du Patrimoine et magasin Gourmandises Montagnardes à Saint-Lary-Soulan, Refuge d'Orédon l'été dans le Massif du Néouvielle et boulangerie le Pain enneigé l'hiver à Piau-Engaly.

Vente marché : Arreau (si stock suffisant) - St Lary

Tél : 06 01 78 07 91

Adresse : 65170 Aragnouet



MIELLERIE SAILHAN



Production de miel

3 récoltes par an

Production de bougies

Tél : 06 18 40 14 92

Adresse : Route d'Estansan 65170 SAILHAN

MIELLERIE AULON



Production de miel

Boutique ouverte l'été tous les jours de 14h à 19h

Le reste de l'année sur RDV

Tél : 06 99 18 88 10

Adresse : le village 65240 AULON

Gâteaux, Biscuits, Pâtisseries, Glaces, Confitures, Epices, Plantes

HISTOIRE DE GÂTEAU



Fabrication artisanale de Gâteaux à la broche cuits au feu de bois, découverte de la cuisson (visite gratuite), vente de produits régionaux : bières, conserves, produits apicoles, salaisons, confiseries, vins, confitures et fromages

Vente directe :

9:00-12:00/15:00-18:30 (lundi au samedi)

9:00-12:00 (dimanche)

Vente marché: Arreau - Saint Lary

Tél : 06 70 90 17 75

Adresse : 2 Rte de l'Arbizon, 65440 Ancizan

MAISON DU GÂTEAU A LA BROCHE



Production gâteaux à la broche (spécialité pyrénéenne)

Vente directe : 9:30-12:30/15:00-19:00 (tous les jours)

Vente marché : Arreau - St Lary

Tél : 05 62 99 65 15

Adresse : 29 Rue des Fougères, 65170 Saint-Lary-Soulan

LA BROCHE DU LOURON



Fabrication et vente de gâteaux à la broche et tourtes aux myrtilles

Vente directe : 10:00-18:30 (ven-sam-dim)

Vente marché : Arreau - St Lary

Tél : 05 62 39 76 74

Adresse : 12 Rue du Pic des Gourgs Blancs, 65510 Loudenvielle

GOURMANDISES MONTAGNARDES



Fabrication artisanale de gâteaux à la broche et tourtes

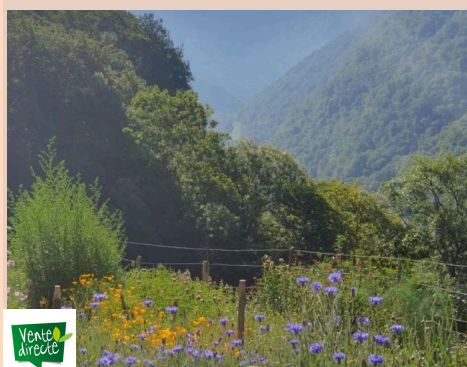
Horaires: 9:30-12:30/15:00-19:00 (tous les jours)

Tél : 05 62 39 56 59 (St Lary) 05 62 40 11 35 (Arreau)

Adresse : 49 Rue Vincent Mir 65170, SAINT-LARY SOULAN,
24 Grande Rue, 65240 Arreau

Gâteaux, Biscuits, Pâtisseries, Glaces Confitures, Epices, Plantes

L'HERBORISTERIE BOHEME



Tisanes cosmétiques et autres préparations à base de plantes aromatiques et médicinales . Cultivées dans les Pyrénées, à la main et avec amour...

