

GUIDE GOURMAND

DE L'AUBRAC AUX GORGES DU TARN

TOURISME

GORGES DU TARN GRANDS CAUSSES AUBRAC VALLEE DU LOT

*en tous points
sublime!*

RESTAURANTS & PRODUCTEURS
recettes locales, agenda gourmand, visites...

2026





© B. Colomb - Lozère Sauvage pour PACT Aubrac

SOMMAIRE

NOS PRODUITS LOCAUX

P. 5 à 11

LES REVENDEURS DE PRODUITS LOCAUX

P. 12

LES RESTAURANTS

ESPACES DÉGUSTATION PRODUITS DE LA FERME, FOOD TRUCK...

P. 13 à 24

Autour de la Canourgue / St-Germain-du-Teil

P. 13 à 17

Autour du Massegros / Les Vignes / Gorges du Tarn

P. 18 à 21

Autour de Chanac

P. 21

Food-truck

P. 22

EXPRESSIONS LOCALES & GOURMANDES

P. 23

MON ITINÉRAIRE GOURMAND

P. 24 à 25

VISITES DE FERMES & ENTREPRISES

P. 26 à 29

LES RECETTES LOCALES & IDÉES RECETTES DE NOS PARTENAIRES

P. 30 à 33

INSTANTS GOURMANDS

P. 34 à 36

SHOPPING USTENSILES & ARTICLES DE CUISINE

P. 37 à 38

NOS SUPPORTS & RÉSEAUX SOCIAUX

P. 39



© B. Colomb - Lozère Sauvage pour Lozère Tourisme.

DE L'AUBRAC AUX GORGES DU TARN :

«Une destination en tous points gourmande !»

Que ce soit sur **le plateau de l'Aubrac**, sur les **Grands Causses**, dans la **Vallée du Lot** ou dans les **Gorges du Tarn**, vous trouverez de nombreux **produits locaux savoureux** issus d'un terroir d'exception. Au cœur de la Lozère, dégustez de nombreux mets et spécialités plus succulents les uns que les autres...

ICI, que vous soyez fin gourmet ou grand gourmand, vous trouverez à coup sûr votre bonheur ! **Vivez l'essentiel** et laissez-vous guider par une **expérience gustative mémorable ancrée dans nos traditions...**

Dans ce guide, partez à la découverte de nos **producteurs, artisans, commerçants, restaurateurs...** qui sauront vous accueillir et vous transmettre leur passion.



Venez faire frétiler votre palais et passer un **séjour 100% gourmand de l'Aubrac aux Gorges du Tarn !**

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter sur notre **site internet** ou via nos **réseaux sociaux** :



www.aubrac-gorgesdutarn.com



[@aubracgorgesdutarn](https://www.instagram.com/aubracgorgesdutarn)



[@gorgesdutarn](https://www.tiktok.com/@gorgesdutarn)



[@aubracgorgesdutarn](https://www.facebook.com/aubracgorgesdutarn)

Légendes et pictogrammes

Nos produits du terroir

-  Fromages et produits laitiers
-  Viandes et poissons
-  Chocolats et confiseries
-  Farines et pains locaux
-  Boissons
-  Champignons, oeufs et légumes

Restaurants et bars

-  Restauration traditionnelle
-  Restauration semi-gastronomique
-  Restauration rapide
-  Dégustation produits de la ferme
-  Chèque vacances
-  Ticket restaurant
-  Chèque déjeuner
-  Pass restaurant
-  Swile
-  Apetiz
-  Dégustation produits locaux
-  Carte bancaire
-  Animaux acceptés
-  Bar
-  Terrasse
-  Anglais
-  Espagnol
-  Italien
-  Portuguais
-  Hollandais

Visites de fermes et entreprises

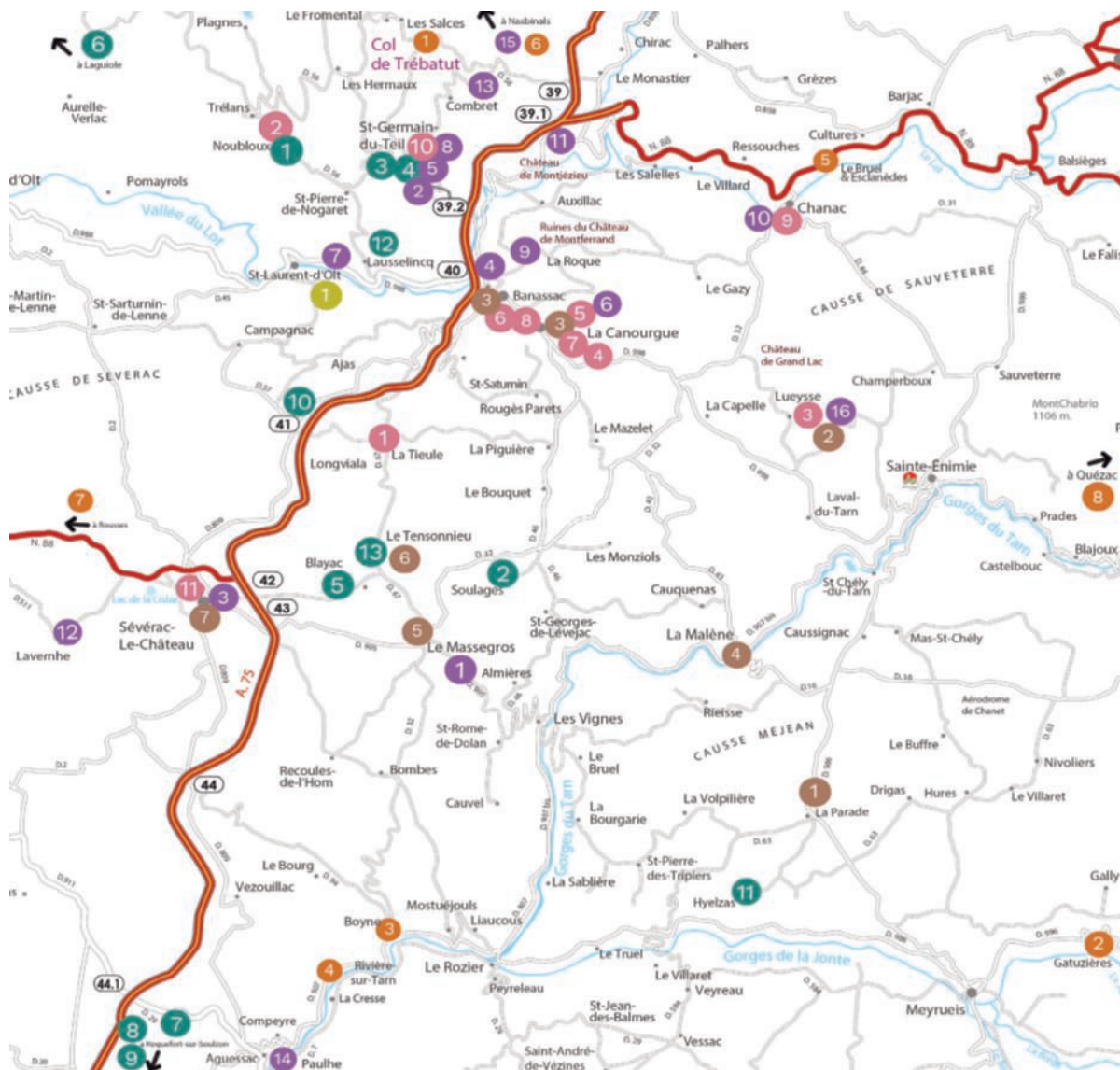
-  Fromages et produits laitiers
-  Viandes et poissons

NOS PRODUITS DU TERROIR

LOCALISER NOS PRODUCTEURS DU TERROIR
par type de produit*



DE L'AUBRAC AUX GORGES DU TARN



*Retrouvez les numéros, produits et producteurs correspondants à la carte dans les pages suivantes.

LES FROMAGES & PRODUITS LAITIERS

©Nature Sens'ible

Notre destination est **un territoire rural** où l'agriculture est une des principales activités économiques.

Les **fromages** produits traditionnellement dans la région sont essentiellement des fromages de **brebis** de race La-caune (tomes, Roquefort...) mais aussi de **vaches** (Laguiole, tome fraîche pour l'aligot, tome au lait cru, lait entier...) et de **chèvres** (Cabrou...).

Côté sucré : les **yaourts fermiers au lait de brebis** voient eux aussi le jour chez nos producteurs, et notamment les **yaourts biologiques** ...



© Les coflocs pour Lozère tourisme

& encore plus gourmand : les **glaces au lait de brebis, de vache et de chèvre**, desserts lactés et glacés fabriquées artisanalement par des agriculteurs passionnés
L'occasion de goûter à un bout de notre territoire autrement !



OÙ TROUVER CES PRODUITS ?

- 1 Fromages de chèvre alpine « Le cabrou d'Aubrac » | Elevage Rodier | 07 87 38 59 88
Noubloix 48340 Trélans
- 2 Fromages de brebis « Le Lévêjac » | GAEC le Lévêjac | 06 33 88 62 03 | Soulagès 48500 St Georges de Lévêjac
- 3 Fromage de vache « Laguiole AOP » | La ferme du Teil | 07 87 53 99 76 | 48240 St-Germain-du-Teil
- 4 Fromage de vache brune | Saveur Lozère | 06 85 92 81 13 | Mascoussel 48340 St-Germain-du-Teil
- 5 Fromages de brebis | Ferme Seguin | 06 30 05 26 08 | Blayac 12150 Séverac-le-Château
- 6 Tome fraîche et aligot | Coopérative Jeune Montagne | 05 65 44 35 54 | La Borie Neuve 12210 Laguiole
- 7 Roquefort Gabriel Coulet | 05 65 59 24 27 | 12250 Roquefort-sur-Soulzon
- 8 Roquefort Papillon | 05 65 67 23 50 | 12250 Roquefort-sur-Soulzon
- 9 Roquefort Société | 05 65 58 58 08 | 12250 Roquefort-sur-Soulzon
- 10 Yaourts au lait de brebis bio | Tradi Bergère | 07 66 67 89 20 | Farnajous 12560 Campagnac
- 11 Glaces artisanales au lait de brebis bio | Glacier à la ferme Armand et Marie
06 64 77 44 86 Hyelzas 48150 Hures-la-Parade
- 12 Crèmes glacées au lait de vache et brebis, lait en bouteille, desserts lactés...
Le fermier gourmand | 06 40 20 84 67 / 06 43 14 01 52 | Lausselenq 48340 Saint-Pierre-de-Nogaret
- 13 Crèmes glacées au lait de chèvre et produits laitiers... | GAEC du Point Sublime
06 51 10 67 33 | Le Tensonnieu 48500 Massegros-Causse-Gorges

*Retrouvez la carte des producteurs et artisans locaux par catégorie à la page 5.



LE SAVIEZ-VOUS ?

La Salakis

La Fromagerie du village du Massegros est la plus grande laiterie au monde en lait de brebis. Sa spécialité fromagère est la SALAKIS fabriquée avec du lait collecté dans les départements de l'Aveyron, de la Lozère, de l'Hérault, du Gard, du Tarn et de l'Aude.



LES VIANDES & POISSONS

© Thibaut VERGOZ - pour Lozère Tourisme

Terre d'élevage au coeur des contrées lozériennes, notre destination possède de **nombreux producteurs de viandes, poissons, charcuterie et préparations locales**. Parmi les viandes locales, la plus célèbre est la **viande de bœuf Aubrac**, issue d'une race locale historique, à la fois tendre et savoureuse...



LE SAVIEZ-VOUS ?

La race Aubrac :

De couleur froment, les vaches Aubrac sont reconnaissables à leurs grands yeux noirs entourés de longs cils qui semblent maquillés. Idéale pour la production de viande, la race Aubrac est réputée pour ses grandes qualités d'élevage et de rusticité.



Il est également possible de découvrir des **mets d'exception**, traditionnels ou plus atypiques: du porc fermier (notamment avec la fameuse saucisse rôtie), du canard ou, plus étonnant, de l'autruche ou du chevreau...

Amateurs de **goûts originaux et bien marqués**, à vous de tester ces viandes de caractère...



Côté poisson...

