



*Signé*  
**PAYS CATHARE**

ORIGINE & PASSION



**LE MIEL**

PAYS CATHARE®



# La marque Pays Cathare® vous offre le meilleur !

Le miel a été le premier aliment sucrant de l'humanité. Depuis des millénaires, le miel et les abeilles connaissent un engouement quasi mythique avec une grande portée symbolique rattachée à de multiples croyances.

Le miel Pays Cathare® est issu de la tradition des apiculteurs audois, attentifs à une nature fragile. Elle nécessite une exigence de tous les instants pour la préserver et en récolter le meilleur.

Devenu le nec plus ultra des nectars, le miel Pays Cathare® est soutenu par le Département de l'Aude et la Chambre d'Agriculture afin d'aider les apiculteurs à maintenir leurs efforts pour hausser la qualité d'un produit d'exception.

Ce miel audois, aux multiples goûts authentiques et aux saveurs d'une grande subtilité n'est pas que le travail incessant des abeilles audoises qui butinent une flore variée et abondante. C'est surtout une subtile alchimie entre le travail de l'abeille, la qualité de la flore et la rigueur de l'apiculteur.

Découvrez le miel Pays Cathare®, typique et racé qui réunit petits et grands gourmands à la table de la qualité, du goût et de l'authenticité.

**Dans l'Aude, pays de culture et de traditions, de nombreux produits authentiques et savoureux font frétiler 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.**



# LE MIEL

## Le nectar doré de l'Aude !

**Les abeilles butinent la multitude de fleurs offerte par la nature audoise afin de proposer une grande variété de miels qui séduisent tous les fins palais. Produit naturel par excellence à forte typicité gustative, le miel Pays Cathare® est un pur délice issu de petites productions qui privilégient la qualité à la quantité.**

**15 À 25 KG**

de miel par ruche sont extraits de chacune d'entre elles les bonnes années.

**40 000 TONNES**

de miel par an sont consommées en France, ce qui représente environ 600g par habitant. C'est l'un des plus hauts taux d'Europe mais la production de miel français ne couvre que 25% de la consommation totale.

**80 MILLIONS D'ANNÉES**

L'abeille était là avant nous ! Son existence est indispensable à la pollinisation de la plupart des espèces de plantes : 80% des espèces végétales ne peuvent se reproduire que grâce aux abeilles. Leur survie est menacée car en 20 ans, leur taux de mortalité est passé de 5% à 30%.

**10%**

La production de miel Pays Cathare® ne représente qu'une petite quantité du miel produit dans le Département de l'Aude car il est un produit de la nature rare et exceptionnel, sélectionné sans concession selon des critères qualitatifs particulièrement élevés.

**1999**

Le miel Pays Cathare® vient rejoindre les produits d'un label haut de gamme qui privilégie l'excellence, tant dans ses méthodes de production que dans ses qualités gustatives pour offrir le meilleur aux consommateurs de plus en plus intransigeants dans leurs choix.

**9**

**APICULTEURS**

Pays Cathare® s'attache à valoriser la qualité et les particularités gustatives de chaque origine pour proposer une gamme de 12 miels mono-floraux et de 4 miels poly-floraux : le miel de garrigue à l'est du département, le miel de maquis et de châtaigniers dans la Montagne Noire, le romarin dans le Narbonnais, le tilleul et le montagne dans les Pyrénées... sans oublier les miels de thym, d'acacia, de callune, de bruyère, de sapin, de lavande stoechas, de forêt d'arbousier, de rhododendron et de buplèvre.



# PIQUEZ-LUI TOUS SES BIENFAITS

## 38% de fructose

Son pouvoir sucrant est supérieur au sucre (1,5 fois environ) mais il contient moins de calories; 100g de sucre = 70g de miel.

## 310 kcal pour 100 grammes,

soit 31% de glucose, le miel est un aliment énergétique recherché par les sportifs. Ils y puisent une énergie qui ne présente aucun danger pour la santé.



## De multiples bienfaits

Antibactérien, anti-inflammatoire, antioxydant... Ses vertus cicatrisantes sont aussi connues depuis des millénaires et aujourd'hui encore utilisées en milieu hospitalier.

## HYDROPHILE

Le miel contient 18% d'eau et se dissout donc plus facilement que le sucre. Il a également un pouvoir de rétention, que l'on appelle hygroscopique, c'est-à-dire qu'il apporte de la stabilité aux glaces et aux sorbets et permet une meilleure conservation.