Vente en ligne sur site internet + dans différentes boutiques

Tél : 06 11 64 31 59

Adresse : Quartier Tourtères 65410 ILHET



LAETY PLANTES EN AURE



Production de plantes aromatiques et fleurs comestibles

Vente Marchés : Vente marché : Arreau - St Lary

Tél : 06.49.30.91.91

Adresse : Route d'Arreau 65240 GREZIAN



Gâteaux, Biscuits, Pâtisseries, Glaces, Confitures, Epices, Plantes

LES PAINS DE NANETTE



Production de pains fait maison

Vente directe : 16:00-19:30 (mardi et vendredi)

Tél : 06 71 88 04 77

Adresse : Chem. de Peyrelade, 65170 Vignec



PAIN EN AURE



Pain biologique traditionnel au levain pur Bio et des ancienne farines

Vente directe :

16:00-19:00 (mar-mer-ven)

8:00-12:00 (jeu-sam)

Vente marchés : Arreau - Luchon

Tél : 05 62 39 50 10

Adresse : 1 Bis Av. Calamun, 65240 Arreau



PAIN DES BOIS



Pain au levain, pétri à la main et cuit dans notre four à bois.
Viennoiseries et gâteaux artisanaux

Vente directe :

Du mercredi au dimanche de 14h à 17h

Hors vacances scolaires : du mercredi au samedi de 14h à 17h

Vente marchés : Arreau - Luchon

Tél : 07 82 72 15 04

Adresse : Village 65590 Cazaux-Fréchet



LES FLOCONS PYRENEENS



Production d'une large gamme de chocolats et spécialités maison,
confectionnées dans le laboratoire à La Barthe de Neste

Vente directe :

La Barthe de Neste : lundi au samedi, de 9h à 12h et 14H à 19H

ST Lary : mardi au samedi, de 9h30 à 12h30 et de 15H à 19H

Tél : 05 62 98 82 26

Adresses :

16 Grande Rue, 65250 La Barthe-de-Neste

14 rue Vincent Mir 65170 St Lary Soulan



Gâteaux, Biscuits, Pâtisseries, Glaces, Confitures, Epices, Plantes

AU P'TIT AUROIS



Petite épicerie qui met en avant les produits locaux des Hautes-Pyrénées : fruits, légumes, fromages, miels, bières artisanales... Tous issus de producteurs situés à moins de 40 km, pour une consommation authentique et en circuit court.

Tél : 06 79 73 06 57

Adresse : 32 grande rue 65240 ARREAU



CONFITURES ARTISANALES



Production de Confitures artisanales cuites au chaudron de cuivre

Confitures de fruits récoltés dans la Vallée du Louron : myrtilles sauvages, mûres, pommes, sureau, framboises du jardin, pissenlits, coings... .

Vente marché : Arreau - St Lary

Tél : 06 61 50 04 61

Adresse : ARMENTEULE 65510 LOUDENVIELLE

GLACERIE MADAME MONSIEUR



Ouverte toute l'année, pour vous proposez des Pâtisseries, Glaces Sorbets et Viennoiseries fabriquées à 100% Maison, avec des ingrédients soigneusement sélectionnés, issus des meilleurs terroirs.

Tél : 05 62 40 66 75

Adresse : Route d'Autun 65170 Vielle-Aure

BOISSONS LOCALES

BRASSERIE 2831



Petite production de 3 types de bières, issues d'ingrédients bio sélectionnés avec soin et d'une eau de montagne d'excellente qualité à l'abri de toute source de pollution

En vente : à l'auberge des Aryelets, au relais des Aryelets ou encore à la Biocoop Versant Bio d'Arreau

Tél : 06 82 95 92 73

Adresse : Le village 65240 AULON

SECRET DES PYRENEES



Pétillant à base de framboises

Vente en ligne sur le site internet

Tél : 06 95 51 55 55

Adresse : D316, 65240 Loudervielle



BRASSERIE L'AOUCATAISE - SARL NAFAR



Production de bières artisanales de montagne durant laquelle le procédé global de la production vous sera expliqué lors d'une visite les jeudis sur réservation.