Vous ne pourrez passer dans la région sans goûter les **truites fario et arc-en-ciel** sous toutes leurs formes : truites fraîches ou fumées, rillettes...

Goûtez à la fameuse «truite de Saint-Frézal» !



OÙ RETROUVER CES PRODUITS ?

- 1 **Viandes et produits à base de canards et autruches**
Ferme « Aux saveurs d'autre foie » / 06 52 75 88 91 / 48500 la Tieule
- 2 **Viandes de bœuf et veau Aubrac, porc fermier, charcuterie**
Elevage Rodier / 07 87 38 59 88 / Noubloix 48340 Trélans
- 3 **Viande d'agneau bio de Lozère**
GAEC de Lueysse / 06 89 23 53 34 / Lueysse 48500 Laval-du-Tarn
- 4 **Truite de St Frézal | Ferme aquacole de la source du Frézal**
04 66 32 83 54 / 48500 la Canourgue

BOUCHERS ET CHARCUTIERS LOCAUX :

- 5 **Boucherie/Charcuterie Labaume** / 04 66 32 80 28 / 48500 la Canourgue
- 6 **Artisans et paysans du Gévaudan** / 04 66 32 87 93 / 48500 Banassac
- 7 **Boucherie/Charcuterie Joyes** / 04 66 32 80 49 / 48500 la Canourgue
- 8 **Boucherie/Charcuterie/Traiteur Frézal** / 04 66 32 81 76 48500 Banassac
- 9 **Boucherie/charcuterie Paris** / 04 66 48 19 34 / 48230 Chanac
- 10 **Boucherie/Charcuterie St-Germanaise (Méjean)** / 04 66 32 61 90
48340 Saint-Germain-du-Teil
- 11 **Boucherie/Charcuterie Chez Adou** / 05 65 71 61 95 / 12150 Séverac-le-Château

ON A TESTÉ POUR VOUS :

- **Les aiguillettes farcies au foie gras** - *Aux Saveurs d'autre foie*
- **Charcuterie de boeuf, confit de boeuf, andouillette, chevreau...** - *Elevage Rodier*
- **Le fricandeau, le boeuf «label rouge», la saucisse d'herbe** - *Bouch./Charcut. St-Germanaise*
- **Le pavé canourguais** - *Bouch./Charcut. Joyes*
- **La jambe farcie** - *SARL Labaume*
- **La pancetta lozérienne, charcuterie sans nitrates, colorants ni allergènes** - *Maison Clavel*
- **Le melsat et les trénelés faits maison, viandes en circuit court** - *Bouch./Charcut. Chez Adou*
- **Charcuterie séchée en cave naturelle, sans nitrite ni allergènes** - *SARL Tradi Viandes Lozère*
- **La pouteille et le boeuf séché** - *SARL Frézal*
- **Les rillettes de truite** - *Ferme aquacole de la source du Frézal.*



*Retrouvez la carte des producteurs et artisans locaux par catégorie à la page 5.

LES DOUCEURS SUCRÉES & SALÉES

©Confiserie Sophie

Côté sucré mais aussi **salé**, nous avons de quoi régaler vos papilles... Au menu : confitures, pâtes de fruits, biscuits et sablés, chocolats à base de produits locaux, chocolats et confiseries, miels, pâtes, pois chiches et lentilles... Des mets produits **localement**, le plus souvent à partir de **produits locaux**.



© B. Colomb - Lozère Sauvage



©Rémi Flament

OÙ TROUVER CES PRODUITS ?

- 1 **Confitures, pâtes de fruits et biscuits apéritifs salés et biscuits sucrés...**
La Sauvagine | 04 66 31 60 91 | 48500 Le Massegros
- 2 **Croquants, biscuits salés, fouaces...** | **Biscuiterie Saveurs du Teil**
04 66 32 67 34 | 48340 St-Germain-du-Teil
- 3 **Sablés au beurre, noix, chocolat...** | **Pierre Lequepeys** | 05 65 47 66 40 | 12150 Séverac d'Aveyron
- 4 **Chocolats Malakoff** | **Chocolaterie Malakoff** | 04 66 44 09 50 | 48500 Banassac
- 5 **Chocolats et friandises** | **Carré Passion** | 06 22 40 26 68 | 48340 St-Germain-du-Teil
- 6 **Confiseries : pâtes de fruits, confitures, chocolats, glaces, guimauves...**
Confiserie Sophie | 04 66 44 74 62 | 48500 La Canourgue
- 7 **Miels de Lozère et Aveyron et produits divers à base de miel** | **L'abeille vie**
06 48 56 10 03 | Miège-Rivière 48500 Banassac-Canilhac
- 8 **Miels bio de l'Aubrac, nougat, bonbons et croquants au miel...** | **Occimiel**
06 52 60 35 91 | 48340 St-Germain-du-Teil
- 9 **Miels de Lozère, pains d'épices et propolis** | **Les ruchers de Lozère et d'Aveyron**
06 19 87 17 13 | Le Roucat 48500 Banassac
- 10 **Miels de Lozère** | **Le rucher de Philémon** | 06 77 95 08 61 | 40 Chemin de Lauradou 48230 Chanac
- 11 **Miels de Lozère** | **Jean-Louis Gache** | 06 86 63 31 60 | 11 rue de Reilles 48500 La Canourgue
- 12 **Miel, pain d'épices, nougat...** | **Les ruchers de l'Olip** | 06 62 46 67 47 | 12150 Lavernhe
- 13 **Fruits rouges, confitures, vinaigres...** | **Le + : cueillette libre sur place.**
Les fruits rouges de la Coste | 06 72 62 46 45 | La Coste 48340 St-Germain-du-Teil
- 14 **Cerises et produits à base de cerises** | **Maison de la cerise**
05 65 59 00 98 | 12520 Paulhe
- 15 **Sablés (sucrés et salés), meringues et cookies au Thé d'Aubrac...**
La Grange au Thé | 06 07 76 36 81 | Place du foirail 48260 Nasbinals
- 16 **Pâtes de lentilles vertes et pois chiches bio et sans gluten, lentilles et pois chiches sans gluten...** | **GAEC de Lueysse** | 06 89 23 53 34 | 48500 Laval-du-Tarn

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les chocolats Malakoff

Apparu il y a plus de 160 ans, le chocolat Malakoff était connu comme un chocolat haut de gamme, créé par le chocolatier de Napoléon III. La recette est un mélange de chocolat, de sucre et de noisettes pour le praliné, de vanille et de beurre de cacao le tout moulu dans la masse.

Aujourd'hui, il s'agit d'une spécialité locale, fabriquée à Banassac. Il n'est pas rare que les anciens se souviennent de ce chocolat comme étant « le chocolat de mon enfance ».



ON A TESTÉ POUR VOUS :

- **La confiture de gratte-cul avec du fromage de brebis** - *La Sauvagine*
- **Le chocolat «le Saltou» au praliné et myrtilles de l'Aubrac** - *Carré Passion*
- **Les barres chocolatées au chocolat Malakoff** - *Chocolaterie Malakoff*
- **Le vinaigre de framboise** - *Les fruits rouges de la Coste*
- **Les croquants à la noix** - *Biscuiterie Saveurs du Teil*
- **Les sablés à la chataigne** - *Les sablés de Lequepeys*
- **Les dômes à la guimauve** - *Confiserie Sophie*
- **Les différents miels de nos apiculteurs**
- **Les panisses (frites de pois chiches)** - *GAEC de Lueysse*
- **Les cookies au thé d'Aubrac** - *La grange au thé*



LES BOISSONS

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé



Mais ce n'est pas tout, nous avons aussi de quoi contenter les amateurs de **boissons locales** !

De nombreux **brasseurs et domaines viticoles** sont installés en Lozère et notamment sur notre territoire.

Goûtez aux vins bio, rouge, blanc ou rosé, fabriqués dans les vignoles Gorges du Tarn, à la bière blonde, ambrée, brune, aux saveurs locales, aux liqueurs apéritives...



ou même aux limonades, thé pêche et cola à base d'ingrédients locaux et biologiques !

& Côté boisson chaude, goûtez au thé d'Aubrac : une plante de notre territoire, poussant dans les sous-bois de l'Aubrac. Sans théine, cette plante a un goût mentholé subtil et est très bonne pour la santé.

Mais ce n'est pas tout, chez nous, il est possible de déguster du café torréfié localement !

Dégustez des cafés éco-responsables aux arômes uniques, sélectionnés en direct producteur en Colombie, au Mexique, au Pérou...



© B. Colomb - Lozère Sauvage pour Lozère Tourisme



© Café Fraté

OÙ TROUVER CES PRODUITS ?

- 1 **Brasserie du Trébatut | Bières artisanales**
06 88 57 80 39 | Le Trébatut 48100 Les Salces
- 2 **Les brasseurs de la Jonte | Bières & limonades artisanales**
04 48 50 00 80 - 09 75 96 18 79 - 07 87 20 88 68 | 48150 Gatuzières
- 3 **Domaine du vieux noyer | Vins des Gorges du Tarn |** 05 65 62 64 57
Boyne 12640 Rivière-sur-Tarn
- 4 **Domaine de la Cardabelle | Vins AOC Côtes de Millau, apéritifs...**
05 65 59 85 78 | Chem. du Roc de Peyrelade, 12640 Rivière-sur-Tarn
- 5 **Café fraté | Café éco-responsable torréfié artisanalement sur place**
06 78 68 58 93 | Le Bruel 48230 Esclanèdes
- 6 **La Grange au Thé | Thé d'Aubrac, plante locale : thé en vrac, apéritif, sirop...**
06 07 76 36 81 | Place du foirail 48260 Nasbinals
- 7 **Le jardin des Rousses | Tisanes artisanales et macérats glycélinés de bourgeons**
06 85 21 57 81 | Les Rousses 12310 Bertholène
- 8 **La source de Quézac | Eau de Quézac |** 04 66 45 47 15 | 48320 Quézac

Ces breuvages fabriqués à partir de matières premières locales vous permettront de découvrir des **saveurs à la fois authentiques et fortes de caractère.**

LE SAVIEZ-VOUS ?

Quézac :

Que s'apellerio Quézac, et oui, vous ne le saviez peut-être pas mais l'eau de Quézac est originaire de Lozère. La source d'où provient cette eau naturellement gazeuse est située à côté de Quézac, village des Gorges du Tarn.



LES FARINES & PAINS LOCAUX

Plusieurs types de **farines** (bio pour la plupart) sont produits localement, au **Moulin de la Borie** sur le Causse Méjean. En provenance directe de plusieurs producteurs locaux, tous habitants du **Causse Méjean et Sauveterre**, les diverses céréales cultivées sur ces terres permettent de produire des farines au goût et à la qualité inégalables. Blé ancien, petit épeautre, grand épeautre, lentilles, seigle, sarrasin, blé bise... Un éventail de farines idéales pour réaliser des **recettes gourmandes et généreuses**.



© Rémi Flament pour PACT GDT

Les **farines de la Méjeanette** sont utilisées par certains boulangers lozériens dans une démarche de circuit court afin de produire et de proposer à leur clientèle des **pains d'exception et 100% locaux**.

D'autres moulins existent en Lozère et fournissent nos boulangeries en farines pour produire des pains aux saveurs locales.



OÙ TROUVER CES PRODUITS ?

- 1 **Farine La Méjeanette** | Moulin de la Borie | 06 28 19 19 34
48150 Hures-la-Parade
- 2 **Farines bio de lentille vertes, pois chiche et petit épeautre de Lozère**
GAEC de Lueysse | 06 89 23 53 34 | 48500 Laval-du-Tarn

Pains avec la farine la Méjeanette :

- 3 **Boulangerie L' Atelier Canourguais** (et l'Atelier N°2) | 04 66 47 04 19
48500 la Canourgue et Banassac
- 4 **Boulangerie Le Fournil Malénais** | 04 66 48 51 27 | 48210 La Malène

Pains avec d'autres farines locales (Lozère ou Aveyron) :

- 5 **Boulangerie aux 48 délices** | 04 66 31 53 46 | 48500 le Massegros
- 6 **Boulangerie La Femme du boulanger** | 06 75 41 19 55 | Le Tensonnieu
48500 Massegros Causses Gorges
- 7 **Boulangerie Pierre Lequepeys** | 05 65 47 66 40 | 12150 Séverac d'Aveyron



Pour déguster du pain fait maison et cuit au four à pain traditionnel (typique dans notre région), rendez-vous à la traditionnelle fête du pain du Massegros (Causse de Sauveterre) le dimanche 19 juillet 2026 !

