



bien



facile!



PENSER
AUX PAINS

L'EXCELLENCE CENTENAIRE...



MADE IN AQUI



manger

SAVOIR ACHETER
AUTREMENT!



*au meilleur
prix...*



ici

A CHAQUE SAISON
IL Y A DU LOCAL!



en Pyrénées Orientales

↑ SUR VOTRE BALCON



éditions
CATAPAC



et si on consommait autrement!

Je voudrais manger « mieux » en choisissant le mode de culture et/ou l'origine des produits ! Incompatibles ? Pas du tout ! Se faire plaisir, en achetant local et en respectant notre environnement, c'est une autre manière de consommer qui nous tente tous.

Points de vente à la ferme, marchés de producteurs de pays®, sites de vente web, les achats de proximité sont à notre portée et ils se développent à la satisfaction de tous. Nous voulons en savoir plus sur les produits et leur provenance.

Ce guide apporte quelques clés à tous ceux qui souhaitent s'engager dans une façon de « consommer plus sain, plus vrai, plus humain ». Des trucs et astuces pour manger mieux et au meilleur prix. Choisir et cuisiner son alimentation est plus valorisant et ... plus économique. Une implication qui paye. La Chambre d'Agriculture des Pyrénées Orientales accompagne les producteurs sur ce circuit le plus court possible.

*Michel
Guallar*

Président de
la Chambre d'Agriculture
des Pyrénées-Orientales



- 4 *** Acheter bon, frais et de saison
- 6 *** Faire ses courses en local
- 8 *** Savoir acheter autrement
- 10 *** Produit ici !

LES PRODUITS

- 12 ♦** La viande
- 19 ♦** L'œuf
- 20 ♦** Le poisson
- 21 ♦** Les produits laitiers
- 22 *** Les fromages fermiers
- 23 *** Le pain, les céréales
- 24 *** Les fruits et légumes
- 27 *** Les SIQO
- 28 *** Les produits fermiers

sommaire

LES VINS

- 30 ♦** Terroirs et sols
- 32 ♦** Vendanges et vinifications
- 35 ♦** Les Vins Doux Naturels (VDN)
- 37 *** Les accords mets et vins
- 39 *** Consommation et modération
- 40 *** Les appellations viticoles
- 41 *** Les cépages



Acheter bon, frais et de saison!

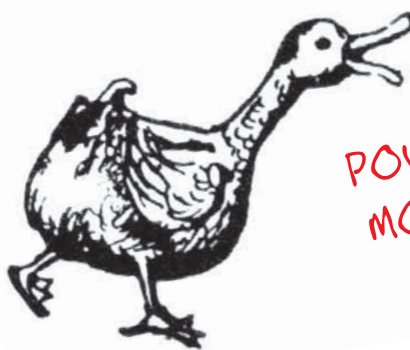


Je voudrais acheter au meilleur prix
tout en mangeant correctement !

Je voudrais manger « mieux » en choisissant
le mode de culture et/ou l'origine des produits !

Incompatibles ? Pas du tout !

Dépenser moins tout en se faisant plaisir, en achetant local
et en respectant notre environnement, c'est une autre manière
de consommer qui nous tente tous.



POUR MANGER
MOINS CHER,
MANGER
DU PAYS !

Pourquoi et comment lire une étiquette ?

Vous trouvez tout sur l'étiquette !

- **La composition** du produit en ordre décroissant, du plus grand au plus petit des ingrédients. Par exemple, veillez à acheter pour vos enfants des céréales qui contiennent davantage de céréales que de sucre !
- **L'origine**, souvenez-vous qu'un produit frais qui vient de loin aura beaucoup voyagé. Préférons donc des produits de proximité.
- **La reconnaissance** : repérons les signes de qualité (AOP, Bio, Label Rouge, ...), ils faciliteront notre choix.



Ici et maintenant !

en direct !

Points de vente à la ferme, marchés de producteurs de pays®, sites de vente web, les achats de proximité sont à notre portée et ils se développent à la satisfaction de tous, consommateurs et producteurs.

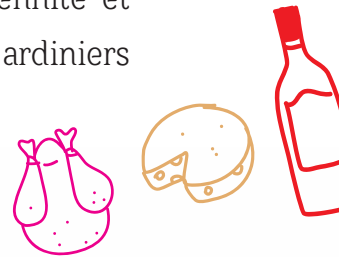
Nous voulons en savoir plus sur les produits et leur provenance. Ce guide apporte quelques clés à tous ceux qui souhaitent s'engager dans une façon de « consommer plus sain, plus vrai, plus humain ».



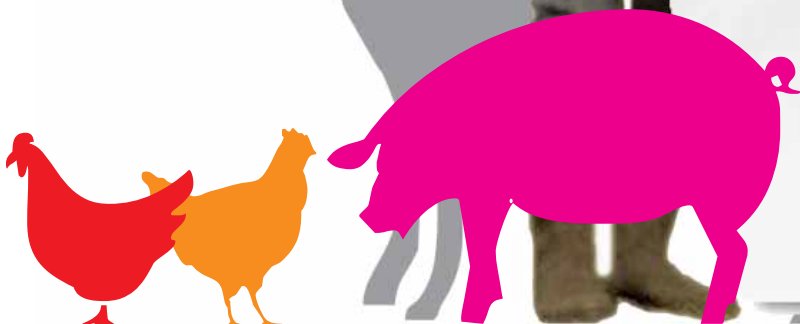
* *Les producteurs fermiers, allez les voir de notre part!*

Par notre consommation responsable nous favorisons leur pérennité et l'installation des jeunes. Ne sont-ils pas aussi les gestionnaires/jardiniers de nos paysages entre Méditerranée et Pyrénées ?

La Chambre d'Agriculture des Pyrénées-Orientales accompagne les producteurs sur ce circuit le plus court possible.



Tout ce que nous mangeons est avant tout produit par nos agriculteurs



Faire ses courses en local



...un jeu d'enfant!

Fruits et légumes, viandes, produits fermiers ou vins, il n'est pas difficile de consacrer la grande majorité de ses achats, bio ou pas, aux produits locaux :

- * Sur les points de vente des agriculteurs, répartis dans tout le département, qui font partie du réseau Bienvenue à la Ferme.
- * Sur les marchés des communes, dont certains réservent des places aux agriculteurs locaux.
- * Sur la trentaine de fêtes ou foires agricoles annuelles organisées par les agriculteurs avec le soutien de la Chambre d'Agriculture dans le cadre des Marchés de Producteurs de Pays.
- * Pour les perpignanais, le Drive d'Aqui , zone Saint-Charles, tenu par des agriculteurs vous permet de faire vos courses en achetant exclusivement toute la gamme de nos productions locales.
- * Même chose avec le magasin de producteurs Oh Délices Paysans, au Soler qui regroupe une vingtaine d'agriculteurs locaux représentant fruits et légumes, produits fermiers, vins, viandes, confitures, jus de fruits, fromages, pains, etc.
- * Auprès des AMAP, directement sur les exploitations des agriculteurs liés avec les « consomm'acteurs » qui s'engagent à acheter chaque semaine un panier de fruits et légumes frais.
- * Mais aussi, pour les vins, dans toutes les caves particulières ou coopératives du département.

Jardin de Perpignan - Le drive d'aquí 100% produits des Pyrénées-Orientales

Commande en ligne : www.jardindeperpignan.com/www.drive-aqui.fr

En périphérie de Perpignan, 325 av. de Milan 66000 PERPIGNAN. 06 48 57 61 18



Oh ! Délices Paysans - Le bon goût d'ici dans votre panier.

Une boutique en vente directe, ouverte à l'année. Tel./Fax. 04 68 59 69 82

8 av. de Vienne, ZAE «Sainte Eugénie» 66270 LE SOLER, www.ohdelicespaysans.fr



Marchés des Producteurs de Pays® - 100% producteurs et artisans locaux

De véritables marchés où seuls les agriculteurs et leurs amis artisans créateurs vous proposent leurs produits. Où les trouver ?

Sur le calendrier que vous pouvez vous procurer à la Chambre d'Agriculture, 04 68 35 85 94 ou dans les offices de tourisme.



Bienvenue à la ferme® - Goûtez notre nature. Réseau Bienvenue à la Ferme...

120 producteurs fermiers dans le département. Où les trouver ?