## POTION MAGIQUE

Connue et appréciée des Grecs et des Romains puis plus tard chez les Gaulois, l'hydromel, boisson des dieux, provient de la fermentation d'eau et de miel. On en retrouve les premières traces à 7000 avant J.-C en Chine et Aristote qui en vantait les mérites nous a laissé l'une des premières recettes écrites.

# LE MIEL

# PAYS CATHARE®



LE CHOISIR COMME UNE ABEILLE



## À la provenance

Les miels d'importation peuvent être de qualité bien moindre, peu soumis à contrôle. Parfois, il s'agit de miels «trafiés».



## À l'étiquette

L'origine du miel est une mention obligatoire à l'étiquetage mais cela ne suffit pas. Certaines indications sont vagues telles que «mélange de miels originaires de l'UE et hors UE». La marque Pays Cathare® garantit un produit 100% naturel dont l'étiquetage est strictement encadré et qui comporte des notions obligatoires telles que l'origine de la production : l'Aude et les cantons limitrophes, la dénomination florale, la qualité gustative, le nom du producteur... et bien entendu l'étiquette bleue!



## La dénomination de vente

Les miels «Pays Cathare®» doivent être commercialisés sous les dénominations de vente suivantes : miel de romarin, miel de thym, miel de châtaignier, miel de tilleul, miel d'acacia, miel de callune, miel de bruyère, miel de sapin, miel de lavande stoechas, miel de forêt, miel de montagne, miel de maquis, miel de garrigue, miel d'arbousier, miel de rhododendron.



## Selon son goût

Les miels sont plus ou moins corsés et se prêtent à des utilisations différentes. Ainsi, un miel de garrigue semble approprié l'hiver et parfume agréablement le thé tout en vous adoucissant la gorge. Mais un miel plus doux comme celui de l'acacia, donne du caractère à vos tartines gourmandes. À chacun d'apprécier les multiples saveurs du miel Pays Cathare®.



**J'aime acheter mon miel chez l'apiculteur car il m'aide à choisir la variété en fonction des saisons et de mes envies. C'est aussi l'occasion de visiter la miellerie et de prendre des nouvelles de la bonne santé de toutes ces petites abeilles!**

*Ariane V.*



# OÙ LE TROUVER ?

Baladez-vous dans le département de l'Aude et déambulez dans ses espaces naturels, son maquis, en suivant les abeilles... mais le plus sûr chemin pour vous délecter du miel est le parcours de l'étiquette bleue qui, des mielleries aux boutiques de terroir Pays Cathare, vous offre une découverte authentique de nouvelles sensations et de plaisirs gustatifs rares.

## LIEUX DE VENTE DU MIEL PAYS CATHARE®

DANS LES BOUTIQUES  
DE TERROIR  
PAYS CATHARE®

### LE MOULIN DU VIVIER

CASTELNAUDARY

Écluse du Vivier,  
St Martin Lalande

### AU CATHARE GOURMAND

CARCASSONNE (CITÉ)

11 rue Cros-Mayrevieille

### ÉPICERIE DES PRODUCTEURS BERGÉ FRÈRES

CARCASSONNE

ZI la Bourriette,  
bvd Denis-Papin

### MAISON DE LA TRUFFE

VILLENEUVE-MINERVOIS

32 avenue du Jeu  
de Mail

### DONA CARCAS

PEYRIAC-MINERVOIS

35 bis avenue  
Ernest-Ferroul

### LE COMPTOIR DES PRODUCTEURS

LÉZIGNAN-CORBIÈRES

ZI de Gaujac,  
2-5 av. Gustave-Eiffel

### LA MAISON BERTRAND

LÉZIGNAN-CORBIÈRES

ZI Vitrac,  
rue Alfred-Nobel

### SAVEURS LANGUEDOC ROUSSILLON

FABREZAN

Avenue St-Marc,  
Zone artisanale

### LA MAISON DU TERROIR

LAGRASSE

6, bvd de la Promenade

### L'OULIBO

BIZE-MINERVOIS

4, hameau de Cabezac

### AU TERROIR CATHARE

MONTREDON-DES-CORBIÈRES

7 avenue de Louate

### LA FERME CÔTÉ PRODUCTEURS

NARBONNE

Z.I. Croix Sud,  
1 rue René-Panhard

### LE COMPTOIR LOCAL LE PÉRIMÈTRE DU GOÛT

NARBONNE

11, bvd Gambetta

### R DU SUD

GRUISSAN

9, bvd du Pech Maynaud

DANS LES POINTS  
DE VENTE DE  
PRODUCTEURS

### MIELLERIE DES CLAUSES

MONTSÉRET

Hameau des Clauses,  
8 Pech de la Garrigue

### MIELLERIE DE FONTJONCOUSE

FONTJONCOUSE

2, chemin de la Selve



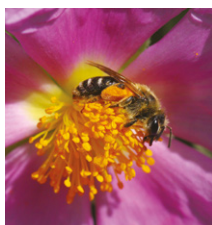
rels, sa garrigue,  
u fin nectar est de suivre  
Cathare®, vous invite  
s et précieux.