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le Roquefort :

Parfait pour être tartiné sur les pains de nos boulangers, ce célèbre fromage persillé au lait cru et entier de brebis, est produit exclusivement en Aveyron, dans quelques communes chez nous en Lozère et dans d'autres départements d'Occitanie. Les caves de Roquefort se visitent (voir visites d'entreprises).



ON A TESTÉ POUR VOUS :

- **Le pain au seigle de la Méjeanette**
Boulangerie l'Atelier Canourguais
- **Le délice du Mass (pâtisserie à la pâte su-crée, crème amande et glaçage au rhum)**
Aux 48 délices
- **Le gâteau à la broche maison** - *Boulangerie le Fournil Malénais*
- **Les pains cuits au four à bois** - *Boulangerie la femme du boulanger*



AUTRES METS GOURMANDS

Les champignons

Si vous souhaitez cueillir des champignons en Lozère, il vous sera nécessaire de consulter la réglementation locale en vigueur pour éviter toute sanction.



© B. Colomb - Lozère Sauvage pour PACT Aubrac

La **gentiane jaune**, plante emblématique de l'Aubrac, est facilement reconnaissable : avec sa grande taille et ses fleurs jaunes réparties en étages, impossible de la manquer. On se sert de sa racine pour fabriquer l'apéritif du même nom... mais gare aux personnes qui tenteraient d'essayer : sa **cueillette est réglementée** !

La gentiane



À l'automne, en Lozère, les arbres laissent apparaître à leur pied les stars de la forêt : **les champignons**.

Au cœur des forêts de l'Aubrac et des Cévennes ou sur les terres arides du Causse, de nombreux champignons naissent : **cèpes, bolets, girolles, coulemelles, oreillettes, lactaires, trompettes de la mort, chante-relles**, il y en a pour tous les goûts !

OÙ TROUVER CES PRODUITS ?

① **Culture de champignons bio, maraichage et oeufs frais** / Ferme Aranha
07 49 23 19 73 | 12560 St Laurent d'Olt

La truffe



La **truffe noire** est un champignon très apprécié pour son parfum et son goût particulier dans le monde entier. Présente et **cultivée en Lozère** sur les terres calcaires et notamment dans **les Gorges du Tarn**, ce champignon nécessite un milieu ouvert (bien ensoleillé) et un arbre hôte (ici, souvent le chêne). Si vous êtes dans le secteur début février, ne manquez pas de participer à la fête de la truffe à la Canourgue (premier dimanche de février, chaque année) !

Les châtaignes

Les **châtaignes** se récoltent du mois de septembre jusqu'à début novembre selon les années, les régions et les variétés. Chez nous, vous en trouverez sur les contreforts de l'Aubrac et dans les Cévennes. Les châtaignes peuvent se déguster grillées, en confiture... ou transformées en farine pour des recettes encore plus gourmandes !



© Aurélien Desmier pour Lozère Tourisme

Au cœur de l'été sur l'Aubrac, de **petites baies foncées** à la saveur douce et sucrée naissent un peu partout sur le plateau : **les myrtilles**. Les myrtilles ont besoin d'un sol acide, léger et frais et d'assez de luminosité. De 800 m à 1000 m d'altitude, on les trouve essentiellement en sous-bois mais aussi dans les terrains à ciel ouvert entre 1000 m et 1400 m : comme sur le **plateau de l'Aubrac**.

Les myrtilles



LES REVENDEURS DE PRODUITS LOCAUX

**Vous retrouverez également l'ensemble de ces produits locaux
chez les commerçants revendeurs ci-dessous:**



Votre Marché, épicerie | Les Vignes | 04 66 48 82 30
Boulangerie, épicerie aux 48 délices | Le Massegros | 04 66 31 53 46
Boutique produits régionaux du Pas de Soucy | Belvédère du Pas de Soucy - 04 66 48 81 40
Artisans et Paysans du Gévaudan | Banassac | 04 66 32 87 93
Tabac souvenirs Mirmand | La Canourgue | 04 66 31 82 47
Albaret et Fils Vins et Spiritueux | La Canourgue | 04 66 31 46 08
Le petit marché, nature et terroir (produits locaux, bio, primeur...)
| Ouverture à Pâques 2026 | 07 49 23 19 73
Le fermier gourmand | Lausselenq | 06 43 14 01 52 - 06 40 20 84 67
Proxi le panier de St Germain | St Germain du Teil | 04 66 32 67 34
Le Panier du Causse | ZA. La Tieule | 09 88 18 02 74
Le Moulin de Cénaret | St Chély du Tarn | 04 66 31 58 36
Ô Saveurs d'Oc | La Canourgue
La Confrérie des Vignes | Les Vignes
Boucherie/Charcuterie/Traiteur Frézal | Banassac | 04 66 32 81 76
Le petit marché | Sévérac-le-Château | 05 65 71 61 95
Maison de tourisme et de pays du Point sublime | Panorama du Point Sublime | 04 66 48 88 08
Maison de tourisme et de pays de Chanac (gare) | Gare de Chanac | 04 66 17 25 90
SPAR | Chanac | 04 66 49 36 12



Plus d'informations sur notre site internet:
www.aubrac-gorgesdutarn.com/sejourner/commerces-et-artisans



LE SAVIEZ-VOUS ?

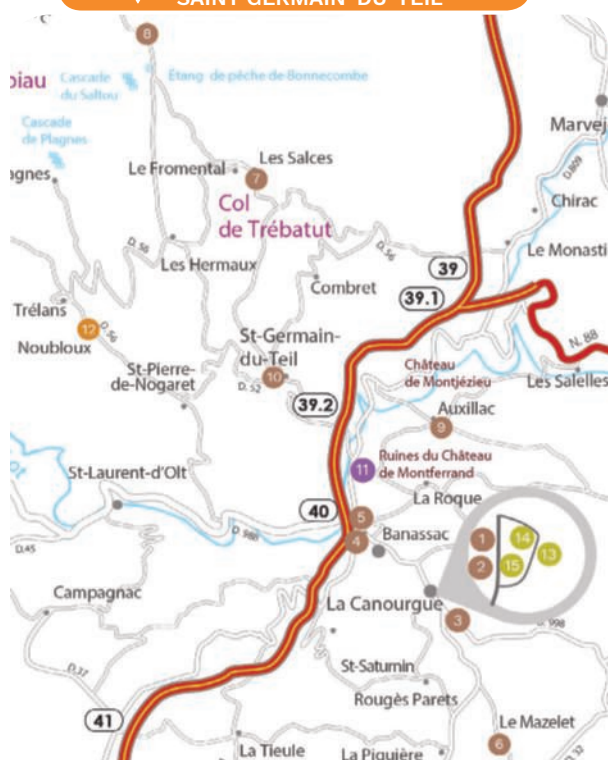
Bleu des Causses :

Autre fromage gourmand: avec sa pâte ivoire veinée de bleu, sa croûte naturelle fleurie, une texture fondante, un goût corsé, le Bleu des Causses qui a acquis ses lettres de noblesse grâce à l'obtention de l'AOP en 1979, est un fromage au lait de vache entier à pâte persillée. Ce fromage au lait de vache puise sa puissance aromatique, son onctueuse consistance et toute l'intensité de sa saveur au cœur du terroir aveyronnais. Sa particularité est d'être affiné dans des caves d'affinages naturelles creusées dans des éboulis calcaires, exposées au Nord et parcourues de courants d'air frais et humides via des fleurines permettant le développement du Bleu.

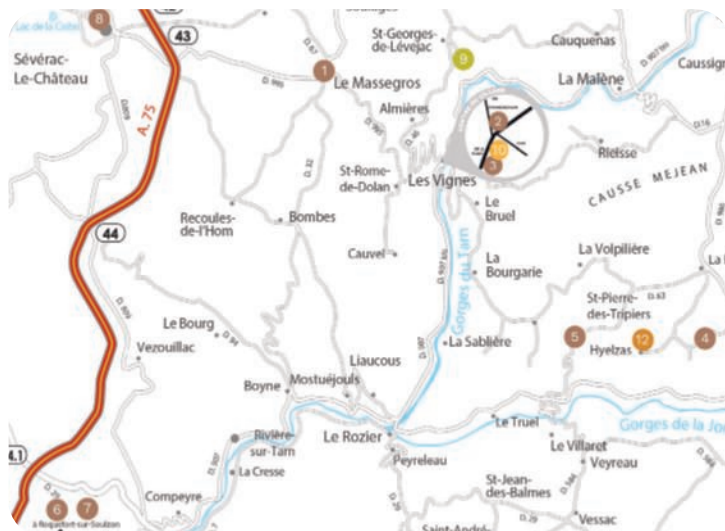
LES RESTAURANTS & FOOD-TRUCK

LOCALISER NOS RESTAURANTS par secteur et catégorie*

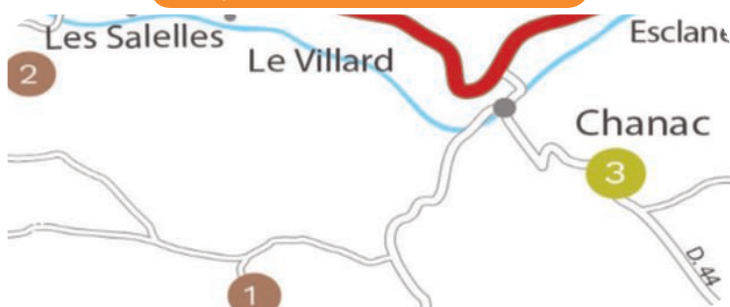
AUTOUR DE LA CANOURGUE SAINT GERMAIN-DU-TEIL



AUTOUR DU MASSEGROS / LES VIGNES GORGES DU TARN



AUTOUR DE CHANAC



*Retrouvez les numéros et restaurants correspondants à la carte dans les pages suivantes.



AUTOUR DE LA CANOURGUE SAINT GERMAIN-DU-TEIL



RESTAURATION TRADITIONNELLE
13€
à
30€



LA CANOURGUE

RESTAURANT
DU TERROIR

1

LE COMMERCE

Depuis trois générations, le restaurant du «Commerce» a su garder l'authenticité d'une cuisine généreuse et savoureuse. La tradition et le terroir sont les maîtres mots de l'équipe pour vous faire partager leurs spécialités comme LA POUTELLE ou le truite fumée de la Canourgue. Salle climatisée et service en terrasse.

Ouvert de février à fin novembre.

Place du Portal - 48500 La Canourgue

Tél. 04 66 32 80 18 - le.commerce@wanadoo.fr

www.hotel-mirmand.fr / Facebook : @hotelducommerce48



RESTAURATION TRADITIONNELLE
19€
à
28€



LA CANOURGUE

LA CITADELLE

Laure et Guilhem vous accueillent à La Citadelle depuis avril 2009. L'établissement se situe au coeur du village de la Canourgue, à proximité de la place du pré commun. Le chef vous propose tout au long de l'année, une cuisine faite maison à partir de produits locaux.

Ouvert tous les jours juillet/août. Avril/mai/juin/septembre tous les jours sauf dimanche soir, lundi et mardi soir.

Fermé 4 sem. en février et 15 j. aux vacances de Toussaint.

2 avenue des Gorges du Tarn - 48500 La Canourgue

Tél. 04 66 32 80 11 - sudres.guilhem@orange.fr

www.lacitadellozere.com



RESTAURATION TRADITIONNELLE
16€
à
25€



3 KM DE
LA CANOURGUE

RESTAURANT DU GOLF DES GORGES DU TARN

Sur la route des Gorges du Tarn, deux minutes après la sortie du village, le restaurant-bar du Golf vous propose un large choix de plats à la carte : salades, de grillades (viande et poisson) et de desserts maison.

Ouvert d'avril à octobre.

Plus d'informations : nous contacter.