- sur le guide départemental (envoi gratuit ou disponible dans les offices de tourisme)

- sur le site www.bienvenue-a-la-ferme.com



Saveurs du Pays Catalan - Un réseau de vente en direct de nos élevages :

les bovins bio : El xaï : l'agneau en catalan, le Tirabuixó : c'est un porc élevé sur paille ou en plein air en montagne, La Rosée des Pyrénées, veau et le Vedell des Pyrénées Catalanes, est un jeune bovin entre 8 et 12 mois (en cours d'IOP). Où les trouver ?

Bureaux Montagne Élevage, 04 68 05 25 80 / 06 16 32 64 13, saveursdupayscatalan.com.

Pour vos commandes n°vert 0800 801 501 (appel gratuit depuis un poste fixe).



AMAP - Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne

Des consommateurs, regroupés en association, achètent à l'avance la production d'un agriculteur sur une saison. Ce dernier se charge de la partager équitablement entre chaque adhérent. Un partenariat entre le producteur et le consommateur.

Retrouvez les AMAP sur le site www.bio66.com.



Tourisme de Terroir® - Savourez les instants catalans

Le guide, un réseau de bonnes adresses de professionnels pour amateurs de vins, de produits fermiers et d'espaces naturels, gastronomes avertis ou en herbe...

Retrouvez l'actualité de Tourisme de Terroir® sur www.tourismedeterroir.fr.



.....*bonnes adresses!*

Savoir acheter autrement

Achetons en local
et de saison pour avoir
des produits frais, moins
périssables et moins chers.



Autant que possible
faisons nos courses
de produits frais
deux fois par semaine.

Utile, avant et pendant les courses !

- Un budget prédéfini.
- Un tour d'horizon des placards et du frigo avant de partir.
- Des idées de menus à base de produits frais pour 2 ou 3 jours, pas plus, sinon vous n'achèterez que des produits transformés.
- Ma liste de courses sur papier ou portable.
- Ne pas partir le ventre vide !
- Attention aux promos sur les volumes, surtout en produits frais qui se conservent moins bien.
- Focus sur les prix au kg pour une comparaison efficace.
- Sur les marchés, « tourner » et comparer les prix à qualité égale avant de faire votre choix.

PRINTEMPS

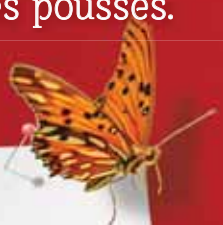
Fruits * abricot, cerise, fraise, kiwi, pêche, poire, pomme, tomates variées.

Légumes * artichaut, aubergine, batavia, blette, celeri, chou, concombre, courgette, épinard, fève, feuille de chêne blonde et rouge, frisée, haricot vert, laitue, navet, oignon tendre, persil, petit pois, poivron, pomme de terre primeur, radis, roquette et jeunes pousses, scarole, sucrine.

ÉTÉ

Fruits * abricot, cerise, fraise, kiwi, melon, nectarine, pastèque, pêche, poire, pomme, tomates variées.

Légumes * aubergine, concombre, courgette, épinard, haricot vert, oignon rouge, oignon tendre, poivron, pomme de terre primeur, roquette et jeunes pousses.



POUR
LES
GOURMANDS!!

calendrier de saison des fruits et légumes en Roussillon

AUTOMNE

Fruits * kiwi, melon, nectarine, olive, pêche, poire, pomme, tomates variées.

Légumes * aubergine, blette, brocoli, céleri, courgette, chou, concombre, épinard, fenouil, feuille de chêne blonde et rouge, frisée, haricot vert, laitue, navet, oignon tendre, persil, poivron, radis, roquette et jeunes pousses, scarole.

HIVER

Fruits * kiwi, olive, poire, pomme, tomates variées.

Légumes * batavia, blette, brocoli, cèleri, chou, épinard, fenouil, feuille de chêne blonde et rouge, frisée, laitue, navet, oignon tendre, persil, radis, roquette et jeunes pousses, scarole, sucrine.



Des bords de la Méditerranée aux reliefs pyrénéens, l'agriculture catalane se sent bien partout !

Situation extrêmement rare en France, nous bénéficions à la fois d'une agriculture méditerranéenne,

de piémonts et de montagne. Les terroirs représentent un véritable patchwork de sols différents qui, croisés avec les microclimats particuliers, favorise une grande richesse de production. Jugez plutôt : fruits et légumes, viticulture dans la plaine du Roussillon, produits fermiers sur les piémonts pyrénéens (Vallée du Tech, haute Vallée de la Têt, Hautes Fenouillèdes) et agriculture de montagne (élevage bovins, ovins, fromages, etc.) dans le Haut Vallespir, la Cerdagne et le Capcir.

**Mais
encore !**

Sur les 420 000 hectares que comptent les Pyrénées Orientales, l'agriculture occupe 90 000 ha de la surface, les bois, forêts, landes et espaces naturels 289 000 ha et le solde, ce sont les surfaces urbanisées, surtout dans la plaine du Roussillon qui concentre les $\frac{3}{4}$ des 440 000 habitants du département.



Produit ici !

Liste à la Prévert !

dans nos campagnes on cultive :

150 000 tonnes de fruits et légumes, à toutes les saisons. Salades d'hiver et de printemps, choux, tomates et artichauts de printemps et d'automne, pommes de terre primeur et de montagne, concombres, céleri, courgettes, olives et huiles, etc. Abricot, pêches et nectarines, cerises, fraises, figues, pommes, petits fruits rouges, amandes, etc.

900 000 hl de vin dont 60% en Appellation d'Origine Protégée (AOP), sur des terroirs d'une diversité extraordinaire.

Fruits et légumes, vins, élevages ou miels, le bio est présent partout !

Les producteurs peuvent être identifiés sur les marchés grâce au logo AB sur leurs conditionnements.

Vous pouvez également retrouver leurs productions parmi les réseaux de distribution de vente de produits bio.



dans nos piémonts et montagnes on élève :

* 8000 vaches pour la viande, 600 vaches à lait dont une partie pour les fromages, 14 000 ovins pour la viande et les fromages, 1000 cochons fermiers, 44 exploitations fromagères dont 27 en caprins.

* Des abeilles pour nos miels issus de la transhumance.

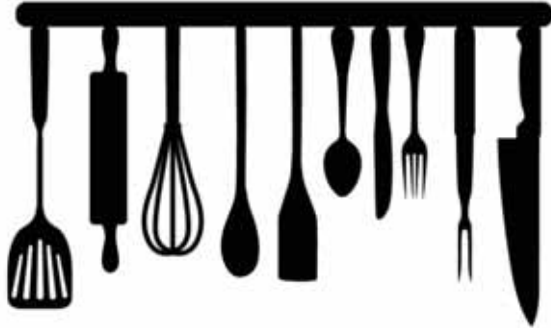
* Des volailles de chair, toutes fermières, des canards gras, des escargots et même des autruches !

* Et aussi du safran, de la spiruline et des plantes aromatiques !

Notre
département
est le 1^{er} en France
pour l'agriculture
biologique.

Vive le Bio !





«Bas morceaux», oui, mais tellement bons !

Si les morceaux naturellement tendres comme le faux filet ont un temps de cuisson rapide, pratique, les « bas morceaux » offrent d'autres avantages : économiques à l'achat, recettes variées et traditionnelles apportant des textures intéressantes et des goûts sublimes !



Repos !

Chouette, un petit quart d'heure de repos !

Un repos bienfaisant, la viande sortie du réfrigérateur une quinzaine de minutes avant la cuisson, vous le rendra bien : tendreté et saveur seront magnifiées. Astuce valable pour les viandes à griller, rôtir ou poêler. Pour les rôtis, faire de même après la cuisson.

Plats mijotés ... le retour

Des plats goûteux et conviviaux à base de viande braisée ou bouillie ; une cuisson lente au rythme d'un week-end cocooning. Et puis pratique, les quantités permettent souvent d'en servir les restes savoureux en semaine. N'hésitons plus.



2 conseils faciles :

- Réservez les viandes à cuisson rapide en semaine et les viandes cuisinées le week-end. Dégustez-la et traitez-la avec respect pour la vie qui a été offerte...
- Prenez le temps de lire les étiquettes : fraîcheur, provenance, additifs...



Bon choix : je suis BIO!

J'ai été nourri avec des aliments Bio et sans OGM. Mon éleveur m'a soigné en priorité par des médecines douces. Il a toujours pris soin des équilibres écologiques comme alterner les cultures pour préserver le sol. Souvent, il cultive lui-même les aliments qu'il m'offre, par souci d'autonomie alimentaire de l'exploitation. Tout ça c'est bon pour vous, non ?

les viandes

Un bon point pour le consommateur!