Vente directe : 11:00-12:30/13:30-17:00 (tous les jours)

Tél : 06 31 94 11 18

Adresse : 3 Pl. de la Gare, 65240 Arreau

ARTISANS

MOHAIR D'AULON EN PYRENEES



Production artisanale française de laine mohair de chèvres Angora perchées à plus de 1230m d'altitude

Vente directe :

15:00-18:00 (mar au ven pendant vacances scolaires toutes zones)

15:00-18:00 (ven mois de juin et septembre)

Reste de l'année : SUR RDV

Visite guidée de l'élevage : 4€ adulte 3€ enfants de -12ans

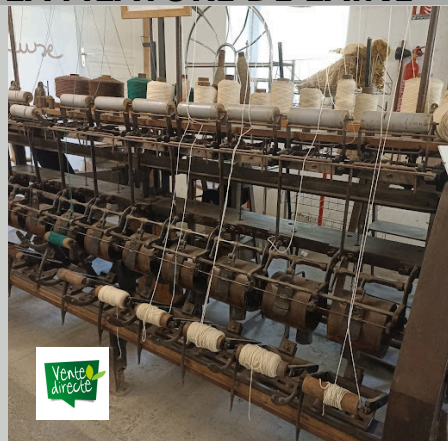
Vente en ligne : site internet

Vente marché : Arreau - St Lary

Tél : 06 21 02 87 37

Adresse : Village, 65240 Aulon

LA FILATURE DE LAINE



Production de fibres naturelles et vente de textiles (Moutons, mérinos, yack, chameau, lin, soie, alpaga, baby alpaga, papier, angora, chanvre, laine bio et encore et encore !)

Vente directe :

Vacances scolaires : du lundi au vendredi de 14h à 18h

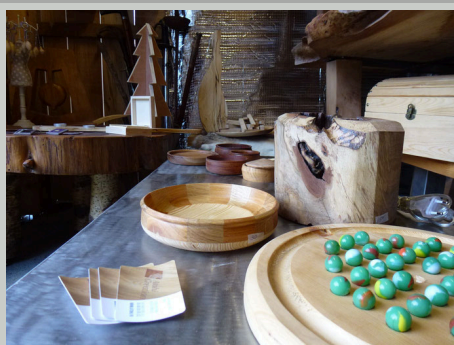
16:00-19:00 (sam)

Hors vacances scolaires : lun-mar-jeu-ven 14:00-18:00

Tél : 06 83 06 24 62

Adresse : 9 Rue Sainte-Quitterie, 65410 Sarrancolin

ATOHI CREATION



Artisan qui travaille des produits fait à la main à partir de bois. Fabrication de "meubles rustiques" d'accessoires et d'objets.

Contactez par téléphone pour davantage de renseignements

Tél : 06 48 05 65 53

Adresse : 46 Grand Rue 65240 Arreau

L'ATELIER DE LISA



spécialisée dans le Vitrail Tiffany. Le Vitrail Tiffany, technique créée à partir de verre, cuivre et étain. Ce sont des pièces de vitraux décoratifs
Vitraux modernes et colorés, fabrication de commande sur mesure, miroir, suspension, cadre...

Tél 07 81 10 42 03

Adresse : 46 Grand Rue 65240 Arreau

ARTISANS

L'ATELIER DE KARINA



Fabrication d'objets divers en laine fait à la main

Vente directe :

14:00-17:00 (dim)

14:00-18:00 (lun-mer)

Tél : 06 80 01 52 63

Adresse : 2 Cami Vieilh, 65170 Bourisp

SAVON DES HADETS



Fabrication artisanale à froid de savons naturels aux parfums locaux : savons aux huiles essentielles et lait d'ânesse, lait de chèvre, miel bio, eau thermale, bière... des matières premières issues de nos vallées ! Vente directe : les lundis, mercredis et vendredis de 15h30 à 18h30 et sur les marchés locaux (Arreau, St Lary, Loudenvielle). Démonstration gratuite de fabrication de savon les mercredis et vendredis pendant les vacances à 14h30, sur rendez-vous.

Tél : 06 84 50 03 82 Adresse : Rue Campeyrroux, 65240 Vielle-Louron



LA RECADE



Création de broderies traditionnelles et de points compte fait main

Contactez par téléphone

Tél : 06 88 17 25 22

Adresse : 65170, SAINT-LARY-SOULAN,

SCIERIE ROUGER



Scierie locale et traditionnelle. Vente d'objets de décorations en bois. Vente de meubles sur mesure.