Route des Gorges du Tarn - 48500 La Canourgue

Tél. 04 66 32 84 00



RESTAURATION TRADITIONNELLE
18€
à
29€



2 KM DE
LA CANOURGUE

LE CALICE DU GÉVAUDAN

À la sortie 40 de l'A75, le restaurant du Calice du Gévaudan vous surprendra par sa façade moderne et vous étonnera par sa cuisine résolument traditionnelle et gastronomique. Service en salle et en terrasse à l'assiette.

Ouvert toute l'année. Du lundi au samedi soir.

Fermeture dimanche.

2 montée de Pissa Lèbre 48500 Banassac

Tél. 04 66 32 94 18 - contact@hotelcalicegevaudan.com

www.hotelcalicegevaudan.com





AUTOUR DE LA CANOURGUE SAINT GERMAIN-DU-TEIL



RESTAURATION TRADITIONNELLE
19,50€
à
40€



2 KM DE
LA CANOURGUE



5

RESTAURANT LES 2 RIVES

Le Restaurant Les 2 rives vous accueille du mardi soir au dimanche midi. Vous y serez accueillis dans 2 salles chaleureuses. Vous y dégusterez une cuisine à base de produits locaux, le tout fait maison. Pendant la saison estivale, profitez des terrasses qui donnent côté rivière au bord du Lot.

Ouvert du 7 février au 31 décembre. Ouvert du mardi soir au dimanche midi. Ouvert le dimanche soir d'avril à octobre.

1 La Mothe - 48500 Banassac

Tél. 04 66 32 99 97 - hotel.les2rives@orange.fr

www.restaurant-les2rives.com



RESTAURATION TRADITIONNELLE
19€
à
26€



7 KM DE
LA CANOURGUE

AUBERGE CHEZ LOUIS

Petite auberge rurale dans un hameau sur le Parc naturel régional des Grands Causses.

Restauration traditionnelle et chaleureuse, uniquement sur réservation.

Ouvert tous les midis toute l'année sauf vacances de février. Services assurés midi et soir du 1er mai au 1er novembre, fermeture les samedis midi et les dimanches soir en période scolaire.

Le Mazelet - 48500 la Canourgue

Tél. 04 66 32 83 16 - muriel.tranchard@orange.fr

www.gite-lozere-tarn.com



6



RESTAURATION TRADITIONNELLE
25€
à
32€



6 KM DE
ST-GERMAIN-DU-TEIL

L'AUBERGE DU RADAL

Bar, restaurant et chambres d'hôtes aux portes du plateau de l'Aubrac. Cuisine à base de produits du terroir, en circuit court, avec comme spécialités la truffade et l'aligot, accompagnés de boeuf Aubrac sélectionné sur pied dans des élevage locaux. (Il est recommandé de réserver pour le repas du soir.)

Ouvert du 14 février au 19 décembre. Fermé le lundi.

Col du Trébatut - 48100 Les Salces

Tél. 04 66 32 61 71 - auberge-du-radal@wanadoo.fr

www.aubergeduradal.com



7



RESTAURATION TRADITIONNELLE
19€
à
26€



14 KM DE
ST-GERMAIN-DU-TEIL

LE RELAIS DES LACS

Buron sur le plateau de l'Aubrac situé à 1343m d'altitude à la croisée des chemins de randonnée, GR60, Urbain V, Chemin de Saint Guilhem, Tour de l'Aubrac et sur la route des lacs.

Spécialité aligot-saucisse.

Ouvert du 4 avril au 2 novembre tous les jours sauf le lundi.

Bonnecombe 48100 Les Salces - Tél. 04 66 32 61 78

www.relais-des-lacs.fr



8



AUTOUR DE LA CANOURGUE SAINT GERMAIN-DU-TEIL



RESTAURATION TRADITIONNELLE

16€
à
25€



7 KM DE
LA CANOURGUE

LE MOULIN D'AUXILLAC

Au bord d'un ruisseau qui alimente un moulin à eau entièrement restauré, venez boire un verre ou manger un bout. Cuisine maison à partir de produits locaux, grillades et parfois quelques encas de cuisine du monde. Plat unique en hors saison, menu en saison. Ouvert le vendredi soir et samedi soir et dimanche midi d'octobre à mai, du jeudi au dimanche de mai à septembre. Repas de groupe sur demande, possible en dehors des horaires.

1 espace Marcel Proust, Auxillac - 48500 la Canourgue
Tél. 07 60 23 85 14
www.moulindauxillac.fr



9



Nouveaux propriétaires
en avril 2026

RESTAURATION TRADITIONNELLE

Tarifs:

Nous
contacter



ST-GERMAIN-DU-TEIL

CAFÉ DE LA PLACE

Restaurant, bar et chambres d'hôtes situé au cœur de la place du village dans une ambiance familiale, chaleureuse et conviviale. Restauration traditionnelle avec spécialité choucroute.

Restaurant ouvert toute l'année du mardi au dimanche après-midi de 7h30 à 20h30.

Fermé le dimanche à 15h et le lundi.

3 Pl. de l'Ayral - 48340 Saint-Germain-du-Teil

Tél : 04 66 94 09 33 - lecafedelaplace48@gmail.com



10



RESTAURATION SEMI-GASTRONOMIQUE

38€



4.5 KM DE
LA CANOURGUE

RESTAURANT DU PLAN D'EAU DE BOOZ

Sur terrasse en bois, au cœur de la Vallée, la vue est splendide. L'intérieur spacieux est agréable et confortable. Les plats sont faits à partir de produits locaux et de saison.

Ouvert de mi-janvier à mi-décembre. Fermé les dimanches soir et les lundis toute la saison.

Plan d'eau de Booz 48340 - St-Germain-du-Teil
Tél. 07 87 93 65 73 - restaurantdebooz@orange.fr



11



PRODUITS DE LA FERME

18€
à
35€



11 KM DE
ST-GERMAIN-DU-TEIL

RESTAURANT DE L'ÉLEVAGE RODIER

Au Restaurant de l'Élevage Rodier, partagez un moment convivial au cœur de notre ferme autour de planches et plats préparés avec nos produits maison : bœuf d'Aubrac, chèvre, pommes de terre et spécialités du terroir. La cuisson au feu de bois sublime ces saveurs authentiques. Venez profiter d'une cuisine sincère, d'une ambiance chaleureuse et du goût du vrai, directement à la ferme.

Ouvert de juin à septembre : vendredis soirs et samedis midi et soirs.

Evènements / soirées tout au long de l'année.

Noubloux - 48340 Trélans / Tél: 07 87 38 59 88 / 06 49 67 60 52

elevagerodier@gmail.com - www.elevagerodier.fr

Facebook et Instagram : @elevagerodier



12



AUTOUR DE LA CANOURGUE SAINT GERMAIN-DU-TEIL



RESTAURATION RAPIDE

10€
à
21€

13



LA CANOURGUE

FAST PIZZAS

Fast Pizzas vous propose un grand choix de pizzas mais également des salades et tacos. Vente sur place ou à emporter (à emporter : pizzas et tacos).

Ouvert d'octobre à juin de 19h à 21h du mardi au dimanche. De juillet à septembre de 12h à 13h45 et de 19h à 21h30 du mardi au samedi, le dimanche du 19h à 21h30.

Fermé le dimanche midi et le lundi.

8 Place du Portalou - 48500 La Canourgue

Tél. 04 66 31 41 47 - looping48@yahoo.fr



RESTAURATION RAPIDE

2.70€
à
22€

14



LA CANOURGUE

FAST BURGER 48

Fast Burger 48 vous propose ses burgers (pain boulanger, viande de boeuf Aubrac, fromages, frites maison), paninis et américains, chicken box, petites faims (croq, nuggets, wings de poulet, oignons rings).

Chez Fast Burger 48, c'est le goût de la Lozère avant tout ! Vente sur place et à emporter.

Ouvert toute l'année, du mardi au dimanche, de 12h à 13h45 et de 19h à 21h. Fermé le dimanche midi et lundi.

3 place du Portalou - 48500 La Canourgue

Tél. 04 66 45 98 81 - looping48@yahoo.fr



RESTAURATION RAPIDE

8€
à
13.50€

15



LA CANOURGUE

PIZZERIA HE PAPE

A la pizzeria Hé Papé, nous préparons nos pizzas avec cœur et dans la bonne humeur ! Forts de nos formations à Naples et à Paris, nous sommes méticuleux sur le choix de nos produits et ferons tout notre possible pour vous faire retrouver les saveurs d'Italie ici à La Canourgue. Ciao belli !

Ouvert tous les jours midi et soir. Fermé le mardi midi et soir et le dimanche midi. Ouvert 7j/7 l'été.

5 avenue des Gorges du Tarn - 48500 La Canourgue

Tél: 04 66 47 03 76 - pizzeria.hepape@outlook.fr

Facebook: @PizzeriaHePape - Instagram: @pizzeria.hepape





AUTOUR DU MASSEGROS LES VIGNES / GORGES DU TARN



RESTAURATION TRADITIONNELLE
15€
à
28€



LE MASSEGROS

CHEZ RICOU

Restaurant de cuisine traditionnelle en semaine avec un menu unique à 15€, le dimanche menus de 20€ à 28€ avec plusieurs plats au choix. Services annexes : bureau de tabac, Française des jeux et vitrine de produits locaux (fromages, biscuits et confitures, miel, apéritifs...)

Ouvert de 7h à 20h, fermé le samedi.

Place de la Mairie 48500 le Massegros
Tél. 04 66 48 80 07



1



RESTAURATION TRADITIONNELLE
22€
à
26€



LES VIGNES

RESTO-BAR ALEX

Bar-Restaurant, en plein cœur des Gorges du Tarn, avec salle intérieure et terrasse avec vue panoramique sur le Tarn. Des plats typiques vous seront servis (aligot, saucisse, truite...).

Menus et carte. Possibilité de panier pique-nique.

Ouvert à l'année, dès 7h. Fermé 15 jours à Noël.

3 rue Alexis Solanet 48210 les Vignes

Tél. 04 66 48 81 77 / 06 30 62 08 01

contact@hebergement-gorgesdutarn.fr

www.hebergement-gorgesdutarn.fr



2



RESTAURATION TRADITIONNELLE
22€
à
28€



LES VIGNES

LE PARISIEN

Cuisine maison préparée à partir de produits frais et de saison, locaux et/ou biologiques.

Bières, limonades et jus de fruits locaux, vins biologiques. Menu du jour. Grande terrasse avec vue exceptionnelle sur les Gorges du Tarn.

Gentillesse et bon accueil garantis par l'équipe !

Ouvert du 24 avril au 27 septembre (ouvert tous les jours midi et soir en juillet et août, en dehors : nous contacter).

2 rue de la Tieule 48210 Les Vignes

Tél. 04 66 41 01 20 - hotelleparisien48@orange.fr

www.leparisiendesvignes.com



3



RESTAURATION TRADITIONNELLE
10€
à
16€



28 KM
DES VIGNES

SPÉLÉO CAFÉ

Situé sur le site de la grotte de l'Aven Armand au cœur du Causse Méjean, le Spéléo Café vous accueille toute la journée autour d'un verre ou pour vous restaurer en service continu. C'est avec la plus grande attention portée à une sélection rigoureuse des produits du coin que nous vous proposons une carte très locale qui revisite les traditions culinaires caussenardes. Venez croquer le pays en toute convivialité et simplicité !

Ouvert tous les jours du 4 avril au 1er novembre 2026.

Plus d'informations : www.aven-armand.com

48150 Hures-la-Parade

Tél. 04 66 45 61 31



4



AUTOUR DU MASSEGROS LES VIGNES / GORGES DU TARN



RESTAURATION TRADITIONNELLE
25€

5

RESTAURANT DE LA VIALE

Dans un hameau situé en couronne du Causse Méjean, au départ des Arcs de Saint Pierre, sur le GR6 et à proximité de nombreux sites touristiques. Vous serez accueillis au calme de la nature environnante dans un milieu exceptionnel. Cuisine traditionnelle de produits du terroir : fromage de brebis du causse, légumes du jardin (suivant la saison), pâtisseries maison.

Repas et soirées à thème. Sur réservation uniquement.

Ouvert du 17 avril au 7 octobre.