Obligation est donnée aux restaurateurs d'informer leurs clients sur l'origine des viandes bovines de façon lisible et clairement visible : affichage, indication sur les cartes et menus ou sur tout autre support.

**Décret du
17 décembre
2002**

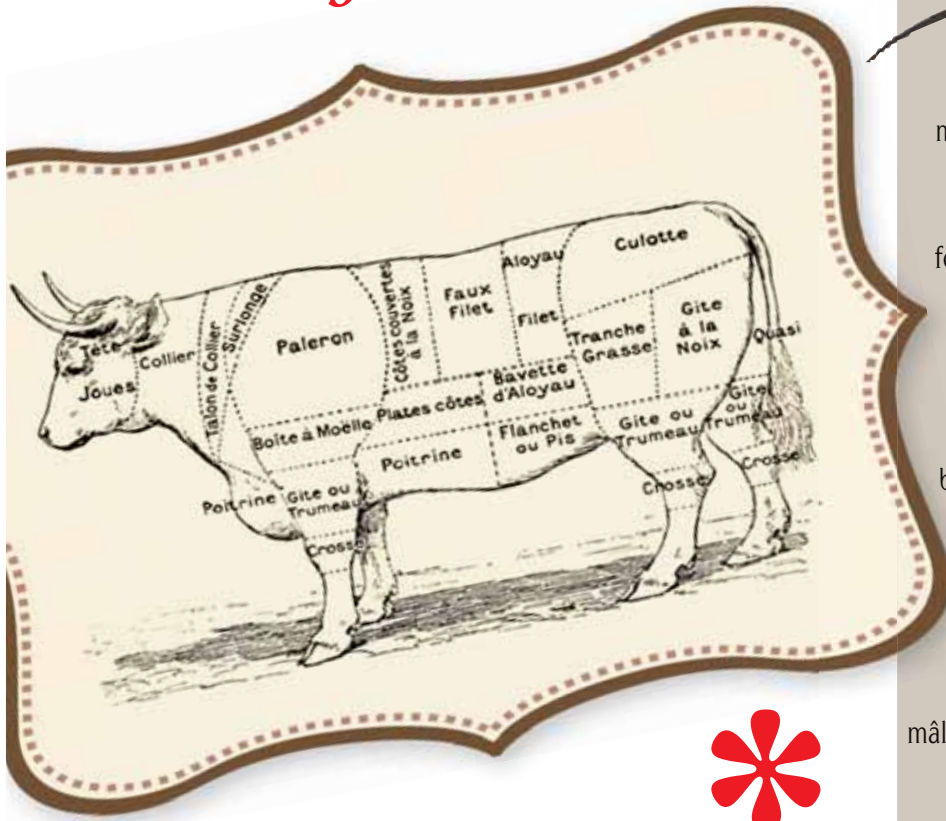


TRUCS ET ASTUCES

Faire des économies : on dit OUI !
Pourquoi ne pas se regrouper pour acheter en grandes quantités directement au producteur, puis cuisiner et congeler ?

En famille ou entre amis,
un mode de consommation convivial
et économique à tester et adopter.

Dans la famille des Bovins, je voudrais....



Veau :

mâle ou femelle jusqu'à 8 mois

Génisse :

femelle âgée de plus de 6 mois
qui n'a pas vêlé

Jeune bovin

ou taurillon ou broutard :
bovin mâle âgé de 8 à 24 mois

Vache :

femelle ayant vêlé

Boeuf :

mâle adulte âgé de plus de 24 mois,
castré

Taureau :

le même, mais non castré.



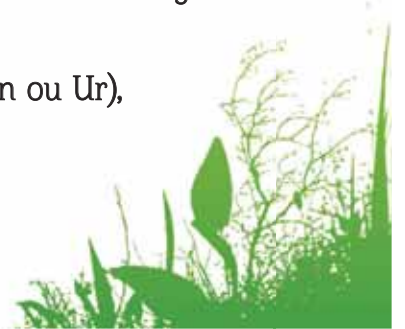
Bon à savoir

Viande de bœuf, c'est ainsi que s'appellent
les morceaux une fois dans votre assiette.

Sur les étiquettes :

- Races laitières : elles produisent du lait, après plusieurs veaux et entre 5 et 10 ans elles terminent leur existence dans nos assiettes.
- Races à viande ou allaitantes (chez nous Gasconne, Aubrac, Limousine) destinées à faire des veaux et à fournir les viandes de boucherie.
- N° du lot
- Lieu d'abattage et n° d'agrément de l'abattoir
- Lieu de découpe et n° d'agrément du lieu de découpe et mention du pays d'origine
- Indication du pays d'origine de naissance, de l'élevage et de l'abattage.

En choisissant des races rustiques (abattage sur Perpignan ou Ur),
vous favorisez les exploitations pastorales des P.O.



La transhumance

Depuis des siècles les troupeaux montent en estive passer au moins 5 mois dans les hauts pâturages. En altitude, il fait plus frais et plus humide. Ainsi les animaux trouvent en abondance de l'herbe fraîchement poussée. Un régal!

Elevage et aménagement du territoire

En plus !

Nos élevages de montagne contribuent au développement durable de nos territoires.

- **Environnement** : espaces riches en biodiversité animale et végétale, les prairies d'altitude protègent les sols contre l'érosion, les incendies et les avalanches. En stockant du carbone, elles participent à la lutte contre le réchauffement climatique.
- **Economie** : les prairies permettent l'équilibre économique d'exploitations agricoles productrices de lait et de viande de qualité dans des zones difficilement cultivables.
- **Social** : les prairies et les activités d'élevage associées contribuent au maintien de familles qui entretiennent une vie sociale en montagne. Cela favorise aussi la qualité et la diversité de nos paysages, donc l'attrait touristique.



Rosée des Pyrénées & Vedell des Pyrénées Catalanes

Les jeunes bovins suivent leurs mères sur les parcours et les estives dès le Printemps. Au menu, herbes des estives et lait maternel. Au sevrage, les Vedell plus âgés, sont engraisés aux céréales. C'est cette vie au grand air qui explique la coloration rosée de la viande et sa richesse en Oméga 3. La Rosée se consomme de juin à décembre.

Où nous trouver?
page 7

Dans la famille des Ovins je voudrais...



Agneau :

mâle ou femelle
de moins de 12 mois

Agnelle :

femelle de moins de 12 mois

Bélier :

mâle de plus de 12 mois

Brebis :

femelle de plus de 12 mois



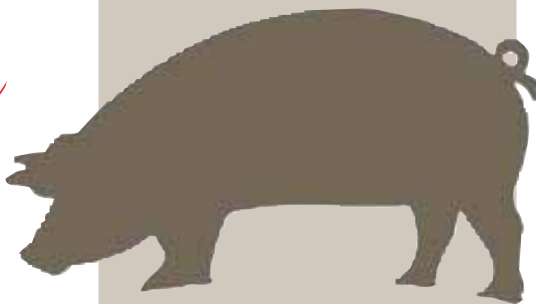
El Xai, « l'agneau » en catalan.

Viande de saison (janvier à août), l'élevage ovin reste un acteur stratégique de l'entretien des paysages et des milieux naturels des piémonts pyrénéens. Le choix des races rustiques comme la Blanche du Massif Central ou la Rouge du Roussillon sont des gages de réussite.



Où
nous trouver ?
pages 6 et 7

Dans la famille des Cochons je voudrais....



Producteurs fermiers

Ouf ! L'élevage traditionnel de cochons fermiers est relancé dans le département. Une dizaine d'éleveurs ont retroussé leurs manches à notre grande satisfaction pour réintroduire cette activité, jadis implantée dans toutes nos campagnes des piémonts pyrénéens et en montagne.

Porcelet :

petit de la truie, mâle ou femelle,
de moins de 2 mois

Cochon de lait :

porcelet de 5 semaines

Truie :

femelle reproductrice
qui a déjà eu des porcelets

Verrat :

mâle reproducteur

le porc
abordable



Viande la moins chère, alors

à nous jarret, poitrine, palette !

L'hiver, dans les plats gourmands à cuissons lentes. Et travers, côtelette, échine, filet mignon pour des cuissons plus rapides.

Quant aux charcuteries, quel choix ! Bisbes, dios, boutifares, pa de fetge, fuet et autres produits catalans élaborés à partir de recettes familiales par les irréductibles charcutiers ruraux.

