


The background of the entire page is a close-up photograph of several golden-brown potatoes with dark spots, resting in a wooden bowl. The lighting is dramatic, highlighting the texture of the potatoes.

LA POMME DE TERRE

PAYS CATHARE®



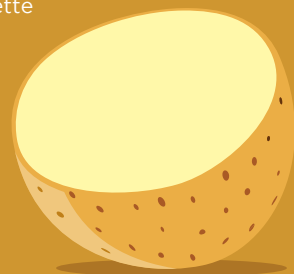
La marque Pays Cathare® vous offre le meilleur !

Dans l'Aude, pays de culture et de traditions, de nombreux produits authentiques et savoureux se dégustent pour le plus grand plaisir de vos papilles. Et dans tout le département, ce ne sont pas les occasions qui manquent 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.

La pomme de terre du Pays de Sault est née sous la marque Pays Cathare® en 2010, avec pour ambition de créer un produit haut de gamme au travers de 5 variétés aux grandes richesses gustatives. Produite en altitude, sur le plateau de Sault, entre 800 et 1000 m, la pomme de terre trouve dans ces conditions climatiques favorables, toute la fraîcheur nécessaire à son développement. Sur le versant opposé de la Montagne noire, le domaine de La Martinole partage avec les producteurs du Pays de Sault, le même respect de l'environnement et du soin porté à des cultures qui ont le goût de l'excellence pour le plus grand régal de tous.

Bien loin de la patate, les pommes de terre dorées du Pays de Sault, gastronomiques par excellence, ont conquis leurs lettres de noblesse et l'assiette des consommateurs audois. Goûtez-les sans tarder, il germera sur vos fourneaux plus d'une bonne idée de cuisine !



LA POMME DE TERRE DU PAYS DE SAULT

Elle prend de la hauteur !

Vedette de la cuisine, la pomme de terre du pays de Sault pousse en altitude et gagne en hauteur sur tous les échelons de la gastronomie ! Avec ses 5 variétés cultivées pour en faire un produit haut de gamme, elle régale les plus gourmands comme les plus fins gourmets.

5 VARIÉTÉS

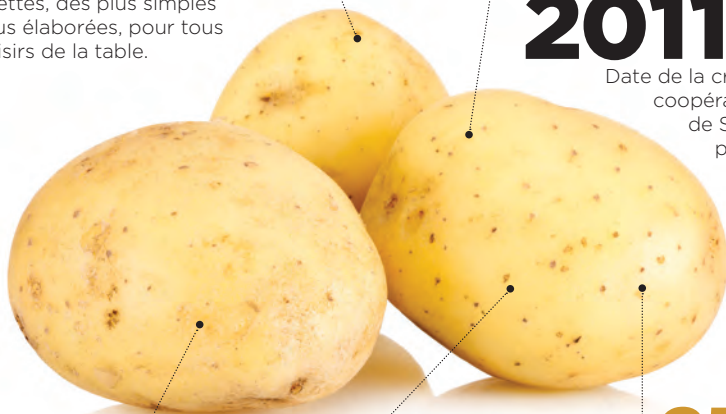
Beauvais, Monalisa, Marabel, Anaïs, Altesse, les 5 variétés de pommes de terre cultivées par les agriculteurs du Pays de Sault se prêtent à des milliers de recettes, des plus simples aux plus élaborées, pour tous les plaisirs de la table.

1998

Date de la création de l'ADEPOPAS, Association de Défense de la Pomme de terre du Pays de Sault, dans le but de se diversifier dans le contexte de la vache folle.

2011

Date de la création de la coopérative du Pays de Sault à Espezel pour structurer la vente.



2010

Lancement officiel de la pomme de terre marque Pays Cathare®, poursuivant des siècles de culture sur les terres du Pays de Sault où elle profite de la fraîcheur de l'altitude et de sols profonds, meubles et fertiles.

13 PRODUCTEURS

Les agriculteurs engagés sous le label «marque Pays Cathare®», cultivent un produit gastronomique haut de gamme sur une surface de 25 hectares à plus de 800 m d'altitude. Signataires d'une rigoureuse charte impliquant des exigences de culture particulières, ils perpétuent la tradition tout en recherchant sans cesse à améliorer et valoriser un produit de haute qualité.

250 T

La production de pommes de terre gastronomiques du Pays de Sault connaît un tel succès qu'elle ne peut faire face à la demande et les producteurs multiplient leurs efforts pour produire davantage avec une même exigence de qualité.

LA POMME DE TERRE A LA FRITE !



80% d'eau

Contrairement aux idées reçues, la pomme de terre est gorgée d'eau et n'apporte que 75 Kcalories!

2% de fibres...