Contactez par téléphone pour davantage de renseignements

Tél : 06 85 54 42 04

Adresse : KM5, 8 chemin du Moulin, scierie, 65170 Bazus-Aure

CAMILLE.R



création des cyanotypes uniques, jouant avec la lumière du soleil et les fleurs sauvages pour capturer la beauté discrète de la nature. Mes créations prennent vie sous forme de décorations artisanales et de lampes où la transparence révèle toute leur poésie.

Tél : 06 80 42 52 69

Adresse : Chaubère 65170 Aragnouet

ARTISANS

L'ÉPINGLE SEDUISANTE



Création de vêtements et accessoires, fait à partir de tissus de seconde main

Vente marchés: Arreau - Bordères Louron

Tél : 06 23 79 50 09

Adresse : 15 route de Luchon 65240 AVAJAN

MAROQUINERIE VOILA



Atelier de création, réparation et transmission

Vente marchés: Arreau - Saint-Lary

Tél : 06 89 26 79 80

Adresse: 65240 ARREAU

CAPI L'ATELIER



Atelier-boutique: céramiques fabriquées sur place

Ouvert toute l'année, sans horaires fixes. Pour s'assurer de ma présence lors de votre passage, prenez rendez-vous

Tél : 06 16 06 56 52

Adresse : 8 Quai de la NESTE 65240 ARREAU

ATELIER MARELHA



Avez Marelha créer responsable, expert en textiles naturels des Pyrénées. De l'idée au produit fini, donnons vie à vos créations. Innovez local, habillez durable - votre allié en mode éthique.

Tél : 06 62 37 84 13.

Adresse : 1 Impasse de la Coumènie - La Soulane 65240 JEZEAU



NATURE & CAPRICE



graphiste - illustratrice. Réalise des illustrations. Ces illustrations originales sont apposées sur différents supports : magnets, cartes postales, affiches, marque-pages, chaussettes, pochettes (que je fais à la machine à coudre).

Tél 07 81 10 42 03

Adresse : 46 Grand Rue 65240 Arreau

Boulangeries, Pâtisseries

- **BOULANGERIE L'ÉPI D'AURE**

Adresse: 2 rue de Sailhan, 65170 SAINT LARY

Tél: 05 62 39 40 08

- **LE FOURNIL DE L'OURS**

Adresse: 1, route d'Autun, Coume Lague Lieu Dit, 65170 VIELLE AURE

Tél: 05 62 39 40 08

- **LE FOURNIL DES NESTES**

Adresse: 23 route d'Espagne, 65410 SARRANCOLIN

Tél: 05 62 40 90 31

- **LE FOURNIL**

29 rue des fougères, 65170 SAINT LARY

Tél: 05 62 39 18 08

- **LA BONBONNIERE**

Adresse: 45 route de la Vallée d'Aure, 65440 GUCHEN

Tél: 05 62 39 91 50

- **LE FOURNIL DE SAINT LARY**

Adresse: 1 route d'Autun 65170 SAINT LARY

Tél: 05 62 40 03 30

- **LES DELICES D'AURE**

Adresse: lieu-dit le Pradet, 65170 GUCHAN

Tél: 05 62 40 71 23



Marchés

SARRANCOLIN

Tous les **samedis matin** retrouvez le marché de Sarrancolin sous la halle, au cœur du bourg

ARREAU

Rendez-vous incontournable au carrefour des vallées venez découvrir le marché typique d'Arreau tous les **jeudis matin**

SAINT-LARY

Tous les **samedis matin**, le marché de Saint-Lary-Soulan est un rendez-vous incontournable dans l'animation de la station.

Parking Ardoune

SAISONNIERS

VIELLE-AURE

Tous les **mardis matin pendant les vacances scolaires**, sous la halle, venez à la rencontre des producteurs locaux sous la halle.

LOUDENVIELLE

Loudenvielle accueille le marché tous les **mardis de 15h à 19h30** sur la place du village en période de vacances scolaires.