TRUCS ET ASTUCES

Quand arrivent les légumes de printemps comme artichauts, fèves, asperges vertes, pommes de terre primeur et autres petits pois frais, faites-en une poêlée en rajoutant quelques tranches de boudin noir ou dés de jambon !

Une dorade, un pagre que vous parsemez de jambon de montagne et hop au four !



Le Tirabuixó,

est un porc élevé sur paille ou en plein air en montagne. nourri avec un aliment composé de céréales et de minéraux non OGM, il est aussi marqué «Produit du Parc Naturel des Pyrénées Catalanes».

En cuisine, osez les délicieux accords entre le porc et les fruits...



La grande famille des Volailles...

Où
nous trouver ?
pages 6 et 7



C'est maigre !

Les volailles sont moins caloriques que les viandes à condition d'écarter la peau ! Fixez-vous comme objectif d'en consommer deux fois par semaine.

Vite préparées, elles s'accommodent dans de multiples recettes et sont pratiques pour les déjeuners rapides sur le pouce !

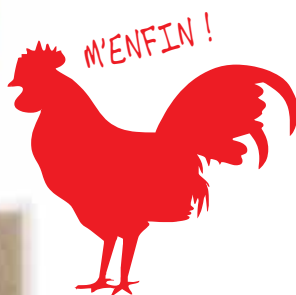


Autour de 60 producteurs de volailles, oeufs ou canards gras sur le département. Tous en production fermière, c'est-à-dire des volailles élevées en plein air, qui ont bien assez d'espace pour courir.

petits
producteurs,
et grande
qualité !



La boîte à trucs



Ne jetez pas
les carcasses
de volailles !
Faites en un
délicieux

bouillon en y rajoutant quelques oignons, carottes, etc. selon votre goût et cuire à petit feu. A utiliser pour la cuisson de pâtes, riz ou céréales !



Poule :

élevée pour sa chair,
le poulet.

Le mâle est le coq

Canard :

la femelle est la cane
(canette, plus jeune),
le petit le caneton

Pintade

Dinde

le mâle est le dindon,
plud jeune : le dindonneau

Oie :

le jar est le mâle
et l'oison, le petit

Chapon :

poulet mâle castré,
femelle, c'est la poularde
le mâle est le dindon,
plud jeune : le dindonneau

Et puis les oiseaux tels la caille, le faisan et le pigeon sont aussi considérés comme des volailles, plus récemment les autruches. La famille est tellement large qu'elle accueille aussi le lapin d'élevage, probablement parce qu'il était auparavant élevé en basse-cour.



L'œuf, le passe-partout !

Il se consomme seul ou accompagné, il se marie aussi bien avec le sel ou le sucre. Vraiment pas cher, il peut être l'élément principal d'un repas mais ne supporte pas d'être mal conservé !

Privilégiez les extra-frais

- Les œufs extra-frais (pas plus de 9 jours après la ponte) pour les préparations sans cuisson (mousses, mayonnaise) ou une cuisson partielle (œufs mollets, coque).
- Les œufs frais (jusqu'à 28 jours après la ponte) pour des préparations complètes (omelette, gâteau, etc).

Classés par catégorie de poids

- XL : les très gros, d'un poids supérieur ou égal à 73 g.
- L : les gros, d'un poids compris entre 63 et 72 g.
- M : les moyens d'un poids compris entre 53 et 62 g.
- S : les petits d'un poids inférieur à 53 g.

l'œuf

Où
nous trouver ?
pages 6 et 7



Bon à savoir :

les codes indiqués sur la coquille :

- 0 : élevées en plein air, agriculture bio. Au moins 4 m² de terrain extérieur par poule et alimentation bio.
- 1 : élevées en plein air, mêmes conditions d'espace.
- 2 : élevées au sol, élevage en bâtiment, sans cage. Au maximum 9 poules par m².
- 3 : élevées en cage, en bâtiment. 13 à 18 poules par m².

TRUCS ET ...

Cet œuf est-il frais ?
Plongez-le dans un verre,
l'œuf frais tombe au fond,
s'il flotte il est vieux.

Toujours frais nos poissons!



Coup d'œil indispensable !

Que ce soit sur l'étal d'un poissonnier ou en grande surface vérifiez la fraîcheur du poisson.

Comment faire sans les toucher ? Par son aspect, la brillance de son oeil et à la confiance du professionnel ! Faites l'expérience des marchés sur les ports de Port-Vendres, Argelès, Saint-Cyprien ou Le Barcarès où les pêcheurs locaux vous attendent. Fraîcheur et qualité garanties !



Vite, vite, il aime le froid !

Pour mes courses, je m'équipe d'un sac isotherme, et je les termine par le poisson. Après l'avoir rincé à l'eau froide et séché, je le mets en priorité au réfrigérateur. Hommage à sa fraîcheur, à cuisiner au maximum 48 heures après l'achat.



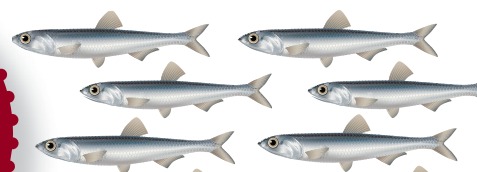
* Entier... ou en filet ?

Le poisson entier vous fait reculer ?

- optez pour les filets dans la semaine.
- réservez le poisson entier pour les week-ends.

Les recettes faciles, rapides et savoureuses ne manquent pas. Alors mangez du poisson, deux fois par semaine, excellent pour les acides gras essentiels et recommandés pour ceux et celles qui veillent à leur ligne.

L'anchois
de chez nous



Traditionnel dans notre cuisine catalane l'anchois occupe toujours nos assiettes estivales, comme une bonne escalivade où la douceur des légumes rôtis se mariera remarquablement avec le salé et la puissance de l'anchois. L'anchois de Collioure est reconnu en IGP (Indication Géographique Protégée, voir p. 38, les signes de qualité).



un large
choix !

- * Alternez-les et préférez des préparations simples.
- * Plus c'est nature, mieux c'est ! Lait, yaourt, fromage blanc, brousse sont riches en calcium tout en étant peu gras et peu salés.
- * Attention ! Beurre et crème fraîche ne font pas partie des « produits laitiers » mais des matières grasses.

Où
nous trouver?
pages 6 et 7

3 produits laitiers par jour !

Ils sont la principale source de calcium, indispensable à la croissance et à la solidité des os à tous les moments de la vie. Faciles à utiliser, ils permettent de cuisiner de nombreuses recettes simples et économiques : gratins, flans de légumes, quiches..... Ils composent ainsi un plat complet.

« Mes enfants n'aiment pas le lait... »

Alors, préparons leur des desserts à base de laitage (voir trucs et astuces) ou ajoutons du fromage râpé dans les gratins, les purées, les pâtes ou le riz : en général, ils adorent. Façon milk-shake : des fruits de saison mixés avec du lait, une bonne idée de goûter sans rajouter de sucre !



TRUCS ET ASTUCES

Plutôt que d'acheter des yaourts ou des fromages blancs aromatisés ou aux fruits, ajoutez à vos yaourts nature, brousse ou fromage blanc, de vrais fruits de saison, du miel, des confitures maison, des compotes, etc.

Accompagnement

Pour les salades et crudités, laissez tomber les assaisonnements gras industriels tout prêts et préparez rapidement une sauce légère avec yaourt nature ou fromage blanc aux herbes fraîches. Délice assuré !

La palette des fromages fermiers de nos éleveurs



Une production croissante

Une quarantaine de fromagers fermiers sont installés dans le département et la profession ne manque pas de volontaires, mais de terres pour s'installer. Ils produisent 1 million d'hectolitres de lait, soit 150 tonnes de fromages par an.



Bon à savoir !

Un fromage fermier est issu du lait cru d'un même troupeau de chèvres ou de brebis ou de vaches, transformé sur l'exploitation, dans un atelier aux normes sanitaires, en fromages affinés ensuite dans une cave.

Des
fromages
de saison

Fromages de chèvre et brebis sont saisonniers avec une pause en hiver pendant les mises bas.

Les fromages de vache sont présents toute l'année. En montagne vous les trouverez directement chez les producteurs ou sur les marchés. Plus bas, sur les principaux marchés du département ou dans quelques rares magasins.

un goût
typé

Les fromages tirent leurs saveurs de la diversité des ressources fourragères et pastorales des paysages des divers territoires du département : Cerdagne, Capcir, Vallespir, Conflent, Hautes Fenouillèdes, Hautes Aspres, Albères...