Dans sa chair comme dans sa peau, la pomme de terre est source de fibres qui favorisent la sensation de satiété et facilitent le transit intestinal. 250g de pommes de terre simplement cuites à l'eau représentent 20% des apports quotidiens recommandés en fibres.

Un légume et un féculent

Produit frais, la pomme de terre est à la fois un légume et un féculent qui renferme bien des qualités nutritives indispensables à l'organisme. C'est bon et ça fait du bien !



VITAMINÉE !

La pomme de terre est l'un des rares féculents qui contiennent de la vitamine C, anti-oxydant par excellence. Ainsi 250 g de pommes de terre cuites à l'eau couvrent 25% des besoins quotidiens en vitamine C. Elle est également riche en cuivre, potassium, vitamine B6, B3 et fer mais aussi en caroténoïdes et en flavonoïdes.

“ La pomme de terre du Pays de Sault présente plus d'un intérêt pour la cuisine car elle permet une infinité de plats et se prête à une multitude de cuissons différentes. Et qui n'aime pas ça?! C'est aussi l'alliée du bien-être car elle possède des vertus méconnues pour la santé. ”

Jean, cuisinier.



LE LÉGUME PRÉFÉRÉ DES FRANÇAIS...

63% en cuisinent au moins une fois par semaine et nous en consommons chacun au moins 50 kg par an!

LA POMME DE TERRE PAYS DE SAULT

NE LA CHOISISSEZ PAS COMME UNE PATATE !

Selon l'utilisation

Toutes les pommes de terre ne se ressemblent pas ! Choisissez-les en fonction de leur usage culinaire :



- La Beauvais est une variété ancienne, à chair blanche, idéale dans les potages et les purées.
- La Monalisa, l'Eden et l'Anaïs ont un aspect régulier et un goût délicat qui sublime les gratins, les frites et les pommes au four.
- La Marabel est une pomme de terre à chair jaune et très douce qui est, avec l'Altesse, idéale pour réaliser des frites, de la purée, des potages ou bien tous les plats mijotés.

L'info en ☺ : les pommes de terre du domaine de la Martinole ont une faible teneur en sucre et sont recommandées pour les diabétiques.

Naturellement terreuse...

Les pommes de terre du Pays de Sault ne sont ni traitées, ni lavées... Elles sont conservées avec minutie dès leur arrachage du sol et enrobées légèrement de terre, ce qui les protège en grande partie du développement de la solanine, une substance toxique qui fait verdier le légume et lui donne un goût amer.



Ferme au toucher

La bonne pomme de terre doit être ferme et « nature » avec ses petites excroissances parfois bicornues qui lui donnent ses formes particulières et joyeuses... signe de naturelle bonne santé !



Nos pommes de terre sont triées à la main et sélectionnées avec soin. Fermes, de couleur homogène, elles ne présentent pas de noircissement, de verdissement ou de germination alors que nous n'utilisons que des méthodes de fumures authentiques.

Jean-Luc, producteur

OÙ LA TROUVER ?

La pomme de terre Pays Cathare® est à retrouver dans toutes ses variétés gastronomiques du département, sous la bannière bleue de la marque. Du producteur à la coopérative aux biocoop... la pomme de terre vous invite à une grande balade gastronomique

LES LIEUX DE VENTE DE LA POMME DE TERRE PAYS CATHARE®

POINT DE VENTE DE LA COOPÉRATIVE DU PAYS DE SAULT

ESPEZEL

Prats de Déjoux
04 68 20 37 25

DANS LES BOUTIQUES DE TERROIR MARQUÉES PAYS CATHARE

ÉPICERIE DES PRODUCTEURS BERGÉ FRÈRES

CARCASSONNE

ZI la Bouriette
boulevard Denis-Papin
04 68 47 68 77

BOUTIQUE PLEIN CHAMPS

COUZA

ZA de Pastabrac
04 68 69 44 31

LA FERME CÔTÉ PRODUCTEUR

NARBONNE

ZI Croix Sud
1 rue René-Panhard
04 68 41 75 79
mais uniquement sur l'automne et hiver

