

*Signé*  
**PAYS CATHARE**  
ORIGINE & PASSION



**L'ÉCUSSON**  
**Fermier**  
FROMAGE DE CHÈVRE  
AU LAIT CRU

FR  
11.427.002  
CE

PAYS CATHARE



*Signé*  
*Fermier*

MG : au  
lait entier

# L'ÉCU ET L'ÉCUSSON

PAYS CATHARE®



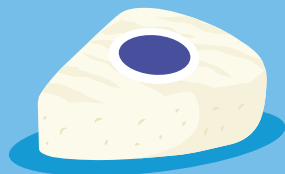
# La marque Pays Cathare® vous offre le meilleur !

Petits fromages fermiers au lait cru de chèvre, produits exclusivement dans l'Aude et sous la marque Pays Cathare®, l'écu et l'écusson sont devenus en quelques années des incontournables de nos plateaux de fromage ! Si leur nom et leur forme triangulaire évoquent le passé médiéval du pays cathare, leurs saveurs inimitables offrent un concentré pur de nos terroirs, reflet des savoir-faire des chevriers audois dans le respect de la nature et du bien-être animal.

Leur lancement par le Département et la Chambre d'agriculture de l'Aude à partir de 1997 répond à la volonté d'offrir au consommateur un produit authentique et d'exception, facilement identifiable, et d'accompagner les éleveurs caprins fromagers dans leur quête d'excellence. Frais ou affinés, nature ou aromatisés, servis seuls ou cuisinés, les écus et écussons Pays Cathare® n'ont pas fini de vous régaler !

**Dans l'Aude, pays de culture et de traditions, de nombreux produits authentiques et savoureux font frétiller vos papilles. Et dans tout le département, les occasions ne manquent pas d'y goûter ! 900 professionnels de la restauration, de l'hôtellerie, de l'artisanat d'art, de la boucherie et de la charcuterie, de la boulangerie, de la viticulture et de l'agriculture affichent leurs savoir-faire et leur engagement pour la qualité sous la bannière de la marque Pays Cathare®, reconnaissable à son étiquette bleue.**

**Préférer la marque Pays Cathare® c'est soutenir une ambition locale et des produits authentiques, c'est aussi avoir le goût de l'excellence et du vrai, c'est prendre soin de la planète, en évitant de consommer des denrées ayant parcouru des milliers de kilomètres... et ce n'est pas forcément plus cher.**



# L'ÉCU ET L'ÉCUSSEON PAYS CATHARE®

## Le terroir audois sur un plateau

Toutes les saveurs du terroir audois et le savoir-faire de nos éleveurs-producteurs sur un plateau! C'est la garantie de ces petits fromages de chèvre fermiers de forme triangulaire, produits exclusivement par les chevriers de l'Aude et sous la marque Pays Cathare®. Frais ou affinés, l'écu et l'écusson font le bonheur des gourmets.

## 2,5 LITRES

C'est la quantité moyenne de lait que produit une chèvre par jour. Dans l'Aude, 41 000 litres de lait de chèvre sont transformés en écus et écussions Pays Cathare® chaque année.

## 7 PRODUCTEURS AUDOIS

fabriquent l'écu et l'écusson Pays Cathare®, dont 2 producteurs en agriculture biologique. Ensemble, ils représentent 20% des élevages caprins fromagers du département.

## 2 FORMATS

De forme triangulaire, l'écu est un fromage à partager pour 3 à 4 convives, dont le poids au démoulage varie de 170g (frais) à 120g (affiné). L'écusson, portion individuelle de 35g, se décline également du frais à l'affiné et peut être aromatisé (poivré, cendré, épicé).

## 1997

Date de création de l'écu sous la marque Pays Cathare®. Ce fromage au lait cru de chèvre, de type lactique pré-égoutté, est un produit 100 % audois, dont toutes les étapes de la transformation, de l'emprésurage à l'affinage, se déroulent dans la fromagerie de chaque éleveur.



