



« Valorisation de l'espace rural et sauvegarde du patrimoine », et les Ecologistes de l'Euzière.

Avec le concours du Chantier d'insertion de Sommières [www.ot-sommières.com](http://www.ot-sommières.com)

Retrouvez l'ensemble des dépliants

[www.ccpaysdesommières.fr](http://www.ccpaysdesommières.fr)

et son Office de tourisme.

Dépliant édité par la Communauté de communes du Pays de Sommières



## Le foyer, la maison

Les relations entre les hommes, les espaces alentour et la nourriture se prolongent dans le village. C'est autour du feu, pour la cuisine, et de l'eau que se construit la maison. Et si les modes de vie ont énormément changé depuis 50 à 80 ans, les maisons restent témoins du vieux village restent témoin de ces relations fortes nouées dans un monde rural.

**Es de l'oustaou** <sup>1</sup>. « Etre de la maison, c'est important. C'est avoir sa place dans la cuisine et une place pour dormir. » C'est de la maison que les hommes partaient le matin pour aller travailler aux vignes ou aux olivettes. Le soir, ou à midi s'ils n'étaient pas trop loin, ils revenaient parfois avec des petites récoltes. Ce sont les femmes qui s'occupaient de la cuisine... et de la maison.

**Un potager dans la cuisine.** Dans les cuisines, il y avait un foyer surélevé, pour que le feu soit à hauteur de la cuisinière (celle qui cuisine !). On y trouvait un endroit pour le feu vif et, souvent, un potager... cet endroit où l'on n'accumulait que les braises, pour laisser mijoter le potage ou les confitures ! Et bien sûr : des trépieds pour les casseroles, des "fait-tout", une crémaillère où l'on accrochait les chaudrons...

<sup>1</sup> Il est de la maison

**A house, the home.** The relationships between people, surrounding spaces and food continues in the villages. It is around the fire with access to water for the kitchen, that the house was built. And while lifestyles have changed enormously in the last 50 to 80 years, the houses of the old village bear witness to these strong relationships forged in this rural world.

**"Es de l'oustaou"** <sup>1</sup>. "For a house to be a home is important. It is about having a place to cook and a place to sleep. It was from the home that the men left in the morning to go to work in the vineyards or olive groves. In the evening, or at mid-day, if they were not too far away, they would sometimes come home with a small harvest of things they had gathered from the Garrigue. It was the women who took care of the kitchen... and the house."

**A vegetable garden in the kitchen.** In the kitchens, there was an elevated fire-place, so that the fire was at the height of the chef (the one who cooks!). There was a space for this elevated cooking area and often a small indoor vegetable garden... this place was also used to accumulate embers, to let soups or jams simmer! And of course: tripods for pots and pans, "stew pots" and a rack where the cauldrons were hung...