GENOS

Ce marché a lieu tous les **jeudis à partir de 17h en période estivale sur la place du village**

BORDERES-LOURON

Ce marché a lieu tous les **dimanches de 8h à 13h sur la place du village en saison estivale.**

Transport à la demande

Pensez aux navettes qui vous amèneront aux marchés d'Arreau:
Réservation au 0 805 608 100 au plus tard le mercredi à 12h
Tarif 2€ l'aller-retour

DÉTAIL DES LABELS



Esprit Parc National est une marque créée en 2015 sous laquelle peuvent être commercialisés différents produits et services dans les régions proches des parcs nationaux français.



L'agriculture biologique est une méthode de production agricole qui vise à respecter les systèmes et cycles naturels, maintenir et améliorer l'état du sol, de l'eau et de l'air, la santé des végétaux et des animaux, ainsi que l'équilibre entre ceux-ci



Le Label rouge est un sigle national vous permettant d'identifier des produits bénéficiant d'un niveau de qualité supérieur en comparaison à des produits similaires. Ce label existe depuis près de 60 ans : en 1965 le poulet des Landes devient le premier produit porteur d'un Label rouge



Les agriculteurs du réseau Bienvenue à la ferme s'engagent à proposer des produits fermiers de qualité, à offrir à leurs hôtes un accueil personnalisé et professionnel dans un environnement soigné, et à être ambassadeur d'une agriculture durable et responsable, enracinée dans les terroirs.



HaPy Saveurs est une marque collective territoriale des Hautes-Pyrénées, lancée en 2015 par l'association Ambition Pyrénées, visant à valoriser les produits agroalimentaires locaux et à renforcer les circuits courts, du producteur au consommateur.

Elle fédère restaurateurs, artisans et commerçants du terroir (environ 100 professionnels), en promouvant la qualité, l'équité économique et l'économie circulaire sur le territoire

Détail des labels



Présence sur les marchés du territoire



Vente directe à la ferme

Pour votre santé: pratiquez une activité physique régulière
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération

PRODUITS DE SAISON

JANVIER

FRUITS	LEGUMES	
Pomme	Epinard	Navet
Poire	Potimaron	Poireau
Kiwi	Courge	Panais
Citron	Blette	Betterave
Clémentine	Carotte	Radis noir
Noix	Céleri	Endive
	Choux	
	Echalotte	
	Oignon	
	Ail	

FEVRIER

FRUITS	LEGUMES	
Pomme	Epinard	Navet
Poire	Potimaron	Poireau
Kiwi	Courge	Panais
Citron	Blette	Betterave
Clémentine	Carotte	Radis noir
Pomelos	Céleri	Endive
	Choux	
	Echalotte	
	Oignon	
	Ail	

MARS

FRUITS	LEGUMES	
Pomme	Epinard	Radis rose
Poire	Potimaron	Endive
Kiwi	Blette	Asperge
Citron	Céleri	
Clémentine	Poireau	
Pomelos	Panais	
	Chou	
	Navet	
	Oignon blanc	
	Radis noir	

AVRIL

FRUITS	LEGUMES	
Pomme	Fève	Carotte
Kiwi	Epinard	Aillet
Rhubarbe	Blête	Chou
Citron	Céleri	Navet
Pommelo	Oignon	Endive
	Radis blanc	
	Radis rose	
	Asperge	
	Poireau	

MAI

FRUITS	LEGUMES	
Fraise	Choufleur, ail	Petit poid
Cerise	Radis rose	Fève
Pomelos	Asperge	Fenouil
Rhubarbe	Artichaud	Carotte
	Chou	Poireau
	PDT primeur	Epinard
	Oignon blanc	Aillet
	Céleri branche	Navet
	Courgette	

JUIN

FRUITS	LEGUMES	
Fraise	Brocolis	Oignon blanc
Framboise	Ail	Fenouil
Cerise	Radis rose	Tomate
Abricot	Chou	PDT
Melon	Concombre	Haricot vert
Pêche	Poireau	Courgette
Pomelos	Artichaud	Aubergine
	Betterave	Petit poid
	Blette	Poivron
		Fève, céleri
		Carotte
		Navet

JUILLET

FRUITS	LEGUMES	
Abricot	Myrtille	Brocolis
Brugnon	Nectarine	Radis rose
Cassis	Pêche	Concombre
Cerise	Pastèque	Artichaud
Fraise	Poire	Blette
Framboise		Fenouil
Melon		Haricot vert
Prune		Mais doux
Figue		PDT primeur