# DE LA RUCHE À LA TARTINE...

Produit 100 % naturel aux saveurs multiples, le miel Pays Cathare® est le fruit du travail incessant des abeilles mais aussi de celui des apiculteurs audois qui, sous la marque Pays Cathare®, en prennent le plus grand soin pour récolter un miel précieux aux saveurs uniques.



### LES ABEILLES...

Avant la domestication des abeilles, les hommes récoltaient le miel directement des troncs d'arbres habités

naturellement par les abeilles. Peu à peu des aménagements ont été créés par l'homme pour mieux maîtriser la précieuse récolte. Au cours du XIX<sup>e</sup> siècle, l'apiculteur français François Huber de Genève met au point le premier modèle de ruche à cadres mobiles. Puis vient l'invention de l'extraction par centrifugeuse. C'est la naissance de l'apiculture moderne !



### LE TRAVAIL DE L'APICULTEUR

Après l'hivernage, et dès que la température atteint au moins 15°C pour ne pas refroidir brutalement le couvain, l'apiculteur visite chaque ruche,

nettoie les planchers des ruches et remplace les vieux cadres. Au printemps, l'apiculteur.trice ouvre plus largement les portes si les conditions météorologiques sont bonnes pour que les abeilles puissent butiner.



### LA RÉCOLTE

Au début de l'été, l'apiculteur.trice s'assure que le point d'eau à proximité de la ruche ne tarisse pas car il est indispensable au maintien d'une température intérieure idéale. La récolte s'effectue généralement fin avril-début mai avec le miel de romarin et s'échelonne jusqu'à l'automne avec le miel d'arbousier. L'apiculteur.trice peut extraire le miel en disposant les cadres désoperculés dans une centrifugeuse. La mise en pots s'effectue dans les semaines qui suivent.



### À NOS TARTINES !

Produit et récolté uniquement dans l'Aude et ses cantons limitrophes, le miel Pays Cathare® est analysé par des laboratoires puis dégusté par un comité d'experts pour attester de sa typicité florale et de sa haute qualité gustative. Rare et précieux, il se déguste dans les meilleurs moments pour le plus grand plaisir des fins palais dans les mielleries et les boutiques marquées Pays Cathare® jusqu'aux tables les plus exigeantes.





Poulet au miel  
et au citron



Gâteau au miel  
et aux noix

# POULET AU MIEL ET AU CITRON

## - RECETTE POUR DÉGUSTATION SALÉE -



DIFFICULTÉ  
DÉLICATE



PRÉPARATION  
15 min.



NOMBRE  
4 PERS.



CUISSON  
1 H 45

### INGRÉDIENTS

- 1 poulet Pays Cathare® de 1,5 kg
- 4 échalotes
- 2 jus de citron
- Un filet de vinaigre
- 4 cuillères à soupe de miel Pays Cathare®
- Une gousse d'ail
- Sel-poivre

- 1 Faire revenir doucement dans la cocotte les échalotes émincées dans une noix de beurre et un filet d'huile.
- 2 Rajouter le poulet avec un filet de vinaigre et une gousse d'ail entière. Saler et poivrer.
- 3 Couvrir. Tourner le poulet de temps en temps. Cuire durant 1h30 sur feu moyen.
- 4 Retirer du feu. Remiser le poulet dans le four chaud pour le maintenir à température.
- 5 Dans la cocotte, verser le jus de citron avec le miel. Mélanger avec le jus de cuisson.
- 6 Cuire le tout à feu doux 5 mn environ. Réserver la moitié de cette sauce.
- 7 Remettre le poulet à cuire dans la cocotte et arroser le poulet avec la sauce réservée.
- 8 Laisser cuire 15 mn à feu doux. Servir.



### L'ASTUCE DU CHEF

Une purée de pommes de terre du Pays de Saull marquées Pays Cathare®, rehaussée d'un petit brin de thym en décoration fera de votre savoureux poulet un grand festin.