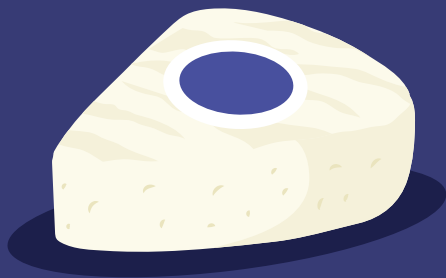
## 40 À 80 CHÈVRES

C'est la taille des troupeaux des producteurs d'écus et d'écussions Pays Cathare®. Les chèvres ont obligatoirement accès aux prairies ou garrigues pour s'alimenter, conférant caractère et typicité au lait qu'elles produisent. Aux plantes pâturées peuvent s'ajouter du foin et des compléments alimentaires garantis **sans OGM**.

## PRÈS DE 45 000 ÉCUS

et écussions Pays Cathare® sont vendus chaque année, après passage en commission de dégustation, à la ferme, chez les fromagers, sur les marchés, dans les boutiques de producteurs, moyennes et grandes surfaces... Pour votre plus grand plaisir !

# UN ÉCU AUX MILLE VERTUS



## Source de calcium

Le fromage de chèvre offre une source importante de calcium, qui participe au renforcement des os, soutient la croissance des enfants ainsi que la santé des dents.

## Riche en vitamines

Le fromage de chèvre contient des vitamines A et B en quantité, notamment de la B2, qui aide à la transformation des aliments en énergie, et la B9, qui contribue au bon fonctionnement cellulaire.



## PROTÉINÉ : 18 G POUR 100 G

Le lait de chèvre est une source importante de protéines d'excellente qualité qui assurent la croissance et l'entretien des tissus de l'organisme. Il contient tous les acides aminés essentiels en proportion satisfaisante.

## UN GOÛT UNIQUE

La fabrication du fromage au lait cru permet de préserver les micro-organismes présents naturellement dans le lait avant la traite et qui composent ce que l'on appelle la « flore microbienne ». C'est cette flore qui va donner son goût unique et sa typicité au fromage, sa palette d'arômes riches et intenses, reflets de la diversité de nos terroirs.

## DIGESTE

La teneur en matière grasse du fromage de chèvre se situe dans la moyenne des autres fromages (12 à 27 g de lipides par 100 g). Sa teneur en acides gras courts rend cependant la matière grasse plus facilement assimilable et favorise sa bonne digestibilité. À savoir : plus le fromage est frais, plus sa teneur en eau est importante ; il est donc moins gras à poids égal !

## Gorgé de minéraux et d'oligo-éléments

Le fromage de chèvre est également riche en phosphore, potassium, magnésium et en oligo-éléments comme le zinc et l'iode. En combinaison avec le calcium, le phosphore soutient la minéralisation des os et des dents ainsi que certaines fonctions des cellules.

# CHOISIR ET DÉGUSTER SES ÉCUS ET ÉCUSSENS

SANS DEVENIR CHÈVRE !



## À l'étiquette bleue

Productions exclusives de la marque Pays Cathare®, l'écu et l'écusson sont identifiables à leur étiquette bleue, gage d'excellence et du respect d'un cahier des charges strict. Pour assurer le suivi et le contrôle qualité des fromages, deux commissions de dégustation sont organisées par an. La première lors du concours départemental des fromages, qui se tient à la Pentecôte au cours de Prom'Aude, la seconde à la Chambre d'agriculture de l'Aude.



## À l'œil

Les deux fromages présentent une forme triangulaire régulière aux bords arrondis. Le degré d'affinage s'évalue à la couleur et à l'aspect de la croûte. Le fromage frais tout juste démoulé se distingue à son blanc uniforme et son absence de croûtage. Puis, en s'affinant, le fromage perd son humidité, la croûte se forme, jaunit et s'assèche, plissant éventuellement, avec de possibles nuances bleutées.



## Au nez

L'intensité odorante des fromages est plus ou moins forte selon le degré d'affinage, dégageant des arômes délicats de chèvre, de garrigue, voire de levain.



## En bouche

De couleur blanche à ivoire, pas nécessairement lisse à la coupe, la pâte offre une texture en bouche d'un fondant parfait, allant du tendre au moelleux pour le fromage frais et du ferme au crémeux pour l'affiné. Côté saveurs, le goût de chèvre se révèle subtil et équilibré, sans acidité, ni amertume et moyennement salé. Plus le fromage s'affine, plus les arômes sont intenses.



