

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

# LA POMME DE TERRE

PAYS CATHARE®

A small orange horizontal line is located at the bottom center of the page, below the 'PAYS CATHARE®' text.

# La marque Pays Cathare® vous offre le meilleur !

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

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

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

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



# LA POMME DE TERRE DU PAYS DE SAULT

*Elle prend de la hauteur !*

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

## 5 VARIÉTÉS

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

## 1998

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

## 2011

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

## 2010

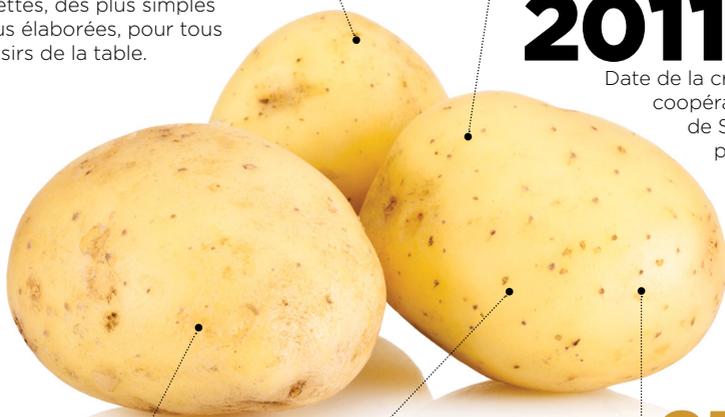
Lancement officiel de la pomme de terre marque Pays Cathare®, poursuivant des siècles de culture sur les terres du Pays de Sault où elle profite de la fraîcheur de l'altitude et de sols profonds, meubles et fertiles.

## 14 PRODUCTEURS

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

## 250 T

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



# LA POMME DE TERRE BONNE POUR LA SANTÉ



## Des vertus médicinales...

Les pommes de terre Altesse, Charlotte, Ditta, Laurette et Nicola produites par le Domaine de la Martinole aux Martys dans la Montagne Noire peuvent être prescrites médicalement pour les diabétiques de type I et II du fait de leur faible taux en sucre. Elles sont le fruit d'une méthode protégée par un brevet international qui combine le choix de ces variétés, des méthodes culturales exigeantes et exclusivement manuelles, une récolte à l'exacte maturité et des conditions de stockage et de conditionnement adaptées.

## 2% de fibres...

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

## Un taux de sucre contrôlé < 0,5%

Le pharmacien biologiste du domaine de la Martinole analyse ses récoltes de pommes de terre avant conditionnement. Celles dont le taux de sucre est mesuré <0,5% sont conditionnées en caissette bois et reçoivent l'étiquette de produit médicinal à faible teneur en sucre. Les autres sont mises en sacs de 2,5kg et ne portent que le logo du label AB.



## VITAMINÉE !

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

“ La pomme de terre du domaine de la Martinole présente plus d'un intérêt pour la cuisine car elle permet une infinité de plats et se prête à une multitude de cuissons différentes. Et qui n'aime pas ça ?! C'est aussi l'alliée du bien-être grâce à ses variétés adaptées pour les régimes des diabétiques. ”

Jean, cuisinier.



## LE LÉGUME PRÉFÉRÉ DES FRANÇAIS...

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

# LA POMME DE TERRE GASTRONOMIQUE PAYS CATHARE®

NE LA CHOISISSEZ PAS COMME UNE PATATE !

## Selon l'utilisation

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



- L'Altesse est une pomme de terre à chair ferme idéale pour être cuisinée à l'eau ou en friture avec une excellente tenue à la cuisson.
- La Beauvais est une variété ancienne à chair blanche qui dévoile ses saveurs subtiles dans les potages et purées.
- La Désirée est une variété à peau rouge et chair tendre, idéale pour les frites ou les salades.
- Les variétés Marabel et Monalisa sont d'un calibre homogène, d'un aspect régulier et d'un goût délicat. Elles sont aussi les plus polyvalentes en usage culinaire. (La plus produite et appréciée du consommateur).