Où
nous trouver?
pages 6 et 7





Féculents, de quoi s'agit-il ?



Au petit déjeuner :

Pain, grillé ou pas, céréales sans sucre ou à faible taux, feront les bons compagnons qui vous empêcheront d'avoir la « fringale » en milieu de matinée. Ne laissez pas vos enfants partir en classe le ventre vide ou plein de viennoiseries trop grasses.

Le Pain différent chaque jour

N'hésitez pas à changer de pain tous les jours, les boulangeries font preuve d'une telle diversité qu'il faut en profiter : complet, aux céréales, à l'épautre, au sésame, etc. Et bannissez la triste baguette !



Ils nous font du bien

- En nous apportant l'énergie nécessaire qui se libère dans notre corps.
- Privilégiez ceux qui sont « complets » comme le pain, le riz, les pâtes, les farines.
- Pensez aux légumes secs, très riches sur le plan nutritionnel et peu coûteux. Leur cuisson est simple : comme les pâtes ou le riz.



Faciles à cuisiner, pas cher

En salades : pâtes, riz, lentilles, pomme de terre s'associent aux tomates, poivrons, oignons.

En préparations : gratins de pâtes, riz sous toutes ses formes, purées de pomme de terre et de légumes, boulgour aux épices, soupes de lentilles, pommes de terre, pois chiches, auxquels on rajoute des légumes et mixez le tout !

Au dessert : riz au lait, pain perdu, gâteau de semoule.

Une famille composée de trois membres :

Le pain et les autres aliments à base de céréales, riz, pâtes, semoules, boulgour, blé, etc.

Les légumes secs et les légumineuses, haricots, lentilles, fèves, pois chiches, etc.

Les pommes de terre.



En d'autres mots, c'est au moins 5 portions. Une portion c'est 80 à 100 grammes, soit 1 tomate, 1 part de salade, 1 grosse carotte, 5 à 6 fraises, 2 abricots, 1 petite pêche, etc. L'idéal est de manger autant de fruits que de légumes et de varier chaque jour selon vos préférences et la saison.

5 fruits & légumes par jour comment faire ?



Mais encore !

Frais, en conserve, surgelés, les fruits et légumes nous apportent les fibres indispensables au bon fonctionnement intestinal, l'eau qui contribue à notre hydratation, les éléments nutritifs (vitamines, antioxydants,) déterminants pour le fonctionnement de notre corps.

Éléments clés d'une alimentation favorable à notre santé, ils sont le meilleur argument pour éviter la prise de poids !



C'est bon
pour
la santé

«5 fruits et légumes par jour» fait partie des 9 repères de consommation au quotidien : 1 fois par jour de la viande, du poisson, des œufs. Des féculents à chaque repas, 3 produits laitiers par jour, de l'eau à volonté, limiter les sucres, les matières grasses, le sel et bouger !



Des exemples :

- Dès le matin au petit déjeuner, un jus 100% fruits ou fruits coupés en dés dans un yaourt nature.
- Au déjeuner rapide, privilégiez une bonne salade plutôt qu'un sandwich.
- Que ce soit en matinée ou dans l'après-midi une pomme calmera votre fringale plus sainement qu'une viennoiserie !



Frais ou cuisinés, pas compliqué !

Faire d'un fruit un super dessert vite fait : en compote (pommes, poires, pruneaux, etc), en tarte, en salade de plusieurs fruits mélangés vite découpés, arrosés d'un jus de citron, poché (poire, pêche, etc.). Côté légumes, c'est la même chose, vite fait, en tartes, en gratins, en salades, juste poêlés avec un fond d'huile d'olive, à la vapeur (6 minutes !). Crus, ils ne demandent aucune préparation, sauf les éplucher pour certains, et s'adaptent aux trois repas.



Où
nous trouver ?
pages 6 et 7

les fruits & légumes

5 minutes pour préparer des crudités : coupez 3 tomates, un filet d'huile d'olive, basilic, sel (peu), poivre, c'est prêt ! Epluchez et râpez 2 carottes, cumin, un jus de citron, et hop ! Et pour ceux qui n'ont vraiment pas le temps, vous trouverez des mélanges de légumes surgelés déjà cuisinés, prêts à poêler, des salades en sachets. Soyez attentif au prix/kg par rapport au prix du frais

Je n'ai
pas
le temps !

* C'est trop cher ! ?

Les fruits et légumes représentent moins de 1,5% des dépenses d'un ménage. Trop cher à 2,23 €/kg en moyenne en 2013 quand un café vaut 2,20 € ? Trop cher quand le budget annuel moyen consacré aux fruits et légumes est de 370 €, soit un peu plus de 7 €/semaine ?

C'est vrai que selon les produits et les saisons, les prix peuvent « flamber », mais cela dure une semaine, un mois au plus et nous savons tous passer pour un temps aux surgelés, aux conserves, etc.





des
signes
de qualité

Plutôt rares en France, les fruits et légumes repérables par un signe de qualité :

Appellation d'Origine Protégée, Indication Géographique Protégée, Label Rouge, etc. Mais trois dans les P.O. : la pomme de terre primeur Béa du Roussillon en AOP, l'artichaut du Roussillon en IGP et, bientôt, l'abricot rouge du Roussillon en AOP.



Une tradition ancestrale

Les traces écrites et physiques ne manquent pas pour démontrer cette longue tradition de culture de maraîchage et de fruits ici. Les canaux d'irrigation qui couvrent la Plaine du Roussillon en sont le témoignage vivant.



Une filière qui compte !

1400 exploitations soit un tiers du total des exploitations agricoles, le reste se partageant entre les vignerons (60%) et les éleveurs. Les maraîchers cultivent plus de 40 espèces de légumes. Le verger départemental concerne 5 principales espèces : pêcher, abricotier, cerisier, pommier, amandier auxquels s'ajoutent figes, fraises, etc.

Bon à savoir



La plupart des espèces et variétés fruitières se multiplient grâce aux insectes qui transportent le pollen d'une fleur à l'autre à la floraison, les abeilles représentant le gros des troupes. La majorité des variétés d'abricotiers, de cerisiers, de pommiers en ont besoin. C'est la raison pour laquelle les arboriculteurs louent les ruches à des apiculteurs.



Un SIQO c'est quoi ?

Les cinq signes d'identification de la qualité et de l'origine (SIQO) ont en commun :

- la valorisation d'un produit qui apporte des garanties spécifiques aux consommateurs.
- l'initiative d'agriculteurs volontaires.
- un cahier des charges contrôlé par un organisme tiers indépendant.
- une reconnaissance par les pouvoirs publics en France et dans l'Union Européenne.



Appellation d'Origine Protégée

Le produit est l'expression du lien étroit entre une production spécifique, un terroir dont il est originaire et le savoir-faire particulier des hommes. L'AOP est le pendant dans l'Union Européenne de l'AOC (appellation d'origine contrôlée) française.



Indication Géographique Protégée

Le produit possède un lien avec la zone géographique dont il est issu et d'une notoriété, même si toutes les phases de son élaboration ne sont pas réalisées sur cette zone. La relation entre le produit et son origine est moins forte que pour l'AOP mais suffisante pour conférer une caractéristique ou une réputation au produit.



Label Rouge

Il garantit la qualité supérieure du produit, résultat d'un contrôle sévère à tous les stades de la production, de l'élaboration à la commercialisation.



Agriculture Biologique

Un produit bio est issu d'un mode de production basé sur le respect de l'environnement par l'interdiction d'utiliser des produits chimiques de synthèse et par le bien-être animal.

De nombreux signes de qualité

Avec 14 AOP et 3 IGP (Indication Géographique Protégée) issues de plus de 20 cépages différents, sur des terroirs variés, nos vins sont au cœur de ce triptyque terroir (sols + climat), cépages et la main de l'homme qui constitue la base des signes de qualité en France et dans l'Union Européenne.

Une définition claire réservée aux volailles et fromages

les pro
ferm



Volailles

Le terme « fermier » est réservé aux volailles élevées en plein air et élevées en liberté sous Label Rouge, biologique ou AOC, mais aussi aux volailles issues de production de petite taille et à vente directe ou locale (50 volailles par jour au max.)

- Toutes les volailles Label Rouge sont fermières.
- Toutes les volailles fermières sont soit Label Rouge, soit biologiques, soit AOC, soit issues de production de petite taille.
- Les œufs fermiers répondent aux mêmes critères.