La Viale 48150 Saint-Pierre-de-Tripiers

Tél. 04 66 48 82 39 - 06 12 90 07 07



RESTAURATION TRADITIONNELLE
18€
à
26€

6



63 KM
DU MASSEGROS

LE COMPTOIR DE GABRIEL

Le Comptoir de Gabriel met à l'honneur les produits du terroir dans un cadre rénové et design. Savourez des plats traditionnels comme l'aligot-saucisse, les assiettes de charcuterie, les salades etc. Découvrez aussi les fromages emblématiques de la Maison Gabriel Coulet (roqueforts et tommes de brebis), avant de conclure avec un délicieux dessert maison.

Ouvert du 2 mars au 21 novembre.

Avenue de Lauras 12250 Roquefort-sur-Soulzon

Tél. 05 65 72 48 37



RESTAURATION TRADITIONNELLE
9.90€
à
16.50€

7



63 KM
DU MASSEGROS

CRÊPERIE LA BERGERIE

Situé en plein coeur du village à l'ombre du Combalou, le restaurant crêperie « La Bergerie » vous réserve un accueil chaleureux et convivial dans une ambiance d'ancienne cave d'affinage voûtée. Vous dégusterez des galettes sucrées ou salées, des feuilletés au Roquefort, des tripoux aveyronnais, de l'aligot et sa saucisse artisanale ainsi que des desserts Aveyronnais à base de lait de brebis.

Ouvert du 21 mai au 1er novembre.

Place de l'église, rue de la fontaine

12250 Roquefort-sur-Soulzon. Tél. 05 65 72 48 37



RESTAURATION TRADITIONNELLE
19€
à
40€

8



9 KM
DU MASSEGROS

HOTEL RESTAURANT LA BERGERIE

Le restaurant se situe près du château de Séverac d'Aveyron. Fabien et Rémy vous proposent de la viande d'Aubrac sur pierre chaude, croûte aux morilles et petits plats faits maison.

Ouvert toute l'année sauf congés annuels du 1er janvier au 31 mars. Fermé le dimanche soir et lundi sauf juillet et août ouvert 7j/7j.

24 rue du Barry - 12150 Séverac-le-Château

Tél. : 05 65 60 22 42 - mellan.fabien@orange.fr

www.hotellabergerie.fr





AUTOUR DU MASSEGROS LES VIGNES / GORGES DU TARN



RESTAURATION RAPIDE

18€
à
28€

7 KM
DU MASSEGROS

SNACK-BAR DU POINT SUBLIME

Au cœur d'un site classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, accordez-vous une pause gourmande sur notre terrasse panoramique avec vue sur les Gorges du Tarn. Restauration rapide, grillades au feu de bois et glaces artisanales sauront vous ravir.

Ouvert de Pâques à Toussaint (suivant la météo).

Repas uniquement le midi, fermé le soir.

Le Point Sublime 48500 St-Georges-de-Lévéjac
Tél. 04 66 48 86 82



DÉGUSTATION PRODUITS LOCAUX

8€
à
22€

LES VIGNES

LA BUVETTE GOURMANDE DU MOULIN DE PARAYRE

Venez profiter des terrasses et de l'hectare de terrain aménagé en bord du Tarn, autour d'un verre, d'une planche de produits de terroir à partager ou d'une glace artisanale. Venez vous détendre seul ou en groupe, en famille, entre amis, dans un lieu de vie, de rencontres, d'échanges en convivialité.

Ouvert du 1^{er} mai au 30 septembre de 9h à 22h30.

1 rue de la Tieule 48210 Les Vignes

Tél. 06 25 67 01 03 - moulindeparayre@gmail.com
www.buvettegourmande.fr



DÉGUSTATION DE PRODUITS LOCAUX

Tarifs à
partir de
4€.

7 KM
DE STE-ENIMIE

AUX CINQ ARCHES GUINGUETTE

Venez vous installer confortablement face à l'une des plus belles vues des Gorges, pour déguster et siroter des mets et boissons locales et découvrir nos événements. Tapas, bières/vins.

Ouvert d'avril à novembre, 7/7 en été, horaires :
nous contacter.

Panorama de Castelbouc 48210 Gorges du Tarn Causses
Tél. 04 66 44 20 18
aux5arches@gmail.com



DÉGUSTATION PRODUITS DE LA FERME

Glaces et
coupes
glacées :
3€ à
9,90€

28 KM
DES VIGNES

GLACIER À LA FERME ARMAND ET MARIE

Le glacier fermier Armand et Marie vous fait découvrir ses glaces bio au lait de brebis de la ferme. Coupes glacées avec chantilly et différents coulis maison, boissons chaudes ou froides bio sauront vous séduire. Crêpes maison hors juillet et août.

Ouvert du 19 Avril au 21 septembre de 14h à 18h. Avril, Mai, Juin, Septembre: fermé le mardi et mercredi. Juillet, Août : fermé le vendredi et samedi. Visite de la traite uniquement les jours d'ouverture à partir de 17h.

Hyelzas 48150 Hures-La-Parade
Tél. 06 64 77 44 86 - www.armand-et-marie.com
Facebook : @ArmandetMarieGlacesBrebisBio





AUTOUR DE CHANAC



RESTAURATION TRADITIONNELLE

20€
à
27€



6 KM
DE CHANAC

FERME AUBERGE DU GAZY

Située dans un hameau du causse de Sauveterre, cuisine familiale avec produits de la ferme. Sur réservation.

Ouvert d'avril à fin décembre, sur réservation.

Le Gazy - 48230 Chanac

Tél. 04 66 48 21 91 | 06 33 47 25 76

elisabethpradeilles@orange.fr

www.legazytourisme.e-monsite.com



1



RESTAURATION TRADITIONNELLE

22€
à
26€



8 KM
DE CHANAC

FERME AUBERGE DU MONTET

Vous pourrez déguster les produits de la ferme : charcuterie, cochon grillé, volailles, champignons... Cuisine familiale et traditionnelle. Spécialités lozériennes : charcuterie, aligot, truffade... Tous les vendredis soir de l'été : cochon grillé, truffade, coupétade.

Aire de stationnement camping-car (sans service).

Ouvert toute l'année midi et soir sur réservation.

Règlement chèque de banque ou espèces, pas de CB.

Le Montet - 48230 Les Salelles Tél. 04 66 48 24 42

fermeaubergedumontet@wanadoo.fr

Facebook : @fermeaubergedumontet



2



RESTAURATION RAPIDE

10€
à
16€



CHANAC

PIZZA ROCK

Vente de pizzas sur place ou à emporter, boissons et glaces, le tout dans une ambiance Rock et conviviale.

Ouvert de 11h à 14h et de 18h à 22h en saison.

Fermé le mardi.

Hors saison: Ouvert que le soir à partir de 18h.

Place du Triadou 48230 Chanac

04 34 25 96 30



3

NOS FOOD-TRUCK



FOOD-TRUCK

5€
à
18€



LES VIGNES

L'ENCAS DES VIGNES

Food truck familial, cuisinant des produits frais et locaux, changeant QUOTIDIENNEMENT. Possibilité d'événements privés. (quantité limitée selon arrivage produits frais).

Ouverts sur différents camping des Gorges du Tarn en saison et uniquement pour des prestations privées ou sportives hors saison. (nous contacter)

2 Rue de St Préjet - Les Vignes 48210 Massegros
Causses Gorges
06 88 78 90 56
Facebook : L'encas des Vignes



TRAITEUR - FOOD-TRUCK - LIVRAISON

3€
à
14€



ST-GERMAIN-DU-TEIL

PASTA BLUES

Plats à emporter, snacking, pizzas à partir de produits locaux. Producteur de pâtes fraîches et dérivés: spaghetti, tagliatelle, penne rigate, lasagnes... depuis le local de St-Germain-du-Teil, food-truck, traiteur et livraison de repas.

Ouvert toute l'année. Période estivale (dès mai) : du lundi au samedi de 9h30 à 20h et le dimanche de 18h à 21h.

6 rue du gendarme Merle 48340 Saint-Germain-du-Teil
06 85 51 87 03
Facebook : SAS Pasta Blues Restauration
Instagram : Pastablues48



ON VOUS INFORME



De nombreux restaurants et food-truck existent sur notre territoire.

Les informations mentionnées et les tarifs affichés peuvent évoluer au cours de l'année 2026...

N'hésitez-pas à les contacter pour plus de renseignements.

LES MOTS & EXPRESSIONS D'ICI, POUR LES GOURMANDS !



COUSTELOU, COUSTOUS : morceaux de côtes de porc (de l'occitan costelon)

CRAMER : brûler. Peut aussi s'employer lorsqu'une personne a perdu contre un adversaire : « il s'est fait cramer »

CROUSTET : le quignon, l'extrémité de la baguette, morceau de pain comportant de la croûte, c'est aussi le petit bout de pain qui traîne après le repas (de l'occitan crostet)

JE SUIS
COUFFLE !

ESTOUFADIS/ESTOUFADOU : chose indigeste, difficile à avaler

J'ai trop mangé !

JE SUIS
SADOUL !

FOUGASSE OU FOUACE : sorte de pain à croûte molle confectionné avec une pâte levée, et lardons grillés (de l'occitan fogassa / foaça)

FRITON OU GRATON : résidus de viande de porc ou de canard gras.

MANOULS : Variante du tripoux originaire de La Canourgue, les manouls mijotent longuement dans une cocotte : pansette d'agneau et jambon cru relevés d'échalotes et de vin blanc.

MORFALE : qui mange avidement

QU'EST-CE-QUE
ÇA PÈGUE !

Qu'est-ce-que ça colle !

UNA TRUFA : une pomme de terre

TCHINTCHER : Appliquer quelque chose en tapotant ou en frottant. (dans de la sauce)

UN COUMOUL : un cumul de choses, un tas

UN TOUPINOU/ UNE TOUPINE : petit récipient en terre

UNE CASTAGNE : une chataîgne

UN TROÇ DE... : un bout de...

UN MESCLADIS : un mélange (d'ingrédients)

OHLALA !
IL M'A SERVI UN
DE CES
PLASTRAS...

Ohlala !
Il m'a servi une énorme
assiette...

MON ESCAPADE GOURMANDE

DE L'AUBRAC AUX GORGES DU TARN

LE PLATEAU DE L'AUBRAC

Au départ de St Germain du Teil :

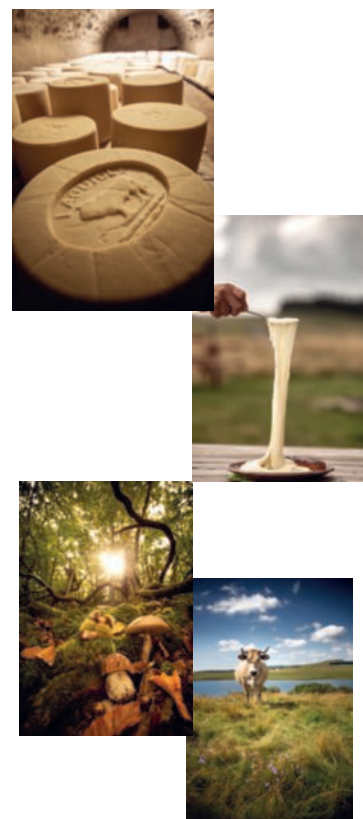
Débutez votre itinéraire gourmand sur le **plateau de l'Aubrac** en dégustant un réconfortant **saucisse aligot**, de la **truffade**, de la **viande de boeuf «Aubrac»**... Ces spécialités aubracoises se dégustent idéalement dans un buron ou une auberge traditionnelle.

Vous pourrez aussi goûter au **Laguiole AOP** et aux autres **fromages de vache et de chèvre** produits sur le plateau.

Vous y trouverez aussi du délicieux **miel d'Aubrac** en direct chez les apiculteurs, des **champignons** à l'automne, **myrtilles** en été et **gentiane** au printemps, de la charcuterie...

Mais aussi des **produits plus originaux** comme des **produits à base de fruits rouges**, des **chocolats**, des **crèmes glacées** et **produits laitiers** au lait de vache et de brebis...

Chez certains restaurateurs ou commerçants, vous aurez l'opportunité de goûter au **thé d'Aubrac**.