# GÂTEAU AU MIEL ET AUX NOIX

## - RECETTE POUR DÉLICE SUCRÉE -



DIFFICULTÉ  
SIMPLE



PRÉPARATION  
20 min.



NOMBRE  
6 PERS.



CUISSON  
35 MN

### INGRÉDIENTS

- ½ cuillère à café de levure chimique
- 1 pincée de sel
- le zeste d'½ citron
- 2 oeufs
- 60 g de miel Pays Cathare®
- 50 g de beurre
- 100g de farine
- 125 g de cerneaux de noix
- Pour le sirop : Le jus d'1/2 citron et 100 g de miel Pays Cathare®

- 1 Préchauffer le four à 180°
- 2 Réduire grossièrement en poudre les cerneaux de noix.
- 3 Séparer les blancs d'oeufs des jaunes. Dans un saladier, battre les jaunes avec le beurre ramolli puis incorporer le miel, et 1/2 jus de citron.
- 4 Ajouter délicatement la farine et la levure chimique puis la poudre de noix. Mélanger.
- 5 Monter les blancs en neige avec le sel et incorporer avec délicatesse au mélange à base de noix.
- 6 Beurrer un plat à gâteaux et verser la pâte. Cuire 35 mn puis laisser totalement refroidir.
- 7 Avant de servir, faire chauffer 5 mn à feu moyen 100 gr de miel avec 1/2 jus de citron en mélangeant régulièrement. Piquer la surface du gâteau à la fourchette. Verser le miel chaud sur le gâteau et attendre une complète imprégnation avant de servir.



### L'ASTUCE DU CHEF

Pour vos convives adultes fins gourmets, servez ce gâteau avec un vin blanc de la Haute Vallée de l'Aude.



# ALAIN BERMEJO, APICULTEUR À CAUNES-MINERVOIS

Apiculteur depuis 6 ans, Alain Bermejo était auparavant viticulteur et arboriculteur. C'est grâce à son frère, qui possédait 5 ruches, qu'il s'est intéressé aux abeilles et a décidé de se consacrer à l'apiculture.

## FORMATION

« Je me formais déjà régulièrement avec la chambre d'agriculture pour la culture des cerisiers et des abricotiers alors, naturellement j'ai suivi une formation de base puis des formations complémentaires. Je continue car contrairement à ce qu'on peut penser, l'apiculture c'est très compliqué. Aujourd'hui j'ai 70 ruches et je n'irai pas au-delà de 100. Et pour la première fois cette année, j'ai récolté 1 tonne de miel! »

## Souvenir

« J'ai été un peu dépassé au début car j'ai démarré tout de suite avec 30 ruches, ce qui est beaucoup! Je les ai achetées près de Montauban et les ai ramenées de nuit. Je n'en menais pas large avec 60 000 abeilles à l'arrière de la camionnette! »

## PLAISIR

« Le miel a changé ma vie car je rencontre beaucoup de gens avec lesquels j'ai des rapports directs et simples. Je veux prendre du plaisir à ce que je fais, alors j'ai choisi de travailler en circuit court, avec de petits magasins et pas du tout avec les grossistes. Je peux ainsi penser uniquement à la qualité et définir moi-même des objectifs en terme de quantité à produire et à vendre, sans autre contrainte. C'est très valorisant. »

## 2 miels

« J'ai arraché mes vignes pour installer une partie de mes abeilles au pied de la Montagne Noire. Elles donnent un miel de garrigue au goût assez prononcé, subtil. L'autre partie des ruches est installée dans mes vergers et produisent un miel de châtaigner et de bruyère. »

## POÉSIE

« Après la récolte, vers le 15 Août, je laisse mes abeilles tranquilles au milieu des fleurs pour qu'elles puissent toutes profiter de l'été et faire leur petit voyage estival! »

## Un art

« Je travaille beaucoup moins que les abeilles! Les méthodes d'élevage sont simples et ne nécessitent pas un travail harassant! Cependant, c'est très subtil et il faut être très attentif... on avance par tâtonnements. On essaie et on voit si ça marche. On bénéficie aussi des trucs ancestraux des anciens... Par exemple, la production de miel change en fonction de l'endroit où l'on place la reine au milieu du cadre. Certains la placent en haut, et d'autres en bas... chacun sa méthode. »



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



*Pure saveur*

# LA MARQUE PAYS CATHARE

LE GOÛT DE L'AUTHENTICITÉ



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

 **Marque Pays Cathare**