AOÛT

FRUITS	LEGUMES	
Abricot	Poire	Brocoli
Pêche	Pomme	Radis rose
Prune	Mirabelle	Concombre
Raisin		Artichaud
Melon		PDT primeur
Pastèque		Poireau
Figue		Blette
Fraise		Fenouil
Framboise		Carotte

SEPTEMBRE

FRUITS	LEGUMES	
Coing	Concombre	
Figue	Courge	
Raisin	Haricot vert	
Noix	Mais doux	Oignon sec
Pêche	Poivron	Echalotte
Prune	Blette	Artichaud
Pastèque	Navet	Haricot
Melon	Chou	Fenouil
Poire	Radis	Poireau
Pomme, Mûre	Courgette	Potimarron

OCTOBRE

FRUITS	LEGUMES	
Pomme	Myrtille	Concombre
Poire	Mûre	Courge
Raisin		Haricot
Noix		Radis
Châtaigne		Artichaud
Pêche		Epinard
Figue		Potimarron
Coing		Céleri
Framboise		Aubergine

NOVEMBRE

FRUITS	LEGUMES	
Châtaigne	Choux	Oignon
Kaki	Echalotte	Artichaud
Clémentine	Radis	Fenouil
Mandarine	Céleri	Carotte
Poire	Ail, Blette	Poireau
Pomme	Courge	
Kiwi	Navet	
Raisin	Brocoli	
Noix	Panais	Potimarron

DECEMBRE

FRUITS	LEGUMES	
Kiwi	Choux	Courge
Mandarine	Radis noir	Navet
Poire	Céleri	Panais
Pomme	Cardon	Carotte
Clémentine	Blette	Poireau
Noix	Potimarron	Echalotte
	Oignon	
	Salsifis	
	Fenouil	
	Epinard	

LA GARBURE

/ SPÉCIALITÉ DU TERRITOIRE PYRÉNÉES2VALLÉES

Quoi de mieux après une journée de ski ou une randonnée, qu'une bonne assiette de ce plat Pyrénéen ? Né en Bigorre, la Garbure est devenue emblématique et apporte réconfort et douceur. Réalisable toute l'année selon les légumes du potager, ce plat ne se fait pas que d'une seule façon, chacun sa recette... La Maison Coustalat vous dévoile la sienne !

RECETTE



3h



8/10 personnes

Ingrédients

- 800g de jarret de porc
- 1 chou vert
- 3 carottes
- 3 navets
- 6 pommes de terres
- 350g de haricots tarbais
- 1/2 oignons
- 1 céleri
- Laurier, sel, poivre
- 8 cuisses de confit de canard pour la Garbure Royale

1. Faire tremper les haricots tarbais la veille dans un grand volume d'eau. Le lendemain, égoutter les haricots, les échauder (c'est-à-dire les mettre dans de l'eau froide, et les amener à ébullition), les égoutter et les couper.

2. Dans une casserole à part, mettre un fond de porc ou de canard gras et y faire revenir les choux, carottes, navets, poireaux, oignons, céleri coupé en morceaux.

3. Ajuster les haricots tarbais, couvrir d'eau et mettre

du jarret de porc, de la couenne puis faire cuire à feu doux durant 2h30. Saler, poivrer.

4. 20 minutes avant la fin de cuisson, ajouter les pommes de terres coupées en dés. Et pour l'option Garbure Royale, faites rôtir au four vos cuisses de confit de canard et ajoutez-les à la dernière minute dans le plat ou l'assiette pour garder le croustillant du confit.

5. Dégustez bien chaud !



Votre avis nous intéresse!

PYRENEES
2 VALLEES
AURE - LOURON



Adishatz!



WWW.PYRENEES2VALLEES.COM
05 62 39 50 00



#pah.aure.louron



#saintlary



#peyragudes



#vallouron



#grandsiteoccitanie



#qualitetourisme

Ne pas jeter sur la voie publique