**« Les écus et écussons font merveille avec une simple tranche de pain, seuls ou accompagnés de miel de garrigue, de confiture, d'huile d'olive ou de poivre. Il est conseillé de les déguster à température ambiante afin qu'ils exhalent toutes leurs saveurs, mais on peut également les cuisiner de mille manières. L'écu frais s'appréciera avec un vin rosé, tandis que les fromages plus secs se prêteront mieux à un rouge fruité. Vous pouvez aussi oser un vin blanc sec et frais pour contrebalancer les saveurs d'un fromage bien affiné... Tout est permis! »**

Florence Ollier



# OÙ LES TROUVER ?

Quelques sauts de cabri à travers l'Aude suffisent pour s'approvisionner en écus et écussons. Rendez-vous chez les producteurs, dans les boutiques de terroir, sur les marchés, en magasin bio ou en grande surface...

## LIEUX DE VENTE DES ÉCUS ET ÉCUSSENS PAYS CATHARE®

### POINTS DE VENTE PRODUCTEURS

#### **MATTHIEU BOUETTE**

FAJAC-EN-VAL

Les Genivrières

#### **GAEC DE LA FERME DU MONTAGUT**

THÉZAN-DÈS-CORBIÈRES

Prat de Ma

#### **GAEC DU SOUSTROBE**

VILLELONGUE-D'AUDE

Route de Mirepoix

### BOUTIQUES DE TERROIR ET ARTISANS DE BOUCHE PAYS CATHARE®

#### **ÉPICERIE DES PRODUCTEURS BERGÉ FRÈRES**

CARCASSONNE

Z1 La Bouriette,  
bd Denis-Papin

#### **BOUCHERIE- CHARCUTERIE RABAT**

CARCASSONNE

50 rue du Pont-Vieux

#### **BOUCHERIE D'EL PAÏS**

CARCASSONNE

Plateau de Grazaillès,  
2 rue de Mélaïr

#### **B&C ÉPICERIE**

LARROUË-DE-FA

1 bis rte nationale

#### **ALAIN ET VIRGINIE MAÎTRES FROMAGERS**

LÉZIGNAN-CORBIÈRES

23 bd Léon-Bourgeois

#### **AU COMPTOIR DES PRODUCTEURS**

LÉZIGNAN-CORBIÈRES

Z1 de Gaujac,  
2 rue Gustave-Eiffel

#### **LA FERME CÔTÉ PRODUCTEURS**

NARBONNE

Z1 Croix Sud,  
1 rue René-Panhard

### AUTRES BOUTIQUES

#### **ÉPICERIE SAINT-JEAN**

BELPECH

8 rue Saint-Jean

#### **ÉPICERIE DE MARC**

CARCASSONNE

26 av. Henri-Gout

#### **FROMAGERIE BOUSQUET**

CARCASSONNE

28 rue Chartrand

#### **LA FERME**

CARCASSONNE

55 rue de Verdun

#### **LE JARDIN DU FRUITIER**

CARCASSONNE

12 av. Bunau-Varilla

#### **LE PANIER D'ÉLODIE**

CARCASSONNE

84 av. Bunau-Varilla

#### **BOUCHERIE ICHER ET FILS**

CAUNES-MINERVOIS

12 rue du Chasselas

#### **LE PANIER DE NOUNE**

CUXAC-CABARDES

4 Route de Fontiers

#### **ZIVELI**

LAGRASSE

26 bd de la Promenade

#### **CDD**

LÉZIGNAN-CORBIÈRES

RD6113, route de Narbonne

#### **BOUCHERIE GARCIA**

LIMOUX

2 av. Charles-de-Gaulle

#### **GAMM VERT**

LIMOUX

16 av. du Pont-de-France

#### **LA FROMAGERIE CHEZ LUCIE**

MIREPOIX

21 cours Colonel-Petitpied

#### **L'OSTAL DEL PAÏS**

PEYRIAC-MINERVOIS

41 ter av. Ernest-Ferrou

#### **ÉPICERIE DES TOURS**

SAISSAC

2 rue Riquet

#### **LE CABAS D'OC**

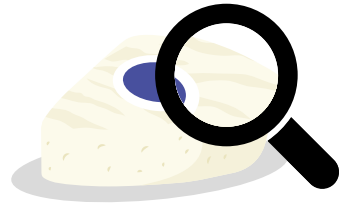
SAISSAC

Rue Boris-Vian