Fromages et spécialités fromagères

Le décret du 27/04/2007 précise qu'il s'agit d'un produit « fabriqué selon les techniques traditionnelles, par un producteur agricole ne traitant que les laits de sa propre exploitation sur le lieu même de celle-ci ». La jurisprudence a fixé les grandes lignes en préconisant des méthodes de production traditionnelle dans un circuit intégré à la ferme, en indiquant que les produits doivent provenir principalement de l'exploitation ou de fermes voisines si l'exploitation conserve un contrôle direct sur les produits.

Où
nous trouver ?
pages 6 et 7

Produits fermiers

Les autres produits fermiers



Toujours dans le cadre de la réglementation de 2007, de nombreux produits locaux rentrent sous cette dénomination de « produits fermiers ».

Ainsi tout produit, hors les vins, issu d'une exploitation agricole et transformé sur l'exploitation, dans un atelier réservé à cet effet, par le producteur peut être considéré comme fermier.



Miels

& produits de la ruche

font partie de cette famille.

En profitant de notre situation

géographique, entre mer et montagne,

de nos terroirs et des micro-climats, les apiculteurs

nous régaleront d'une diversité assez rare de miels.

Qu'ils soient de type méditerranéen, miels

de garrigues, romarin, maquis, de piémonts

comme les miels de chêne, de châtaigner, de tilleul,

ou de montagne comme les miels de rhododendron, de bruyère, ils seront tous

les compagnons de vos petits déjeuners, goûters, desserts et remplaceront à

votre avantage les sucres et produits gras des viennoiseries et autres desserts

industriels.

TRUCS ET ASTUCES

Pensez aux miels pour badigeonner vos rôties, pintades ou canards au four. Egayez vos yaourts nature avec des confitures d'ici, fraises, abricots, figues, etc.

Jus....

de fruits et confitures : petits fruits, pommes, abricots, pêches et autres fruits locaux sont aussi transformés par les arboriculteurs en jus, nectars ou confitures où le pourcentage de fruits dépasse largement ceux des entreprises de l'agro-alimentaire.



On commence au terroir !

Selon l'Organisation Internationale de la Vigne et du Vin, « le terroir constitue un ensemble dénommé et délimité de terres dont la nature, la configuration géographique et le climat permettent aux hommes qui l'exploitent l'élaboration de produits spécifiques ». Dit autrement, les sols et le climat d'une zone géographique déterminée influent sur la typicité d'un vin.

Le climat

Bénéfique à la vigne, notre climat méditerranéen se distingue par une saison sèche en été et une saison des pluies en automne et au printemps. L'abondance des pluies à ces périodes est déterminante pour reconstituer les réserves d'eau où la vigne puisera pour l'année suivante. Un fort ensoleillement (plus de 2500 heures/an), des températures moyennes annuelles élevées (15°) favorisent le développement de la vigne.





... on continue avec les sols,

Les sols constituent le second socle de la typicité des terroirs.

Les nôtres sont d'une diversité extrême qui explique en partie la large gamme de nos vins...

- le nord ouest de la Têt avec des calcaires, des marnes schisteuses, des schistes noirs ou gris, des granits, des gneiss.
- le nord est de la Têt, vaste plaine caillouteuse d'origine alluvionnaire.
- le sud-est de la Têt avec des sols provenant de l'érosion des massifs du Canigou et des Albères, les rivières charriant des galets mêlés d'argiles sableuses.
- la côte rocheuse de Collioure à Cerbère, où les Pyrénées s'effondrent brusquement dans la Méditerranée, avec des schistes gris bruns où la vigne doit atteindre des zones profondes pour survivre et résister à la sécheresse.

vignobles
& vins

Tramontane bénie des dieux
ou Tramontane maudite ?
Notre vent dominant, la
Tramontane, en accélérant
l'évaporation de l'eau
dans les sols protège la
végétation et les grappes
des maladies phytosani-
taires, limite le nombre de
traitements chimiques et
favorise la culture bio. Cette
même tramontane assé-
chante accélère le déficit
en eau les années à faibles
précipitations en limitant
les rendements.





La main
de
l'homme

On termine en beauté par les hommes

(et les femmes !)

La typicité d'un terroir, d'un cépage
ne serait rien sans l'intelligence et les « manières de faire » des hommes.

La nature n'étant pas toujours naturellement bonne, il faut l'aider
pour qu'elle exprime ce qu'elle a de meilleur et depuis des siècles
les vignerons ont su en tirer la quintessence.

Bon à savoir

La vendange est un des éléments clés de la qualité future du vin. On ne peut faire de bons vins sans bonne vendange. Une bonne vinification se fera avec une vendange saine, cueillie à maturité optimale, avec des baies qui n'auront pas souffert de l'absence d'eau, de lumière, des maladies et parasites et des éléments nutritifs puisés dans les sols.



Vendange, grappe et raisin

Qu'elle soit manuelle ou mécanisée, la vendange est une organisation précise pour apporter le bon raisin au bon moment à la cave.

Une grappe est composée de deux éléments : la rafle, qui constitue la charpente et les raisins composés eux-mêmes d'une peau, la pellicule, d'une chair, la pulpe et des graines, les pépins. Le moût, cette matière première hétérogène (rafle, peau, pépins et une partie liquide) correspond au jus libéré par la pulpe. C'est en « jouant » sur le temps de contact entre ces deux parties, solide et liquide, que l'on obtiendra différents types de vins de la même vendange.



Il a fallu des siècles pour que l'homme maîtrise les techniques de production et de transformation du raisin en vin (la vinification). C'est le troisième élément clé du principe des appellations d'origine protégée (AOP), la vinification, après le terroir et les cépages.



Des cépages méditerranéens

Chez nous, grenache blanc, macabeu et roussanne sont typiques de nos vins blancs comme muscat à petits grains et muscat d'Alexandrie pour les Muscats de Rivesaltes. Quant aux cépages rouges, grenache noir, carignan et syrah ils sont la base de nos vins rouges. Et puis, unique en son genre, le grenache gris, cépage de base des Collioure blanc, aussi utilisé pour l'élaboration de certains vins doux naturels



la vinification

Les vins blancs, rouges et rosés sont vinifiés chacun d'une manière différente ainsi que les Vins Doux Naturels. Ces derniers sont une particularité reconnue de nos vins puisque les Pyrénées Orientales produisent 80% de la production française.



Vinification des vins blancs

La particularité de la vinification des vins blancs est l'absence de macération, c'est-à-dire que le vin est obtenu par fermentation du jus de raisin, sans contact avec les parties solides de la grappe. Les vins blancs demandent une fermentation alcoolique lente pendant laquelle les sucres du raisin sont transformés en alcool sous l'action des levures.





Vinification en rosé

Le vin rosé est défini par sa couleur. Il est obtenu à partir de raisins rouges à jus incolore ou peu coloré par deux méthodes principales :

- on effectue un pressurage direct des raisins noirs qui permet d'extraire la quantité de couleur juste suffisante,
- la méthode par saignée : on remplit une cuve de vendange foulée ; au bout de 12 à 15 h de macération, avant le départ en fermentation, on pratique une saignée de la cuve, c'est à dire que l'on soutire un volume de jus (1/4) que l'on envoie dans une deuxième cuve pour être vinifié selon les principes de la vinification en blanc. Le reste de la vendange contenu dans la première cuve sera vinifié en rouge.



Vinification en rouge

Pour obtenir un vin rouge il faut utiliser un cépage noir puisque ce sont les pigments contenus dans la pellicule des raisins qui donnent la couleur au vin. Contrairement aux vins blancs les parties solides de la grappe vont macérer avec le jus du raisin après le foulage qui permet d'éclater les grains sans les écraser et l'égrappage qui élimine la rafle. L'élevage des vins rouges se fait pendant deux ans en moyenne. Traditionnellement, il correspond à une maturation du vin en cuves avant la mise en bouteilles. Pour les cuvées plus concentrées, faisant preuve d'une forte personnalité, l'élevage a lieu dans le bois en barriques, foudres, etc.



Le mutage

Une alchimie du goût

S'il est bien une production quasi exclusive des Pyrénées-Orientales, ce sont bien les VDN.

Arnau de Vilanova, régent de l'Université de Montpellier et médecin à la Cour des Rois de Majorque à Perpignan, découvre le principe du mutage en 1285 .