L'ALHUMETUR, épicerie tabac et produits de terroir

QUILLAN

3 place de la République
04 68 20 24 48

LA BOUTIQUE DES PRODUCTEURS

NARBONNE

1 rue Panhard
ZI Croix du Saud

LA FERM'ATTITUDE

SIGEAN

16 ter rue Marcelin-Albert

PLEIN CHAMPS

COUZA

Boutique Pays Cathare
ZA PASTABRAC

DANS LES BOUTIQUES

AU PDG

MARCORIGNAN

16 avenue de Néviau

BOULANGERIE

LUMIEL

ESPEZEL

CARAYON JEAN LUC

CARCASSONNE

2 rue de Verdun

CDD

LEZIGNAN-CORBIÈRES

RN 113

ÉPICERIE

BELCAIRE

LA CLARANDA

SERRES

1 route de Arques

RELAIS DU PAYS DE SAULT

ESPEZEL

SICAVAL

LIMOUX

16 avenue Pont de France

TANTINE ET TONTON

LIMOUX

1 place du Général-Leclerc

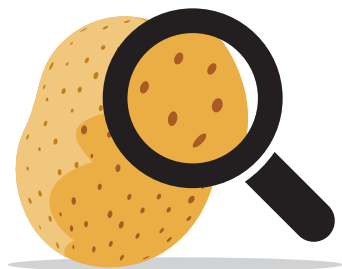
TERRE MÈRE

QUILLAN

Avenue de Marides



omiques aux quatre coins
tive, des boutiques terroirs



DE LA TERRE À LA TABLE

Ronde, dorée et généreuse, la pomme de terre du Pays de Sault sait se faire attendre pour être dégustée. Cultivée comme une star, elle passe un vrai casting de sélection afin de développer toutes ses saveurs dans nos assiettes.



PLANTATION

Les pommes de terre se plantent au printemps dès les gelées terminées et le sol réchauffé. Les plants sont déposés dans

les sillons de terre, en les espaçant les uns des autres afin que leurs croissances ne se gênent pas. Quelques jours plus tard, l'agriculteur remonte la terre autour des plants : c'est ce qu'on appelle le « buttage ». Il permet aux futures pommes de terre de se former à l'abri de la lumière. La partie feuillue peut alors grandir en atteignant jusqu'à 1 m de hauteur. Les tubercules, en sol, commencent leur développement...



CULTURE

Durant les semaines suivantes, la partie aérienne de la plante se développe (tiges, feuilles puis petites fleurs blanches), tandis que de

nouveaux tubercules se forment et grandissent sous terre. Chaque plant produit entre 10 et 20 tubercules et peut atteindre une production de plusieurs kilos selon la variété. Le sol est entretenu minutieusement et selon une charte rigoureuse, aucune irrigation n'est permise pour ne pas gorgier le légume d'eau ou favoriser les maladies. La fumure provient exclusivement de fumiers naturels de bovins, ovins ou caprins. Le traitement par produits phytosanitaires n'intervient qu'en cas de nécessité.



RÉCOLTE

L'arrachage se fait en moyenne 120 jours après la plantation des tubercules. Les pommes de terre sont triées ensuite manuellement pour ne conserver que le meilleur de la production. Elles sont ensuite conservées par la coopérative dans des bâtiments réfrigérés naturellement et à l'abri de la lumière.



AU MARCHÉ

Pur produit d'exception, la pomme de terre du Pays de Sault est ensuite dirigée vers les lieux de commercialisation et de dégustation. Elle est vendue non lavée pour éviter les traitements anti-germinatifs et la préserver de toute altération. Les pommes de terre du Pays de Sault sont vendues dans des sacs reconnaissables à leur couleur: le jaune pour le bio et le vert pour les pommes de terre traditionnelles.

L'info en +: La pomme de terre de la Martinole est cultivée dans le respect des sols et des traditions ancestrales sous le label de l'agriculture biologique.



L'ÉVENT'AIL

- RECETTE POUR DÉLICE SALÉE -



DIFFICULTÉ
MÉTICULEUX



PRÉPARATION
45 min.



NOMBRE
4 PERS.



CUISSON
FOUR 240°

INGRÉDIENTS

- 4 grosses pommes de Terre Monalisa
- 2 grosses gousses d'ail
- 1 pique à brochette en bois
- 16 très fines tranches de poitrine fumée
- 50 g de beurre doux
- Pinceau de cuisine
- Persil
- Ciboulette

- 1 Transpercer à mi-hauteur une pomme de terre dans le sens de la longueur à l'aide de la pique à brochette et la laisser embrochée.
- 2 À l'aide d'un couteau, trancher en fines tranches la pomme de terre jusqu'au niveau de la pique en bois (tranches de 3 mm environ). Une fois la pomme de terre toute tranchée, enlever la pique en bois.
- 3 Répétez l'opération pour chaque pomme de terre. Disposez les pommes de terre dans un plat pour le four,

huilé. Hachez très finement l'ail. Incorporez-le au beurre préalablement fondu. Ajoutez la ciboulette hachée. Enduisez les pommes de terre avec ce mélange et réservez-en une cuillère à soupe.

- 5 Coupez en 4 les tranches de poitrine fumée. Disposez ces petits morceaux entre les tranches de chaque pomme de terre.
- 6 Enduire du reste du beurre aillé. Saupoudrez de persil finement ciselé. Et enfournez.