#### **CÔTÉ JARDIN**

SALLES-SUR-L'HERS

17 Grand-Rue



## MAGASINS BIOS

### **BIOCOOP TOURNE-SOL**

CARCASSONNE

ZAC Les Graves,  
8 rue Chaptal

### **BOUTIQUE PAYSANNE LA BORIETA**

CARCASSONNE

ZI La Bouriette,  
385 bd Denis-Papin

### **BIOCOOP PAÏS'EN BIO**

CASTELNAUDARY

120 av. Monseigneur-  
de-Langle

### **L'ORANGER BIO**

CEPIE

19 rue du Mauzac

### **ARCADIE**

COUZA

ZA de Pastabrac

### **BIOCOOP LÉZIGNAN**

LÉZIGNAN-CORBIÈRES

3 rue de l'Alaric

### **BIOCOOP ASSOCIATIVE FLORÉAL**

LIMOUX

29 av. Fabre-d'Églantine

### **FOURNIL BIO DE LUC**

LUC-SUR-AUDE

ZA de l'Horte

### **BIOCOOP TERRABIO CENTRE**

NARBONNE

36A bd Marcel-Sembat

### **BIO NATURE**

NARBONNE

Les Halles

## SUPÉRETTES, MOYENNES ET GRANDES SURFACES

### **CARREFOUR**

CARCASSONNE

ZI Pont-Rouge

### **CARREFOUR CONTACT**

RIEUX-MINERVOIS

2 bd Georges-Clémenceau

### **GÉANT CASINO**

CARCASSONNE

Bd Henry-Bouffet

### **INTERMARCHÉ**

CARCASSONNE

Rue Claude-Chappe

### **INTERMARCHÉ**

GRIISSAN

Avenue des Bains

### **INTERMARCHÉ**

LA REDORTÉ

4 av. du Minervois

### **INTERMARCHÉ**

NARBONNE

10 av. Maréchal-Juin

### **INTERMARCHÉ**

SAINT-MARCEL-SUR-AUDE

2 rue de Mandosse

### **INTERMARCHÉ**

TREBES

Bd du Minervois

### **LECLERC**

CARCASSONNE

ZAC Alibert,  
995 rue JB-Colbert

### **LECLERC**

CARCASSONNE

ZAC Cité 2,  
2 av. Souvenir-Français

### **LECLERC**

NARBONNE

Voie des Elysiques

### **PROXI**

BIZE-MINERVOIS

15 av. de l'Hôtel-de-Ville

### **SPAR**

CUXAC-D'AUDE

11 bd de Vingre

### **SPAR**

GRIISSAN-PLAGE

2 rue des Palourdes

### **SUPER U**

COURSAN

Avenue de Toulouse

### **VIVAL**

CARCASSONNE

112 av. du Général-Leclerc

## MARCHÉS ET HALLES

### **MARCHÉ DE CARCASSONNE**

Samedi matin  
(de février à fin décembre).

### **MARCHÉ DE LÉZIGNAN-CORBIÈRES**

Mercredi matin.

### **MARCHÉ DE PORT-LEUCATÉ**

Mercredi et dimanche matin  
(de mai à septembre).

### **HALLES DE NARBONNE**

Tous les matins.

# DES PÂTURAGES AU PLATEAU DE FROMAGE

La fabrication de l'écu et de l'écusson Pays Cathare® est le fruit du travail conjoint des chevriers et de leurs troupeaux. Une équipe de choc pour un produit d'excellence, star incontestable de nos plateaux de fromages !



## PÂTURAGE

Logées en bâtiment, les chèvres sortent chaque jour pour s'alimenter dans les garrigues, prairies ou friches agricoles, sur des espaces clôturés ou sous la bonne garde du chevrier et de son chien. Elles affectionnent l'herbe fraîche de printemps et les plantes de garrigue

qui confèrent à leur lait caractère et typicité et induisent des variations de goûts et de texture au fil des saisons. Très gourmandes, elles sont aussi de véritables débroussaillouses, participant à l'entretien des paysages naturels et à la limitation des risques d'incendies.