© B. Colomb - Lozère Sauvage pour PACT Aubrac

LES GORGES DU TARN & LES GRANDS CAUSSES



Un peu plus en hauteur, découvrez le village du **Massegros** sur le **Causse de Sauveterre** et traversez les Gorges du Tarn pour vous rendre sur le Causse Méjean.

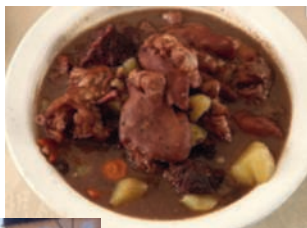
Territoires façonnés par l'agro-pastoralisme et par l'élevage de brebis laitières, vous pourrez tester les **nombreux fromages** au lait de brebis : **tomes**, tomettes au lait cru, **Roquefort**...

Dans le passé, la vie était assez rude sur les Causses, ce qui a donné naissance à des plats rustiques, élaborés avec des ingrédients qu'on avait «sous la main» tels que les **manouls**, les **tripoux** ou la **coupétade**. Vous pourrez déguster ces plats dans les restaurants locaux, et même aux **fêtes de villages** !

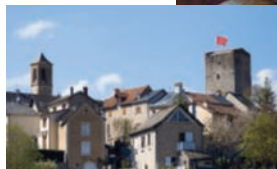
Vous y trouverez aussi de **nombreux produits locaux** : confitures, miels, glaces au lait de brebis, farines locales...

Dans les Gorges du Tarn, vous trouverez de nombreuses truites.

LA VALLÉE DU LOT



© B. Colomb - Lozère Sauvage pour PACT Aubrac



Poursuivez votre route vers la Vallée du Lot et rendez vous à la Canourgue où la gastronomie est à l'honneur.

Vous pourrez y déguster la «**pouteille**», plat originaire du village beaucoup cuisiné à l'époque et aujourd'hui toujours en vente chez les bouchers et cuisinée au restaurant «le commerce». Les **manouls** sont aussi une spécialité locale tout comme la **truite de St-Frézal**, élevée à la ferme aquacole de St-Frézal à la Canourgue.

Profitez-en pour visiter le coeur de la «Petite Venise Lozérienne».

Plus à l'est de la Vallée du Lot, à **Chanac**, vous trouverez du fromage de vache, des spécialités charcutières, des bières locales... Vous recroiserez aussi le chemin des manouls ou tripoux, spécialités locales inévitables.

De **nombreux producteurs et entreprises alimentaires** sont situées dans la Vallée du Lot : chocolaterie, salon de thé, commerces de bouche, apiculteurs...

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le salon de thé Chocolaterie Malakoff :

La chocolaterie Malakoff à Banassac possède un **espace salon de thé** avec **en été des crêpes** faites maison, à agrémenter de pâte à tartiner et autres douceurs...

Chocolat, noisettes, pistaches, banane... de **nombreuses saveurs** se retrouvent dans les pâtes à tartiner. **Sans huile de palme**, vous sentirez le bon goût du **chocolat Malakoff** d'une fabrication artisanale française.



© B. Colomb - Lozère Sauvage pour PACT Aubrac

CHEZ NOS VOISINS AVEYRONNAIS

Les spécialités du département voisin de l'Aveyron comme la **fouace** (brioche trouée au milieu et sucrée sur le dessus), le **gâteau à la broche** (gâteau cuit au feu de cheminée, en versant une pâte liquide sur une broche de forme conique) et les **farçons** (petits beignets aux herbes, blettes et à la viande hachée originaires de l'Aveyron) sont eux aussi présents chez les artisans et commerçants de notre destination.



© B. Colomb - Lozère Sauvage pour PACT Aubrac

LES VISITES DE FERMES

- 1 **ÉLEVAGE RODIER à Noubloux : Visite gratuite de l'élevage familial mené en agriculture raisonnée** pour des produits sains et de qualité. Vente de produits de la ferme toute l'année : viandes, charcuteries, fromages, plats cuisinés...
07 87 38 59 88
 - 2 **LA FERME DU TEIL à St-Germain-du-Teil : Visite guidée gratuite de la fromagerie** et vente du Laguiole AOP fermier.
07 87 53 99 76
 - 3 **GLACIER À LA FERME ARMAND ET MARIE à Hyelzas : Visite gratuite et libre de la traite les jours d'ouverture du glacier.**
06 64 77 44 86
 - 4 **LE FERMIER GOURMAND à Lausselenq : Visite gratuite de la traite et de la ferme tous les jours, découverte de l'atelier de transformation** (boutique et dégustation de glaces, crêpes et gaufres).
06 40 20 84 67
 - 5 **GAEC DU POINT SUBLIME au Tensonnieu : Visite guidée de la ferme, balade dans les champs avec les chèvres, traite et dégustation** de glaces, confitures de lait...
06 51 10 67 33
- Et aussi...
- 6 **FERME SEGUIN à Blayac (Aveyron) | 06 71 92 53 13 | Elevage de brebis laitières.**
 - 7 **FERME DU BÊÊÊZ au Bez, Saint-Laurent-d'Olt (Aveyron) | 06 78 32 88 34**
Chèvres de races protégées, cosmétiques.



Téléchargez
notre carte touristique pour
plus d'informations



**Un été à la ferme
de l'Aubrac aux Gorges du Tarn
avec les Jeunes agriculteurs de Lozère**

Participez aux 4 visites & goûters
à la ferme, cet été !
Animées par les jeunes agriculteurs du coin,
sur réservation dans nos bureaux.

LES VISITES D'ENTREPRISES & ATELIERS

© Visite guidée de la source minérale - QUEZAC



❶ **CHOCOLATERIE MALAKOFF & CIE à Banassac : Visite libre ou guidée de la chocolaterie**, découvrez par transparence les conditionnements de des nombreux chocolats et pâtes à tartiner. Vente des produits sur place. 04 66 44 09 50

❷ **ATELIER DE TRANSFORMATION YAOURTS TRADI-BERGERE à Farnajous (Sortie 41 de l'A75) : Visite guidée gratuite de la fabrique** La Ferme du Causse vous ouvre les portes de son nouvel atelier de transformation de yaourts au lait de brebis bio (Médaille 17 fois au Concours Général agricole de Paris). Boutique le Panier du Causse sur place. | 07 66 67 89 20 – 05 65 69 33 08



❸ **CONFITURERIE BISCUITERIE LA SAUVAGINE au Massegros : Visite guidée gratuite de la fabrique artisanale de confitures et sirops au chaudron et de biscuits salés et sucrés...** Vente sur place. 04 66 31 60 91 - 07 52 62 40 97

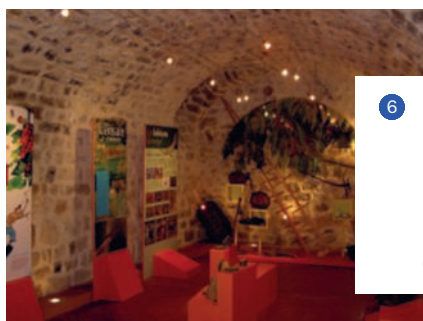
❹ **SOURCE DE QUÉZAC à Quézac : Visite guidée de l'usine d'eau Quézac captage, géologie, embouteillage et dégustation offerte.** | 04 66 45 47 15 | Eau de Quézac.



Et aussi...

❺ **FRUITS ROUGES DE LA COSTE à la Coste à St-Germain-du-Teil | 06 72 62 46 45** Culture de fruits rouges et production de produits à base de fruits rouges.

CÔTÉ MUSÉE...



❻ **LA MAISON DE LA CERISE à Paulhe : Visite libre et gratuite du musée, balade accompagnée...** Boutique de produits régionaux à base de cerises de la vallée du Tarn. | 05 65 59 00 98



- 7 **LES BRASSEURS DE LA JONTE** à Mas Pradès (Gatuzières) :
Visite guidée gratuite de la brasserie.
 Découvrez les secrets de fabrication de la bière artisanale.
 Boutique et terrasse les pieds dans l'eau sur place. 09 75 96 18 79

Et aussi...

- 8 **BRASSERIE DU TRÉBATUT** | Vente en direct, visite sur demande. | 06 88 57 80 39
- 9 **DOMAINE DU VIEUX NOYER** à Boyne | Visite guidée | 05 65 62 64 57
- 10 **DOMAINE DE LA CARDABELLE** à Rivière sur Tarn
 Visite guidée | 05 65 59 85 78



- 11 **MOULIN À VENT DE LA BORIE** à Hures-la-Parade :
Visite guidée du moulin à vent et de son fonctionnement. Vente des farines sur place. | 06 28 19 19 34
- 12 **COOPÉRATIVE JEUNE MONTAGNE** à Laguiole :
Visite libre ou guidée de la coopérative et dégustation gratuite et visites de fermes. Découvrez les coulisses de la fabrication du Laguiole AOP et de son aligot de l'Aubrac. Visiter les fermes de producteurs Jeune Montagne. | 05 65 44 35 54
- 13 **VISITE DES CAVES ROQUEFORT GABRIEL COULET** à Roquefort sur Soulzon : **Visite libre gratuite des caves, dégustation du Roquefort Gabriel Coulet.** Visite guidée gratuite des caves Gabriel Coulet à partir de 15 personnes (contact par téléphone). 05 65 59 24 27
- 14 **VISITE DES CAVES ROQUEFORT PAPILLON** à Roquefort sur Soulzon : **Visite guidée gratuite des caves, découverte des secrets de fabrication du Roquefort Papillon, dégustation.** | 05 65 67 23 50 - 06 32 64 91 67
- 15 **VISITE DES CAVES ROQUEFORT SOCIÉTÉ** à Roquefort sur Soulzon : **Visite guidée suivie d'une dégustation** des caves Roquefort Société. Votre guide vous accompagnera à la découverte d'un lieu insoupçonné. | 05 65 58 54 38

© B. Colomb - Lozère Sauvage pour PACT GDT

Vous souhaitez connaître les horaires et dates des visites de ces entreprises et musées ?

Consultez notre **carte touristique** en libre distribution dans nos bureaux ou rdv sur notre site :
www.aubrac-gorgesdutarn.com



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le Laguiole

Tout comme la tome fraîche pour l'aligot, le Laguiole est fabriqué et affiné au cœur de l'Aubrac. Il est produit selon les méthodes traditionnelles héritées des moines et des buronniers de l'Aubrac. Dans la famille des fromages à pâte pressée non cuite, le Laguiole AOP séduira les fans à la recherche d'un fromage au lait cru et entier qui lui confère sa typicité et son caractère. La couleur de sa robe, son goût et sa texture évolueront lentement sous l'action du temps et des soins des affineurs.



LES RECETTES LOCALES & RECETTES DE NOS PARTENAIRES

© B. Colomb - Lozère Sauvage pour PACT Aubrac

TOP 5 DES SPÉCIALITÉS À GOÛTER ABSOLUMENT CHEZ NOUS

- 1 **Les manouls** : spécialité lozérienne à base de mouton, variante des tripoux.
- 2 **L'aligot** : plat traditionnel originaire du plateau de l'Aubrac, à base de tome fraîche, pommes de terre, crème fraîche, beurre, ail...
- 3 **La pouteille** : spécialité canourguaise, daube de boeuf avec des pieds de porc...
- 4 **La truffade** : plat à base de pommes de terre sautées, tome, ail, persil...
- 5 **La coupétade** : douceur sucrée lozérienne à base de pain rassi, lait, pruneaux...

UN PEU PLUS DANS LE DÉTAIL...

1 - LES MANOULS



Ingrédients

- tripes et panse de mouton
- fraise de veau
- poitrine salée
- os de jambon de pays
- sel et poivre
- 1 oignon
- clous de girofle
- carottes
- bouquet garni
- vin blanc

- 1) Laver les tripes, la panse et la fraise.
- 2) Dans la panse, découper des cercles de 12 cm de diamètre. Couper le reste de panse, les tripes et la fraise de veau en petits morceaux avec un peu de poitrine salée. Saler, poivrer et mélanger le tout.
- 3) Déposer de la farce sur chaque cercle, rabattre les bords et coudre ou ficeler la panse. Dans une cocotte où seront déjà déposés : un oignon piqué de clous de girofle, des carottes en rondelles, l'os de jambon de pays, le bouquet garni, du sel et du poivre, placer les manouls et couvrir l'ensemble d'eau et de vin blanc en quantité égale.
- 4) Servir bien chaud.