Cette technique consiste à rajouter au jus de raisin, pendant la fermentation, de l'alcool vinique à 96% (donc sans saveur) dans une proportion de 5 à 10% du volume du moût contenu dans la cuve. Le mutage permet de bloquer l'action des levures avant qu'elles n'aient pu transformer tout le sucre du raisin en alcool.

Ainsi les VDN conservent une partie de la douceur naturelle contenue dans les raisins.

Les Vins Doux Naturels

Vins Doux Naturels Blancs

Ils sont issus des cépages Grenache Blanc, Macabeu, Malvoisie du Roussillon et Muscats (d'Alexandrie et Petits Grains).

- Pour les Muscats, ils sont vinifiés par une macération pelliculaire, de 6 à 12 heures, où les raisins sont au contact de leur pellicule.
- Pour les autres cépages il s'agit d'une vinification en blanc par la fermentation des moûts en phase liquide après pressurage. Ils donnent les Rivesaltes Ambrés au nez de fruits à l'eau de vie, oranges confites, fruits secs.....

BON À SAVOIR

Les Portos ne sont pas des VDN.
Leur teneur en alcool est supérieure à celle de nos VDN, comme les Floc de Gascogne, Pineau des Charentes, Madère, Malaga, ils sont classés dans la catégorie des Vins de Liqueur.

Vins Doux Naturels Rouges

Le grenache noir est le seul cépage autorisé dans le cadre de l'AOP. L'autre différence avec les VDN blancs c'est la macération du moût au contact de la peau.

- Les VDN rouges très concentrés du type Rivesaltes Grenat, Maury ou Banyuls rouge, élevés en milieu réducteur, donc sans contact avec l'oxygène et mis en bouteilles très rapidement, offrent des notes prononcées de fruits rouges.
- Leurs « cousins », Rivesaltes, Banyuls ou Maury, élevés en milieu oxydatif qui, avec les années, prennent une belle robe tuilée expriment des arômes de fruits confits, pruneau, cacao ou torréfaction. Ils sont bâtis pour une garde de 5, 10, 15 voir 20 ans et plus.



Bon à savoir

A l'exception des Muscats et des VDN rouges élevés en milieu réducteur, les autres VDN sont élevés sous bois dans des foudres, barriques ou demi-muids. Certains sont élevés dans des bonbonnes en verre ou des barriques, pas complètement remplies, stockées à l'air libre et exposés aux variations de température et aux rayons de soleil. Ce procédé accélère le vieillissement.

Les vins y séjournent 9 à 12 mois avant d'être mis en bouteilles ou assemblés à des vins conservés en cuves ou sous bois.

Depuis 2011 la famille des Rivesaltes s'est étoffée avec la naissance du Rivesaltes Rosé à base de Grenache Noir. Elevé en milieu réducteur, mis en bouteilles rapidement, il est typé par son nez de fraise, framboise et groseille rouge.

Les rosés
s'y
mettent !



Les accords mets et vins secs

À consommer à	8 - 12°	8 - 12°	13 - 15°	13 - 15°
	CDR® blancs Collioure blancs	CDR® rosés Collioure rosés	CDR® rouges	CDR® Villages rouges Collioure rouges
Soupe de poissons	★★★	★★★		
Salades mélangées	★★	★★★★	★★	
Charcuteries		★★	★★★★	★★
Coquillages	★★★	★★		
Crustacés	vins boisés	★★		
Poissons en sauce	★★★	★★★★	saucés au vin	saucés au vin
Viandes blanches	vins boisés	★★	★★★★	★★
Viandes rouges			★★★★	★★★★
Gibiers rôtis			vins boisés	★★★★
Gibiers en sauce			★★★★	★★★★
Chèvres frais	★★★	★★		
Chèvres secs	vins boisés			
Vache - Brebis			★★	★★

CDR®: Côtes du Roussillon

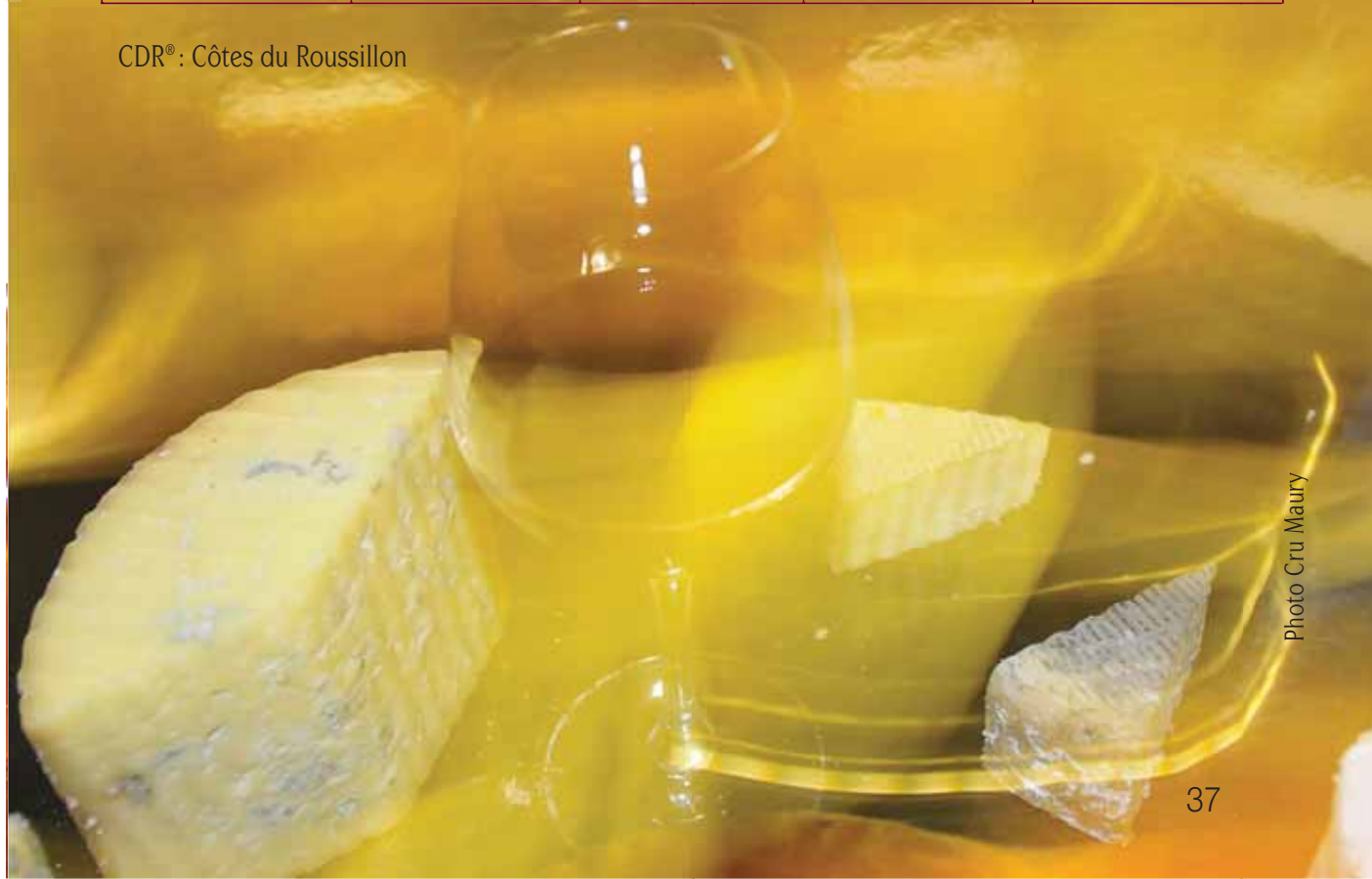


Photo Cru Maury

Les accords mets et Vins Doux Naturels

À consommer à	13 - 15°	13 - 15°			8 - 10°
	VDN® jeunes type*	Rivesaltes Tuilé	Rivesaltes Ambré	Maury, Banyuls, et aussi **	Muscat de Rivesaltes
Amandes, noisettes,...		★★★★	★★★★	★★★★	★★
Fruits secs en mélange	★	★★	★★	★★	★★★★
Pruneaux ou dattes au lard	★★★★	★★★★		★★	
Tapas	★★	★★	★★	★★	★★★★
Melon	★★★★	★★	★★	★★	★★
Foie gras	★★	★★	★★★★	★★★★	★★
Viandes blanches			épicées	épicées	
Gibiers rôtis	★★	★	★★	★★	
Gibiers en sauce	★★★★				
Plats sucrés-salés	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
Plats thaïlandais / indiens		★★	★★★★	★★	★★★★
Chèvres secs		★★	★★★★	★★★★	
Roquefort, autres bleus	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
Fruits frais, tartes aux fruits	fruits rouges	pruneaux	fruits secs	pruneaux	fruits d'été
Gâteaux	★★	★★	★★★★	★★	mousse fruitée
Crème catalane ou brûlée			★★★★		crème catalane
Glaces, sorbets	fruits rouges	★★	★★★★	★★	fruits d'été
Chocolat	★★	★★★★	★★★★	★★★★	

VDN® : Vins Doux Naturels

type* : Grenat, Rimage, Vendange...

et aussi** : Banyuls Grand Cru, Tuilé.



