

Au menu: Cours de cuisine cassoulet ou foie gras Vins et produits du Terroir, Carcassonne, Narbonne, Castelnaudary, châteaux et abbayes en Pays Cathare

4 jours - 3 nuits Circuit en chambre d'hôtes

Enfin une véritable initiation à la gastronomie Audoise, directement chez les producteurs et avec un cours de cuisine chez un chef. Découverte de grands vins ensoleillés chez le vigneron, sans oublier de visiter les sites incontournables du Pays Cathare la Cité de Carcassonne, Narbonne, une abbaye romane, un château médiéval.

Jour 1



PRODUITS DE LA MER ET DE LA GARRIGUE

Visite libre de **Narbonne**, ses halles XIX^e, les « barques » le long du Canal de la Robine et du Palais Episcopal. - **Déjeuner libre** - Visite guidée de l'**abbaye de Fontfroide**, une des plus grandes abbayes cisterciennes d'Europe, au cœur d'un vaste domaine préservé et classé. - **Rencontre avec un apiculteur** et dégustation de ses produits artisanaux. - **Dîner** menu de la mer dans un **pittoresque village de pêcheur**, à flan de colline, vue panoramique sur la lagune. **Nuitée en Maison d'hôtes**

Jour 2



LA CUISINE AU MOYEN-AGE

Visite audio guidée du **château de Villerouge Termenès** où fût brûlé le dernier cathare connu : Guilhem Béliabaste. - **Déjeuner découverte de la cuisine médiévale** au château avec des plats élaborés d'après des recettes du XIV^e en Languedoc. - Balade et visite au village médiéval de Lagrasse ; échoppes de potiers et d'artisans d'art - Visite d'un chai et **dégustation de vin** sur le terroir de Lagrasse. L'histoire du domaine remonte à l'Antiquité et aujourd'hui le propriétaire perpétue le travail de la vigne depuis de nombreuses générations. - Dîner libre **Nuitée en Maison d'hôtes**

Jour 3



LA CITE DE CARCASSONNE Patrimoine Mondial de l'Humanité,

A la **Cité Médiévale de Carcassonne** visite commentée du Château Comtal, visite libre dans les Lices. - Déjeuner libre dans la Cité - **Suggestion Croisière sur le Canal du Midi** (ouvert d'avril à fin octobre) – Visite et découverte d'un élevage traditionnel de vaches et **dégustation de lait de vache et confiture de lait***. - Dîner avec un **cassoulet cuit au feu de bois** **Nuitée en Maison d'hôtes.**

Jour 4



LES RICHESSES DU LAURAGAIS, PAYS DE COCAGNE

Visite libre de **Castelnaudary**, la collégiale St Michel, la Chapelle Notre Dame de Pitié, le Présidial, le grand bassin. - Déjeuner libre **Cours de cuisine avec un chef ou chez l'agricultrice** (suivant les dates) pour apprendre à préparer selon des recettes ancestrales, le **célèbre cassoulet, le foie gras***, les magrets de canards, le lapin ou sanglier... **Chaque participant emporte le plat qu'il a lui-même préparé : pour se régaler en famille ou entre amis**

Dates des cours de cuisine 2008

Stage de Cassoulet

- 28 juin et 15 novembre Restaurant "l'Auberge Dominicaine" Chef I. Orta à Montréal
- 16 septembre Restaurant "La crêpe" Chef S Villanova aux Crozes
- 28 septembre Restaurant "Hostellerie Etienne" Chef E Rousselot à Labastide d'Anjou
- 29 septembre Restaurant "Hostellerie de la Pomarède" Chef G Garcia
- 11 octobre et 8 novembre Restaurant "la Fourchette Cathare" Chef JJ Reverdy à St Papoul
- 14 octobre Restaurant "Hotel de France" chef P. Dunod à Castelnaudary
- 23 octobre et 27 novembre Restaurant "Chez Marie" à Fanjeaux
- 16 décembre Restaurant "Aux Deux Acacias" à Villepinte

Stage de Foie Gras

- 6 décembre chez M A Jordy à Ricaud
- 7 décembre avec JJ Reverdy chef à St Papoul

Prix net 2008

A partir de **315 Euros par personne** sur une base de 2 personnes en chambre double. Pour les **stage foie gras** : à partir de 350 euros par personne base 2 personnes

Le prix comprend

- le cours de cuisine de cassoulet –durée 4h, cassole et ingrédients fournis-
- 3 nuitées en chambre d'hôtes 3 épis Gîtes de France (petit-déjeuners compris)
- 2 dîners et 1 déjeuner
- 1 visite de chais et dégustation de vins AOC et 2 rencontres avec des producteurs du terroir et dégustations de leurs produits *Autres Possibilités : confiterie ou oignonnière
- 3 visites de sites du Pays Cathare (Carcassonne, le château de Villerouge-Termenès, l'abbaye de Fontfroide) Possibilité de visites guidées en GB, ESP
- frais de dossier et carnet de voyages.



Options

Croisière sur le canal, Dîner et Nuitée supplémentaire, Le transport, Assurance annulation

Information- Réservation

Gîtes de France Services Aude 78 Rue Barbacane 11000 CARCASSONNE
■ Tel : 00.33.(0)4.68.11.40.70 ■ Fax : 00.(0)4.68.11.40.72 Licence N° 011990001
■ Mail : contact@gites11.com ■ www.gites-de-france-aude.com