2 - L'ALIGOT

Ingrédients (4 pers.)

- 1 kg de pommes de terre bintje
- 400g de tome fraîche
- 200g de crème fraîche épaisse
- 1 ou 2 gousses d'ail
- Sel et poivre

- 1) Eplucher les pommes de terre et les gousses d'ail. Couper les pommes de terre en gros morceaux et les faire cuire avec l'ail 20 min. dans l'eau bouillante.
- 2) Pendant ce temps, couper la tome fraîche en fines lamelles. A la fin de la cuisson retirer l'ail, passer les pommes de terre au presse-purée en ajoutant éventuellement un peu d'eau de cuisson, pour obtenir la consistance désirée.
- 3) Incorporer la crème fraîche en mélangeant avec une cuillère en bois, puis ajouter 400g de tome fraîche en remuant énergiquement afin d'aérer l'aligot qui doit filer au bout de la spatule en formant un ruban.



3 - LA POUTEILLE



Ingrédients (6 pers.)

- 500 g de bœuf à braiser (paleron...) coupé en morceaux
- 3 pieds de porc dessalés, fendus et partagés
- 2 oignons
- 1 ail
- 2 échalotes
- 40g de saindoux
- 1 c. à s. de farine
- 1 litre de vin
- 1 bouquet garni (laurier, thym, persil)
- 1 kg de pommes de terre
- Sel et poivre

- 1) Préparer une marinade avec un oignon, le vin rouge, sel, poivre, thym, laurier.
- 2) Mettre le bœuf en morceaux. Laisser mariner au moins 24h.
- 3) Lorsque la viande a mariné, l'égoutter soigneusement.
- 4) Dans une cocotte, faire revenir un oignon et les morceaux de bœuf mais ne pas faire roussir. Ajouter les 6 demi-pieds de porc, la marinade et ajouter l'eau de façon à recouvrir la viande. Laisser cuire 1h.
- 5) Ajouter les pommes de terre et laisser mijoter 2h.



4 - LA TRUFFADE

Ingrédients (6 pers.)

- 1,3 kg de pommes de terre
- 500 g de tome fraîche
- 50 g de beurre
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre.

- 1) Eplucher les pommes de terre, les couper en fines rondelles, les laver, les égoutter et bien les éponger dans un torchon.
- 2) Dans une grande poêle, faire fondre le beurre, verser les pommes de terre puis laisser revenir pendant 15 min. en remuant souvent, mais délicatement.
- 3) Lorsqu'elles sont à peu près dorées, réduire le feu, saler, poivrer largement, couvrir et laisser cuire 30 min. en secouant la poêle de temps en temps pour vérifier que les pommes de terre n'attachent pas.
- 4) Ajouter la tome coupée en lamelles et l'ail, continuer la cuisson à feux doux et sans couvercle en appuyant sur le dessus de la fourchette.
- 5) Maintenir la cuisson 25 à 30 min. En secouant la poêle par moments. Pour servir, renverser la truffade sur un plat et présenter avec une salade à l'ail.



5 - LA COUPÉTADE

- 1) Faites tremper le pain dans 30 cl de lait pendant 1h environ. Faire bouillir 50 cl de lait.
- 2) Mélanger au fouet le sucre, le sucre vanillé et les œufs dans une grande terrine. Verser petit à petit le lait bouillant sur le mélange œufs-sucre tout en continuant à battre.
- 3) Ajouter le pain et les fruits secs et bien mélanger en écrasant le pain.
- 4) Disposer dans un plat (en terre ou en verre) lui-même posé sur la lèchefrite avec de l'eau pour faire un bain-marie au four.
- 5) Faire cuire 30 min à 180°C dans le four. Peut se saupoudrer de sucre, ou s'accompagner de confiture ou fruits des bois frais.

Ingrédients (4 pers.)

- 6 tranches de pain rassis
- 80 cl de lait
- 250 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 6 œufs
- pruneaux, raisins secs, amandes... selon les goûts.



ZOOM SUR LES RECETTES DE NOS PARTENAIRES

LE GRAVLAX DE TRUITE DE SAINT-FRÉZAL

par le restaurant les 2 Rives

Ingrédients (6 pers.)

- 2 filets de truite de St-Frézal
- 1 kg de gros sel
- 1 kg de sucre cassonade
- 25 cl de jus d'orange
- 15 cl de soja sajo (salé)
- 1/2 botte de coriandre



- 1) Lever les filets. Retirer la peau et les arêtes des filets.
- 2) Dans un saladier, mélanger le sel, le sucre, le jus d'orange et le soja.
- 3) Hachez grossièrement la coriandre et mélangez. Tamisez le fond d'un plat avec une partie du mélange.
- 4) Déposez les filets de truite dessus et les recouvrir du mélange restant. Laisser reposer au réfrigérateur pendant 6h.
- 5) Sortir les filets du mélange, les rincer puis bien les sécher.
- 6) Couper les filets en bandes ou en cubes, choisir la taille en fonction du dressage souhaité. Accompagner d'un peu de fraîcheur... A table, c'est prêt !



BON APPÉTIT !



MINI CANNELÉS AU ROQUEFORT AOP ET AU NOIX

par Gabriel Coulet

1) Préchauffez le four à 180°C

Commencez par concasser les noix. Mélangez les ingrédients secs : la farine, la levure, une pincée de sel et du poivre selon vos goûts. Coupez le Roquefort en dés puis faites le fondre à feu doux dans une casserole avec le lait.

2) Une fois fondu, ajoutez la préparation de Roquefort au mélange farine/levure. Ajoutez ensuite l'oeuf et l'huile de noix. Mélangez vivement jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Ajoutez les noix concassées et mélangez de nouveau.

3) Remplissez ensuite les moules à mini cannelés au 3/4. Enfouez et laissez cuire une dizaine de minutes jusqu'à ce que le dessus soit joliment doré. Démoulez et dégustez tiède ou froid.

Ingrédients (24 mini-cannelés - 8 personnes - 15 min)

- 1 oeuf
- 100 grammes de Roquefort AOP
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 3 cl d'huile de noix
- 65 grammes de farine
- 5 cl de lait
- 30 grammes de noix décortiquées
- sel
- poivre



LES BEIGNETS GLACÉS

par Clémence et Fabien
du Fermier gourmand



- **Ingrédients (8 beignets)**
- Crème glacée vanille du fermier gourmand.
- Chapelure
- 20 cl de lait
- 150 g de farine
- 1 oeuf
- Sucre glace
- Option : noix de coco râpée



1) Préparation des boules de glace

Façonner 8 boules de glace et les congeler préalablement.
Mélanger l'oeuf, la farine et le lait.

Enrober les boules de glace avec la pâte Les rouler dans une couche de chapelure (et de noix de coco râpée)
Congeler plusieurs heures.

2) Friture

Dans l'huile chauffée à 180°C, tremper les boules de glace pour les dorer quelques secondes.

Servir aussitôt. Soudouder de sucre glace pour la présentation.

Vous pouvez varier les saveurs et préparer des beignets surprises en fourrant les beignets avec différentes saveurs de crèmes glacées (chocolat, caramel beurre salé, fruits rouges...)

LE MELSAT

Par la boucherie-charcuterie
chez Adou



1) Préparation du pain. Couper le pain rassis en petits dés.
Dans un saladier, mélanger les dés de pain avec les 3 œufs.
Couvrir et laisser reposer une nuit au réfrigérateur afin que le pain s'imbibent bien.

2) Préparation de la viande. Hacher la poitrine de porc (ou la faire hacher par votre boucher). Dans un grand récipient, mélanger la viande hachée avec le sel (30 g) et le poivre (5 g).
Vous pouvez également rajouter un peu de verdure (épinard, blettes par exemple)

3) Mélange de la farce. Incorporer ensuite le mélange pain-œufs reposé à la viande hachée assaisonnée. Bien mélanger jusqu'à obtenir une préparation homogène.

4) Montage. Dérouler la pâte feuilletée. Déposer la préparation au centre et former un boudin. Enrouler soigneusement la pâte autour de la farce afin d'obtenir un enroulé, bien fermé.

5) Cuisson. Badigeonner le dessus avec le jaune d'œuf pour obtenir une belle dorure. Enfourner à 200°C dans un four préchauffé à 220°C pendant 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. Vous pouvez les manger chauds, froids ou tiède avec une salade par exemple. Vous pouvez également faire cette recette sans chair à saucisse

LE MELSAT QUÉSACO ?

C'est une spécialité du sud Aveyron : un savant mélange de chair à Saucisse, Pain et Oeuf, le tout embaussé dans un boyaux a saucisse sèche. Il est cuit, une fois "demi-sec", dans les soupes de légume traditionnelle. Nous vous proposons une revisite de ce produit, en feuilleté, pour une entrée maxi-gourmande.

Ingrédients

- 3 œufs
- 250 g de pain rassis (de la veille ou de l'avant-veille de préférence)
- 2 kg de poitrine de porc découpée et dégraissée
- 30 g de sel
- 5 g de poivre
- 1 pâte feuilletée
- 1 jaune d'œuf (pour la dorure)



Servir chaud, accompagné d'une salade verte !

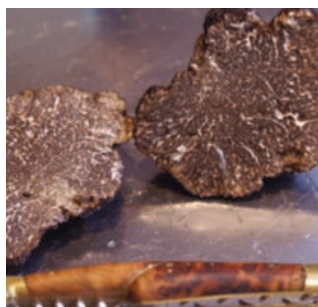
INSTANTS GOURMANDS

© B. Colomb - Lozère Sauvage pour PACT Aubrac

TOP 10 DES INSTANTS GOURMANDS À VIVRE DE L' AUBRAC AUX GORGES DU TARN



- 1- **Déguster des truffes noires** (présentes dans les Gorges du Tarn notamment) et produits dérivés, repas truffés... à la **fête de la truffe**, le premier dimanche de février à la Canourgue.
- 2- **Faire le tour des marchés de pays de nos villages aux beaux jours et toute l'année.** (voir détails à la page 36).
- 3- **Goûter du pain fabriqué traditionnellement et cuit au four à pain** lors des **fêtes du pain de** notre secteur: au Massegros (3eme week-end de juillet), à Laval du Tarn (1er week-end d'août), à St Saturnin et aux Hermaux (vers le 15 août).
- 4- **Tester la fameuse pouteille canourguaise** lors de la **Confrérie de la pouteille et du manouls à la Canourgue** (le 3ème dimanche d'Août).
- 5- **Se régaler avec des produits à base de noix** à l'occasion de la **fête de la noix** et de la nature à Chanac (à la mi-octobre).



© B. Colomb - Lozère Sauvage pour PACT Aubrac

Plus d'informations sur ces événements par téléphone au
04 66 32 83 67, 04 66 48 88 08, 04 66 48 29 28 ou sur notre site
internet www.aubrac-gorgesdutarn.com (voir flashcode)



- 6- **Déguster un bon aligot et/ou une truffade** dans un buron sur **le plateau de l'Aubrac**.
- 7- Pour accompagner l'aligot et la truffade, quoi de mieux que de **déguster de la viande de boeuf de race Aubrac issue d'éleveurs locaux ?**
- 8- **Tester un maximum de fromages locaux** dans les restaurants, sur les marchés et directement chez nos producteurs locaux: fromages de brebis, de vache et chèvre... Les amateurs de fromages auront de quoi se régaler !
- 9- **Participer aux déjeuners aux tripoux/manouls** lors des fêtes de villages de notre destination en période estivale.
- 10- **Déguster une bonne coupétade** en dessert ou une bonne fouace au moment du goûter...



© B. Colomb - Lozère Sauvage pour PACT Aubrac

NOS MARCHÉS NOCTURNES GOURMANDS ESTIVAUX

Chaque année l'**Office de Tourisme de l'Aubrac aux Gorges du Tarn** organise deux marchés nocturne gourmands sur le territoire : au **MASSEGROS** (vendredi 30 juillet) et à **LA CANOURGUE** (jeudi 6 août).