## TRAITE

La traite s'effectue mécaniquement une à deux fois par jour de février à novembre suivant la courbe naturelle de la lactation.

La pause hivernale, d'environ deux mois, correspond à la période de tarissement du lait et à la fin de la gestation des chèvres. Une sorte de congé maternité qui leur permet de reprendre des forces avant la mise bas à partir de fin janvier.



## CAILLAGE ET MOULAGE

Le lait cru est travaillé juste après la traite dans des locaux exclusivement dédiés à cette production: la fromagerie. Après ajout de ferments lactiques et de présure, le lait cru est mis à cailler à température d'une vingtaine de degrés durant 24 h. Une fois coagulé, le caillé est versé dans un sac de toile où il reste plusieurs heures afin de laisser s'égoutter le petit lait. Le caillé est ensuite sorti du sac, malaxé et disposé dans des plaques-moules au format des écus et écussons. Étape indispensable pour relever les saveurs des fromages, le salage intervient dans la masse juste avant moulage ou en surface au démoulage.



## AFFINAGE

Les écus et écussons peuvent être vendus immédiatement frais ou subir un affinage en cave plus ou moins long (de cinq jours à un mois), durant lequel ils sont quotidiennement retournés pour favoriser la régularité de la texture et de la croûte. La température fraîche et l'humidité ambiante de la cave d'affinage aident le fromage à mûrir lentement et à développer un beau crémeux sous croûte.





*Tartelettes aux pommes,  
magret de canard fumé et  
écu Pays Cathare®*



*Le cake à l'écu et aux noix*

# TARTELETTES AUX POMMES, MAGRET DE CANARD FUMÉ ET ÉCU PAYS CATHARE®

- RECETTE PROPOSÉE PAR UN ÉLEVEUR DE CANARDS PAYS CATHARE® -



DIFFICULTÉ  
SIMPLE



PRÉPARATION  
15 min.



NOMBRE  
4 PERS.



CUISSON  
20 min.

## INGRÉDIENTS

- 200 g de pâte brisée
- 20 g de beurre
- 3 pommes Pays Cathare®
- 40 g de magret de canard fumé
- 2 écus Pays Cathare®
- Quelques graines de cumin
- 1 c. à soupe d'huile d'olive Pays Cathare®
- 40 g de cerneaux de noix
- 1 c. à soupe de miel d'acacia Pays Cathare®

- 1 Beurrer 4 moules à tartelettes individuels. Abaisser la pâte et découper des cercles pour en foncer les moules. Piquer le fond des tartelettes et réserver au frais.
- 2 Peler et épépiner les pommes. En couper deux en petits cubes, la troisième en lamelles. Tailler le magret de canard fumé en fines lanières.
- 3 Réserver 4 cerneaux de noix et concasser les autres. Préchauffer le four à 210° C.
- 4 Dans une poêle, faire revenir à feu moyen les cubes de pommes avec l'huile d'olive, puis ajouter les noix concassées. Mélanger 2 min.

et ajouter les lanières de magret.

- 5 Garnir les tartelettes aux deux tiers de cette préparation. Disposer les lamelles de pommes en rosace sur le dessus et poser un demi écu coupé en deux dans l'épaisseur, au centre.
- 6 Enfourner et cuire 20 min., puis poser un cerneau de noix sur le fromage et lustrer avec le miel d'acacia. Saupoudrer de graines de cumin et servir chaud.



### L'ASTUCE DU CHEF

—  
Choisissez des écus plutôt crémeux, autour de 12 jours d'affinage.

# LE CAKE À L'ÉCU ET AUX NOIX

- RECETTE DE VALÉRIE, PROPRIÉTAIRE DES CHAMBRES D'HÔTES L'ALBANE, À LAURAGUEL -



DIFFICULTÉ  
SIMPLE



PRÉPARATION  
10 min.



NOMBRE  
6 PERS.



CUISSON  
30-45 min.