L'ASTUCE DU CHEF

En complément :
dégustez avec un fromage de chèvre chaud sur son lit de pain de campagne.
Avec un bon verre de vin rouge ...
audois, comme il se doit !

BEIGNETS AUX POMMES... DE TERRE

- RECETTE POUR DÉGUSTATION SUCRÉE -



DIFFICULTÉ
FACILE



PRÉPARATION
30 min.



NOMBRE
10 PERS.

INGRÉDIENTS

- 700 g de pommes de terre « Beauvais »
- 220 g de sucre semoule
- Sucre glace
- 300 g de beurre doux
- 1 pincée de sel
- 300 g de farine
- 10 cl de crème fraîche
- 6 œufs de ferme entiers
- Huile de friture

- 1 Pelez, essuyez les pommes de terre et coupez-les en morceaux. Faites cuire pendant 30 minutes dans de l'eau bouillante salée.
- 2 Égouttez et écrasez les pommes de terre en purée dans un saladier.
- 3 Ajoutez à la purée, la farine, le sucre semoule, le beurre ramolli, le sel fin, les œufs et la crème fraîche. Mélangez avec une cuillère en bois jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse

et homogène. Faites chauffer l'huile dans la friteuse.

- 4 Formez des boulettes de pâte de la taille d'une noix, à l'aide de vos mains farinées.
- 5 Plongez ces boulettes dans la friteuse et laissez-les frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- 6 Écumez les boulettes et mettez-les à égoutter sur du papier absorbant. Déposez les boulettes dans un plat et saupoudrez de sucre glace.



L'ASTUCE DU CHEF

Variante gourmande : faites fondre 200g de chocolat avec une cuillère de crème fraîche, mélangez et servez dans un bol. Trempez vos beignets dans le chocolat chaud. Et léchez-vous les babines.

LA POMME DE TERRE ET MOI...

DESSERT

“ La pomme de terre c'est aussi de la féculé et parfois, je l'utilise comme farine pour certains gâteaux. Il existe plein de recettes délicieuses et sucrées. Surprenant, non ? »

Nadine, Quillan

DANS LA PEAU !



“ Je ne lave pas mes pommes de terre mais je les brosse. Ou bien je les frotte dans du gros sel. Et je ne les épluche pas car la peau contient plein de bons sels minéraux. Je les fais sauter dans l'huile telles quelles avec de l'ail et c'est un délice. »

Stéphanie, Castelnaudary

Bon et bio

“ J'ai découvert récemment des pommes de terre du Pays de Sault issues de l'agriculture biologique. Elles sont délicieuses, cuites à la vapeur avec une salade de roquette et un filet d'huile d'olive... audoise bien sûr ! »

Oidier, Lagrasse

Jamais sans patate

“ Nous avons toujours des pommes de terre à la maison car elles peuvent servir à préparer autant de plats vite faits que des mets sophistiqués. »

Louise, Lastours

Sucré-salé

“ Pour faire une purée, ne passez jamais la pomme de terre au mixer ce qui la rend collante et lui fait perdre toutes ses saveurs. Et surtout pas celles du Pays de Sault, ce serait du gâchis ! Moi, je l'écrase au pilon ce qui garde intactes toutes ses saveurs et je la sers rustique, avec juste une noix de beurre salé. »

Raphaël, Névian

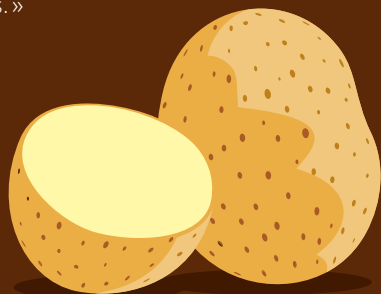
DIRECTEMENT AU PRODUCTEUR

“ La pomme de terre du Pays de Sault, je l'aime dans toutes ses variétés et dès sa récolte, fin septembre, j'aime aller la chercher chez l'un ou l'autre des producteurs de ce beau pays. Cela me permet de me balader et de faire de belles découvertes authentiques. »

Barbara, Termes

ET VOUS ?

Vous l'aimez comment votre pomme de terre du Pays de Sault ? Partagez vos meilleurs moments de dégustation... Envoyez vos astuces, recettes, photos sur la page Facebook de la marque Pays Cathare®.



PLAT RÉALISÉ PAR LE CHEF
BERNARD MARIUS, RESTAURANT
LA MARQUIÈRE À CARCASSONNE



Pur bonheur

LA MARQUE PAYS CATHARE

LE GOÛT DE L'AUTHENTICITÉ



WWW.PAYSCATHARE.COM

f Marque Pays Cathare