De nombreux exposants sont présents et proposent des **produits locaux, des plats à déguster sur place** (spécialités locales et autres), mais également de l'artisanat.



Des concerts et animations viennent compléter cette ambiance estivale et festive...

Plus d'informations : nous contacter.



Plus d'informations sur ces événements par téléphone au 04 66 32 83 67, 04 66 48 88 08, 04 66 48 29 28 ou sur notre site internet www.aubrac-gorgesdutarn.com (voir flashcode)





LES MARCHÉS



NICOLAS CRUZ TRAITEUR

Traiteur présent tous les mardis sur le marché de la Canourgue.
Vente de plats à emporter faits maison, à base de produits de la
ferme et produits frais.
Possibilité de traiteur à domicile pour vos événements privés.
Tél : 07 49 23 19 73

MARCHÉS HEBDOMADAIRES ET DE PAYS

Mardi matin

LA CANOURGUE

Mercredi matin

MENDE

SAINT-GENIEZ-D'OLT

MILLAU

Jeudi matin

CHANAC

SÉVÉRAC-LE-CHÂTEAU

Vendredi matin

SAINT-GERMAIN-DU-TEIL

MILLAU

Samedi matin

MARVEJOLS

MENDE

SAINT-GENIEZ-D'OLT

Dimanche matin

CHANAC

MARCHÉS NOCTURNES DE L'ÉTÉ

LE MASSEGROS : VEN. 31/07

CHANAC : MER. 05/08

LA CANOURGUE : JEU. 06/08

BANASSAC : JEU. 13/08

Plus de dates sur notre agenda en ligne !

MARCHÉS NOCTURNES DE L'ÉTÉ HEBDOMADAIRES

Mardi LE LIAUCOUS

Mercredi LE ROZIER

Jeudi STE ENIMIE



Plus d'informations sur ces événements sur notre site internet :
www.aubrac-gorgesdutarn.com ou par téléphone
au 04 66 32 83 67 - 04 66 48 88 08 - 04 66 48 29 28

BOUTIQUE côté cuisine



SPATULE À ALIGOT



Spatule à aligot en bois du pays.
Fabrication artisanale.
En vente dans nos Maisons de Tourisme et de pays.

PRIX INDICATIF
28€

PRIX INDICATIF
39.90€

Planche à charcuterie
Fabrication artisanale.
En vente dans nos Maisons de Tourisme et de pays.



CÉRAMIQUE & POTERIES



PRIX INDICATIF
à partir de 10€



Céramiques : tasses à café, assiettes, bols, carafes, dessous de plat, porte-savon...

Fabrication artisanale par:
Marie Lerouxel et Marie-Hélène DULAC.
En vente dans nos Maisons de Tourisme et de pays.

SPATULE EN BOIS



PRIX INDICATIF
5€

Spatule en bois
Fabrication artisanale.
En vente dans nos Maisons de Tourisme et de pays.

PLANCHE À DÉCOUPER / À PARTAGER

PRIX INDICATIF
De 19€ à 29€



Planche à partager en bois du pays.
Fabrication artisanale.
En vente dans nos Maisons de Tourisme et de pays.

ROULEAU À PÂTISSERIE



PRIX INDICATIF
14€

Rouleau en bois de buis
Fabrication artisanale.
En vente dans nos Maisons de Tourisme et de pays.

PIC À TRUFFE ET SON ÉTUI



PRIX INDICATIF
25€ l'étui et pic à partir de 25€

Pic à truffe et son étui
Fabrication artisanale.
En vente dans nos Maisons de Tourisme et de pays et chez GC Maroquinerie
36 avenue du Lot 48 500 LA CANOURGUE
06 85 92 33 79.

GLAÇONS EN GRANIT DE L'AUBRAC

Glaçons en granit de l'Aubrac pour spiritueux, vins...
En vente dans nos Maisons de Tourisme et de pays.

PRIX INDICATIF
De 9.90€ à 19.90€



LAGUIOLE PLIANT ABEILLE FORGÉE

PRIX INDICATIF
216.50€



Couteau de Laguiole en chêne de barrique

Couteau de Laguiole pliant 12 cm, abeille forgée, lame et tire-bouchon, manche en chêne de barrique, finition inox mat. Abeille forgée avec le ressort. Ressort ciselé main. Lame en acier inox 14C28N avec butée (le tranchant ne tape pas au fond du ressort). Manche légèrement galbé pour une meilleure prise en main.

En vente dans nos Maisons de Tourisme et de pays et chez Coutellerie de Laguiole Honoré Durand Espace Les Cayres
12210 Laguiole / 05 65 51 50 14

COUTEAU LE LOZÈRE



PRIX INDICATIF
85€

Le Lozère, couteau artisanal

Du bois et des lignes épurées pour représenter l'essentiel des valeurs d'un territoire. Un mécanisme ingénieux pour illustrer pleinement son potentiel d'innovation. Symbole des valeurs de l'essentiel, de la nature et de la terre, il invite au voyage, à l'éveil des sens et à la convivialité.

"Le Lozère, est la Signature d'un territoire d'expérience et d'expérimentation !"

En vente dans nos Maisons de Tourisme et de pays et sur www.lelozere.fr - 06 72 29 06 41
SAS NM Couteau, Lieu dit L'Hermet 48170 Saint-Jean-la-Fouillouse

PIERRE À AIGUISER SPÉCIALE COUTEAUX



PRIX INDICATIF
à partir de
4.60€

Pierre à aiguiser naturelle.

Pour Laguiole de 12 et 13 cm et taille supérieure. La pierre doit être trempée dans l'eau pendant environ 10 minutes avant chaque utilisation.

En vente dans nos Maisons de Tourisme et de pays et chez Coutellerie de Laguiole Honoré Durand Espace Les Cayres
12210 Laguiole / 05 65 51 50 14

PRIX INDICATIF
115€

COUTEAU DE CUISINE BRUT DE FORGE



Couteau de cuisine brut de forge par l'Atelier bois de Sophie

Couteau de cuisine en bois 32 cm. Lame réalisée en brut de forge, manche en bois teinté. Couteau idéal pour toutes vos tâches en cuisine !

En vente dans nos Maisons de Tourisme et de pays et chez l'Atelier bois de Sophie
Chaldas 48210 Mas-Saint-Chély - 06 85 42 67 22

TABLIERS TUFFERY



PRIX INDICATIF
119€
(-15% pour les pro)



PRIX INDICATIF
à partir de
6€

PRIX INDICATIF
119€
(-15% pour les pro)



PRIX INDICATIF
149€
(-15% pour les pro)

Des tabliers made in Lozère

Le tablier de la maison Tuffery, version courte ou longue est un grand classique. Porté par l'ensemble de notre équipe c'est la tenue de travail historique des artisans de la maison convenant aux particuliers comme aux professionnels. Très opérationnels et élégants, ils sont parfaits pour vous accompagner dans des salons, représentations ou même tout simplement dans vos ateliers et espaces de travail. Ils sont personnalisables avec une broderie (logo, initiales...).

En vente chez Atelier Tuffery Z.A. de Saint-Julien du Gourg,
48400 Florac-Trois-Rivières et sur www.ateliertuffery.com
04 66 45 00 94

SAVONS NATURELS



Savons Nerium Natura, Mas d'Ardenne et Ferme du Bêêz.

Des savons fabriqués en Lozère et Aveyron de manière traditionnelle avec des ingrédients d'origine naturelle. Vous pouvez vous en servir en cuisine comme dans votre salle de bain !

En vente dans nos Maisons de Tourisme et de pays et en direct chez nos artisans : Nerium Natura, Soulages 48500 Massegras Causses Gorges - Le Mas d'Ardenne Chauvets 48000 Servières - La ferme du Bêêz, le Bes 12160 St Laurent d'Olt

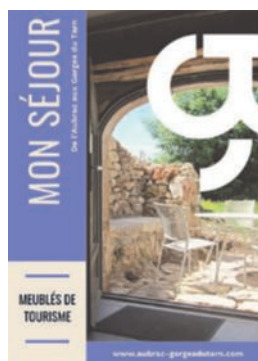


Retrouvez nos produits made in
Aubrac Gorges du Tarn, nos produits
dérivés, cartes et topos sur notre
BOUTIQUE EN LIGNE !

NOS SUPPORTS



CARTE TOURISTIQUE
2026



E-BROCHURES
À LA DEMANDE



CARNET DE VOYAGE



LA ROUTE DES LACS



ROAD BOOK
VÉLO DE ROUTE

**GÉOCACHING :
EXPLOREZ NOS
VILLAGES AUTREMENT**

À L'AIDE DES PLANS DE VILLAGES

Chanac
La Canourgue-Banassac
Le Massegros- les Vignes
St Germain du Teil

COLLECTIONNEZ LES MÉDAILLES SOUVENIR !



Chanac
La Canourgue



FICHES RANDO



FICHES VTT

Nos brochures sont disponibles dans nos bureaux
ou en libre téléchargement sur notre **site internet**

OU VIA L'APPLI BALUDI



SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX !



@aubracgorgesdutarn



@gorgesdutarn



@aubracgorgesdutarn

Partagez vos plus beaux moments sur l'Aubrac, les Causses, dans les
Gorges du Tarn ou la Vallée du Lot sur les réseaux sociaux avec le hashtag

#AUBRACGORGESDUTARN

OU identifiez nous :

Nous reposterons les plus belles photos
en POST ou STORY !



CONSULTEZ NOTRE SITE INTERNET

www.aubrac-gorgesdutarn.com

RENDEZ-NOUS VISITE & LAISSEZ-NOUS UN AVIS

GoogleMyBusiness - Tripadvisor
Office de Tourisme
de l'Aubrac aux Gorges du Tarn



INFOS PRATIQUES

NOUS REJOINDRE

EN VOITURE

- ⊕ Le principal axe autoroutier nord-sud est l'A75
Gratuite entre Clermont-Ferrand et Montpellier,
Sauf péage Viaduc de Millau
- ⊕ La N88 est l'axe est-ouest entre Lyon et Toulouse
- ⊕ La N106 est l'axe sud-est nord-ouest entre Nîmes et Mende

EN TRAIN

- ⊕ Gares les plus proches
Banassac - La Canourgue / Chanac / Mende /
Marvejols / Séverac-le-Château / Millau / Rodez
09 70 60 99 60
www.oui.sncf

EN AVION

- ⊕ Clermont-Ferrand
04 73 62 71 00
www.clermont-aeroport.com
- ⊕ Montpellier
04 67 20 85 00
www.montpellier.aeroport.fr
- ⊕ Rodez
05 65 42 20 30
www.aeroport-rodez.fr

EN BUS

- ⊕ Liaison Clermont-Ferrand > Mende
- ⊕ Liaison Mende > Millau
- ⊕ Liaison Millau > Séverac > Rodez
- ⊕ Liaison Millau > Meyrueis
gareroutiere.millau@orange.fr
05 65 59 89 33
www.gareroutieremillau.com

NAVETTES TOURISTIQUES (juillet/août)

- ⊕ Florac > Le Rozier
 - ⊕ Millau > Le Rozier > Meyrueis
 - ⊕ Mende > Sainte-Enimie > Meyrueis
- Transport de VTT sur réservation
04 66 49 03 81



OUVERT À L'ANNÉE

Le Massegros

30 Place de la Mairie
48500 Massegros Causses Gorges
04 66 48 88 08

La Canourgue

18 Rue de la Ville
48500 La Canourgue
04 66 32 83 67

Chanac

1760 RN88
48230 Esclanèdes
04 66 17 25 90

Saint-Germain du Teil

5 Rue du Gendarme Merle
48340 Saint-Germain du Teil
04 66 65 08 82

JUILLET - AOÛT

Les Vignes

04 66 48 80 90

MI-JUIN - MI-SEPTEMBRE

Le Point Sublime

04 66 48 88 08

MI-JUILLET - MI-AOÛT

Col de Bonnecombe

04 66 32 83 67

Siège social : Office de Tourisme de l'Aubrac aux Gorges du Tarn - 30 Place de la Mairie - 48500 MASSEGROS CAUSSES GORGES



contact@aubrac-gorgesdutarn.com

AUBRAC - GORGESDUTARN.COM