## INGRÉDIENTS

- 10 g de beurre pour le moule
- 50 g de cerneaux de noix
- 3 œufs
- 150 g de farine de blé
- 80 ml d'huile d'olive Pays Cathare®
- 120 ml de lait
- 1 c. à café de levure chimique
- 1 écu Pays Cathare®
- Sel, poivre

- 1 Préchauffer le four à 180 °C et beurrer le moule à cake.
- 2 Mixer les cerneaux de noix, réserver.
- 3 Mettre les œufs, le lait, l'huile, la farine, la levure, le sel et le poivre dans un plat, mélanger.
- 4 Couper le chèvre en petits carrés et l'ajouter à la préparation avec les noix mixées.
- 5 Mélanger le tout et verser dans le moule à cake.
- 6 Cuire au four entre 30 et 45 min. à 180 °C.



### L'ASTUCE DU CHEF

—  
Servir froid pour un pique-nique ou tiède à l'apéritif, accompagné d'un chardonnay d'un caveau du Limouxin Pays Cathare®.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.



# STÉPHANIE ET GUILLAUME PORTAL,

## CHEVRIERS À THÉZAN-DES-CORBIÈRES

À la tête d'un troupeau de 80 chèvres de races Alpine et Saanen, qui pâturent chaque jour sur 90 hectares à Thézan-des-Corbières, Stéphanie et Guillaume Portal ont fait de la fabrication de l'écu et l'écusson Pays Cathare® une affaire de couple ! Bienvenue au GAEC de la ferme du Montagut.

## MAIN DANS LA MAIN

“ Moi même fils d'éleveurs caprins et ovins, j'ai acheté ce terrain en 2007. Une vigne arrachée, où il n'y avait rien, ni eau, ni électricité, ni bâtiments. J'ai tout créé petit à petit et dépierré les champs pour construire la fromagerie. Quand j'ai rencontré ma femme en 2010, je lui ai proposé de s'embarquer dans l'aventure. Aujourd'hui, nous travaillons main dans la main, plus une salariée à la fromagerie.

## Tanin

“ Nos chèvres sont friandes de romarin, de genévrier cade, de pousses de cyprès, de pins d'Alep... Des plantes de garrigue très taniques qui donnent au lait et aux fromages des saveurs différentes selon les saisons, et limitent la prolifération des parasites sur les chèvres.

## ONCTUOSITÉ

“ Nous produisons l'écu et l'écusson à tous leurs stades de maturation, du frais à l'affiné, mais aussi de la faisselle, de la tome, du yaourt, de la viande, des pâtés, etc. Je trouve l'écu particulièrement goûteux entre 12 et 15 jours d'affinage. Il est bien crémeux sous croûte et d'une belle onctuosité.

## Vente directe

“ La vente directe représente environ 15 % de notre commercialisation. Affiliés aux réseaux « Bienvenue à la ferme » et « De ferme en ferme », nous accueillons aussi bien des touristes que des Audois.es curieux.es ou habitués.es, des classes de primaire et de collège. Ce contact est notre force : on peut parler de nos produits, de notre travail, du bien-être animal, défendre nos valeurs, les circuits courts, etc. On en profite aussi pour orienter les clients vers la miellerie du coin, les petits producteurs de vins d'à côté...

## Milieus ouverts

“ Le pâturage des chèvres favorise l'ouverture des milieux et la diversification des espèces végétales. En débroussaillant, elles limitent la progression et la domination d'espèces invasives comme le buis ou le pin d'Alep, permettant ainsi à d'autres espèces de subsister et de se multiplier. Et plus de milieux ouverts, c'est aussi moins de risques d'incendie et plus de passereaux préservés !

## RECONNAISSANCE

Produire sous marque Pays Cathare® implique un travail très exigeant mais offre aussi une vraie reconnaissance de la qualité de nos produits et un accompagnement précieux pour le développement de notre activité. En tant que présidente de la commission écus et écussions de la marque, j'apprécie d'être en lien avec les autres producteurs. Il y a beaucoup d'entraide, d'écoute et d'échanges entre nous... jamais de concurrence.



*Pur bonheur*

# L'HUILE D'OLIVE PAYS CATHARE

LE GOÛT DE L'AUTHENTICITÉ

Document réalisé par le Département de l'Aude.



[WWW.PAYSCATHARE.COM](http://WWW.PAYSCATHARE.COM)

Marque Pays Cathare