Une consommation modérée pour un plaisir sain



Sa richesse en composés phénoliques (les tanins) confère au vin des propriétés anti-oxydantes, anti-inflammatoires et antiplaquettaires faisant de lui un allié dans la prévention des maladies cardiovasculaires.

Côté seniors, boire 1 ou 2 verres de vin de qualité chaque jour permet de prévenir certaines maladies du système nerveux et contribue à vivre plus longtemps en bonne santé.... Modérée et régulière, notre consommation de vin peut avoir de réels bénéfices sur notre bien-être mais attention ! Le vin contient de l'alcool, qui en cas d'excès a des effets néfastes sur la santé.



Bon à savoir

Un verre classique contient 10 cl de vin et donc 10g d'alcool pur, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) conseille de ne pas dépasser par jour au maximum 2 verres de vin pour une femme et 3 pour un homme.

Des petites productions



Avec 2% seulement de la production nationale de vins et un rendement moyen de 30 hl/ha en Appellation d'Origine Protégée (AOP), au moins 65% de nos productions sont classés en AOP.



Une société de petits vignerons



Ici la vigne est essentiellement le fait de petites exploitations familiales d'une taille moyenne de 10 ha. Le Roussillon compte environ 2300

vignerons dont la majorité adhère à la petite trentaine de coopératives représentant 70% de la production. Depuis vingt ans de nombreuses caves particulières dont une partie des vignerons viennent d'autres régions ou de l'étranger se sont installées sur tous nos terroirs, démontrant ainsi le potentiel qualitatif de nos vignobles.

TRUCS ET ASTUCES

Au restaurant, si vous n'êtes que deux, optez pour la demi-bouteille ou le verre de vin, tous les restaurateurs le proposent. A plusieurs, l'un d'entre-vous doit se limiter à boire de l'eau.



Les appellations vinicoles

La diversité et la qualité des Terroirs explique le nombre important d'appellations.

Avec 14 AOC/AOP et 3 VDP/IGP, issues principalement de 23 cépages différents, les vins d'ici sont d'une grande richesse.

AOC et AOP en Vins Doux Naturels

- Rivesaltes (Ambré, Grenat, Tuilé, Rosé, Hors d'Age, Rancio)
- Maury (Blanc, Ambré, Grenat, Tuilé, Hors d'Age, Rancio)
- Banyuls (Blanc, Rosé, Rimage, Ambré, Tuilé, Hors d'Age, Rancio)
- Banyuls Grand Cru
- Muscat de Rivesaltes

L'abus d'alcool
est dangereux
pour la santé.
Consommez avec
modération.



AOC et AOP en vins secs

- Collioure (blanc, rosé, rouge)
- Côtes du Roussillon (blanc, rosé, rouge) à laquelle s'ajoute, en rouge uniquement, le Côtes du Roussillon les Aspres.
- Côtes du Roussillon Villages (rouge), auxquelles s'ajoutent 4 productions spécifiques identifiées par le nom de la commune : Côtes du Roussillon Villages Caramany, Latour de France, Lesquerde et Tautavel.
- Maury sec (rouge)

VDP et IGP

- IGP des Côtes Catalanes (blanc, rosé, rouge)
- IGP de la Côte Vermeille (blanc, rosé, rouge)
- et aussi les IGP d'Oc (blanc, rosé, rouge)



Les Cépages

AOP Vins

Cépages blancs ou gris

- **Grenache blanc** : Il donne des vins riches, aux notes anisées et florales, gras, onctueux et très long en bouche. Il est vinifié en vin sec comme en VDN.
- **Grenache gris** : Dernier élément de la Trilogie des Grenaches, il est vinifié en vins blanc et rosé sec ou en VDN. Il donne des vins puissants, ronds, élégants, charnus aux notes anisées très minérales.
- **Macabeu** : Récolté à son optimum de maturité, ce cépage offre des vins légers, ronds, délicats, aux arômes de fruits blancs et jaunes et de fleurs blanches. Il est vinifié en vins secs et VDN.
- **Malvoisie du Roussillon** : D'origine catalane, malheureusement de moins en moins présent en Roussillon, vinifié en vin sec ou VDN, il est synonyme de qualité. Il apporte puissance, fraîcheur et porte par son acidité des notes aromatiques de fruits blancs et jaunes, de fleurs blanches et d'agrumes.
- **Muscat à petits grains** : C'est un des cépages du Muscat de Rivesaltes, ses arômes frais et complexes avec des notes d'agrumes, de fruits exotiques et des épices finement musquées apportent vivacité, richesse et onctuosité.
- **Muscat d'Alexandrie** : Très présent en Roussillon, il est le complément idéal du Muscat à petits grains, apportant finesse et puissance. Récolté à maturité, ses gros grains fermes et goûteux sont particulièrement parfumés. Les notes florales et les fruits à chairs blanches et jaunes le caractérisent.
- **Marsanne** : Traditionnellement associée à la Roussanne, elle donne des vins secs, amples, assez aromatiques et très élégants.
- **Roussanne** : Appréciée pour ses qualités aromatiques exceptionnelles (notes florales, aubépine et abricot), elle vient en complément des traditionnels grenache et macabeu.
- **Vermentino** : Cépage typique de Corse, il est cultivé en Roussillon pour ses qualités de légèreté et de fraîcheur. Sa maturité tardive permet d'élaborer des blancs secs, fins et aromatiques, aux arômes de pomme fraîche, poire mûre, ananas et épices douces.
- **Syrah** : Très aromatique, elle est à l'origine de rosés finement parfumés ou de rouges riches et complexes qui se bonifient avec le temps, passant du fruit rouge, de la réglisse et de la violette à la truffe et au cuir.





AOP Vins Cépages rouges

- **Carignan noir** : Le Roussillon dispose de vieilles vignes de carignan qui donnent des vins de qualité et d'excellents résultats sur les terroirs pauvres du Roussillon. La macération carbonique lui convient parfaitement. Il donne des vins puissants et structurés aux notes de fruits rouges, d'épices et de garrigue. Il est principalement vinifié en vins secs.
- **Grenache noir** : C'est un cépage gourmand, rond, onctueux, fin et élégant aux notes de fruits rouges à noyaux (cerise, pruneau...). Il se prête bien aux assemblages en vins secs tout en étant le plus adapté à l'élaboration des Vins Doux Naturels.
- **Lladoner pelut** : Cépage traditionnel du Roussillon, aujourd'hui relativement peu cultivé, il a des qualités très proches du grenache (richesse, fruité, rondeur) et bénéficie d'une fructification plus régulière. Il est utilisé particulièrement en vins secs.
- **Mourvèdre** : Cépage typique des bords de la Méditerranée. Il apporte au vin couleur et charpente. Apprécié pour le grain de ses tanins, ses notes complexes de fruits noirs, et de garrigueil se prête très bien à l'élaboration des vins de garde.
- **Syrah** : Très aromatique, elle est à l'origine de vins rosés délicieusement parfumés ou de vins rouges riches et complexes qui se bonifient avec le temps, passant du fruit rouge, de la réglisse et de la violette à la truffe et au cuir.



IGP Côtes Catalanes et Côte Vermeille,

il faut ajouter aux cépages cités pour les AOP

- **Cépages blancs** : Chardonnay, Viognier, Sauvignon blanc.
- **Cépages rouges** : Merlot, Cabernet Franc, Cabernet Sauvignon, Marselan et Chenanson.



Découvrez les grands vins qui chantent
nos couleurs sur les sites du CIVR : www.vinsduroussillon.com
et Tourisme de Terroir® : www.tourismedeterroir.fr
«La route des vins» suivez-là au gré de vos envies.