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

## Naturellement terreuse...

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



## Ferme au toucher

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



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

Jean-Luc, producteur



# OÙ LA TROUVER ?

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

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

### POINT DE VENTE DE LA COOPÉRATIVE DU PAYS DE SAULT

ESPEZEL

Prats de Déjoux

DANS LES BOUTIQUES DE TERROIR PAYS CATHARE®

### ÉPICERIE DES PRODUCTEURS BERGÉ FRÈRES

CARCASSONNE

ZI la Bouriette  
boulevard Denis-Papin

### BOUTIQUE PLEIN CHAMPS

COUZA

ZA de Pastabrac

### LA FERME CÔTÉ PRODUCTEUR

NARBONNE

ZI Croix Sud  
1 rue René-Panhard

**L'ALHUMETUR,**  
épicerie tabac et produits de terroir

QUILLAN

3 place de la République

### LA FERM'ATTITUDE

SIGEAN

Marcelin-Albert  
16 ter rue

### COMPTOIR LOCAL LE PÉRIMÈTRE DU GOÛT

NARBONNE

10 bvd Gambetta

### DONA CARCAS

PEYRIAC-MINERVOIS

35 bis av. Ernest Ferroul

DANS LES BOUTIQUES

### CARAYON JEAN LUC

CARCASSONNE

2 rue de Verdun

### CDD

LÉZIGNAN-CORBIÈRES

RN 113

### ÉPICERIE

BELCAIRE

### GAMM VERT

LIMOUX

16 avenue  
Pont de France

### TERRE MÈRE

QUILLAN

Avenue de  
Marides

### BIOCOOP TOURNESOL

CARCASSONNE

ZAC les Graves  
8 rue Antoine Chaptal



omiques aux quatre coins  
tive, des boutiques terroirs



# DE LA TERRE À LA TABLE

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



## PLANTATION

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

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



## CULTURE

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

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



## RÉCOLTE

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



## AU MARCHÉ

Pur produit d'exception, la pomme de terre est ensuite dirigée vers les lieux de commercialisation et de dégustation. Elle est vendue non lavée et sans traitement anti-germinatif. Les pommes de terre du Pays de Sault sont vendues dans des sacs reconnaissables à leur couleur : le jaune pour les pommes de terre conventionnelles et le vert pour les pommes de terre en agriculture biologique.

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



L'éventail



Beignets aux  
pommes... de terre

# L'ÉVENT'AIL

- RECETTE POUR DÉLICE SALÉ -



DIFFICULTÉ  
MÉTICULEUX



PRÉPARATION  
45 min.



NOMBRE  
4 PERS.



CUISSON  
FOUR 240°

## INGRÉDIENTS

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

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

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

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



### L'ASTUCE DU CHEF

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



# BEIGNETS AUX POMMES... DE TERRE

- RECETTE POUR DÉGUSTATION SUCRÉE -



DIFFICULTÉ  
FACILE



PRÉPARATION  
30 min.



NOMBRE  
10 PERS.

## INGRÉDIENTS

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

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

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

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



### L'ASTUCE DU CHEF

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

# LA POMME DE TERRE ET MOI...

## DESSERT

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

*Nadine, Quillan*

## DANS LA PEAU!



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

*Stéphanie, Castelnaudary*

## Bon et bio

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

*Oidier, Lagrasse*

## Jamais sans patate

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

*Louise, Lastours*

## Sucré-salé

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

*Raphaël, Nébian*

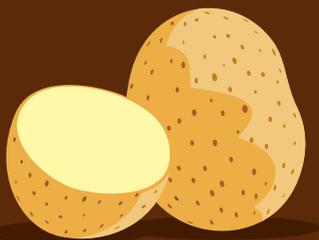
## DIRECTEMENT AU PRODUCTEUR

“ La pomme de terre du Pays de Sault, je l'aime dans toutes ses variétés et dans sa robe des champs ! Fin août j'aime aller la chercher directement auprès des producteurs à Espézel sur le point de vente de la coopérative ou pour la fête de la pomme de terre. L'occasion d'une belle balade et de rencontres authentiques ! »

*Barbara, Termes*

## ET VOUS ?

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



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



*Pur saveur*

# LA MARQUE PAYS CATHARE

LE GOÛT DE L'AUTHENTICITÉ



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

 Marque Pays Cathare