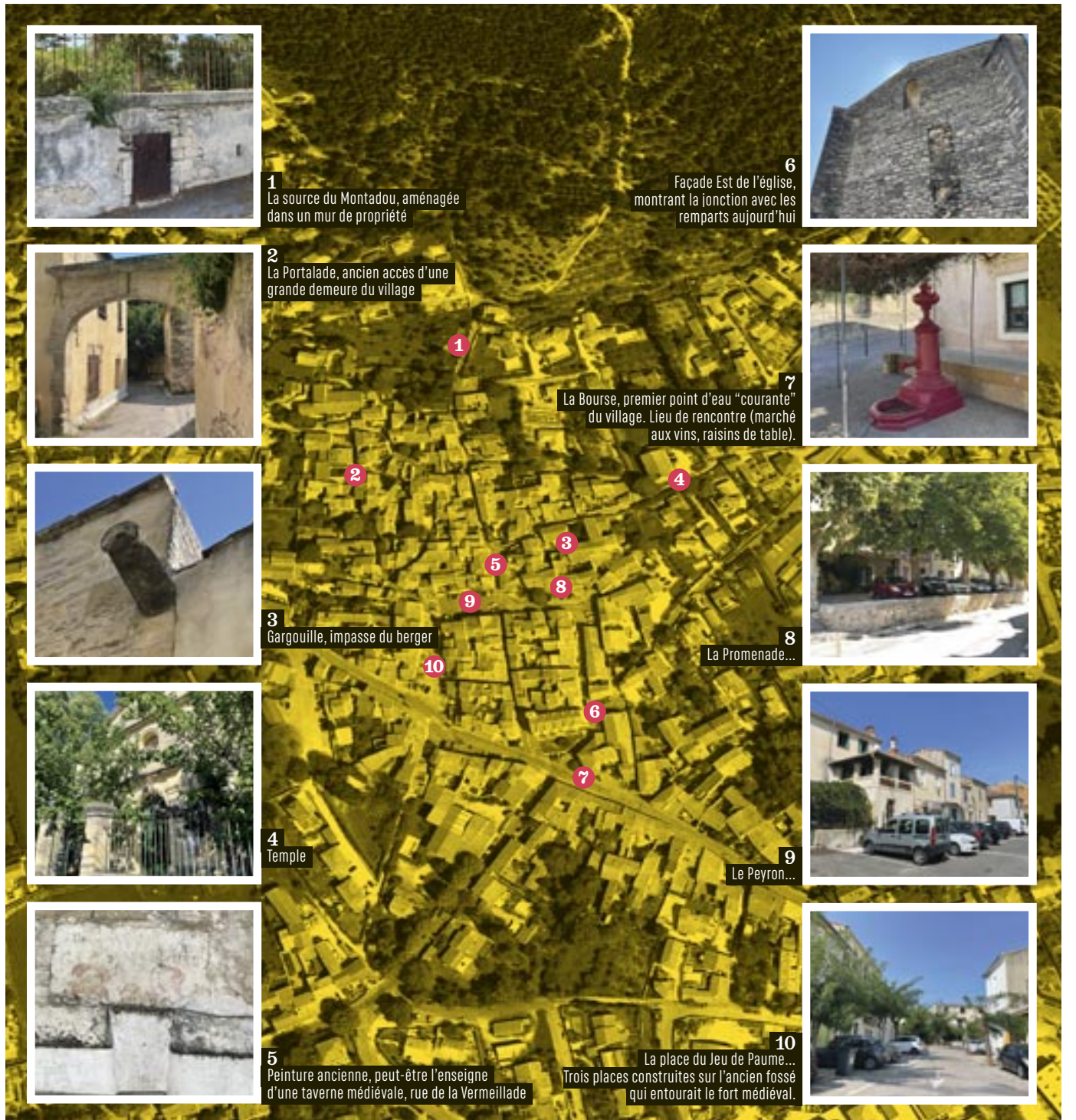
<sup>1</sup> "Il est de la maison"



### La tapenade noire

Mixer 250 g d'olives noires dénoyautées, 1 cuillère à soupe de câpres et deux anchois à l'huile d'olive. Continuer le mixage en liant progressivement le tout à l'aide d'huile d'olive. Déguster à l'apéritif sur une tranche de pain frais de votre choix. Accompagner d'un vin blanc sec, bien frais, ou d'un rouge léger.

**The black tapenade.** Mix 250 g pitted black olives, 1 tablespoon capers and two anchovies in olive oil. Continue mixing, Gradually mixing with olive oil until a smooth paste. Enjoy as an aperitif on a slice of fresh bread of your choice. Serve with a dry, fresh white wine or a light red.



**1** La source du Montadou, aménagée dans un mur de propriété



**2** La Portalade, ancien accès d'une grande demeure du village



**3** Gargouille, impasse du berger



**4** Temple



**5** Peinture ancienne, peut-être l'enseigne d'une taverne médiévale, rue de la Vermeillade



**6** Façade Est de l'église, montrant la jonction avec les remparts aujourd'hui



**7** La Bourse, premier point d'eau "courante" du village. Lieu de rencontre (marché aux vins, raisins de table).



**8** La Promenade...



**9** Le Peyron...



**10** La place du Jeu de Paume... Trois places construites sur l'ancien fossé qui entourait le fort médiéval.

**Pays de Sommières**  
OFFICE DE TOURISME INTERCOMMUNAL

## patrimoine en Pays de Sommières

SENTIER D'INTERPRÉTATION  
GB INTERPRETIVE TRAIL




# CONGÉNIES GARRIGUE GOURMANDE

Gastronomy in the Garrigue



# GARRIGUE GOURMANDE

**Longueur du circuit** *Length of the route*  
2,5 km

 panneaux directionnels  
directional signs


**Durée** *Duration* : 1h30  
**Niveau** *Level* : moyen / *medium*  
**Départ** *Departure*  
Congénies (parking place du village /  
car parking in the village square)

Un verger-arboretum et 14 panneaux  
accompagneront votre découverte.

*Discover natures wild orchard with  
14 signs to guide your way.*

# FOURQUE DU PORC

**Longueur du circuit** *Length of the route*  
6 km

 panneaux directionnels  
directional signs

**Durée** *Duration* : 3h  
**Niveau** *Level* : moyen  
**Départ** *Departure*  
Congénies (parking place du village /  
car parking in the village square)

Ce parcours débute de manière  
identique, jusqu'au mazet Lebrun.  
Il se prolonge dans les garrigues,  
toujours balisé en jaune.

*This route starts at the exact same  
place as the Gastronomy of the  
Garrigue, from the Mazet of Daniel  
Lebrun. It then extends into the  
Garrigue, clearly way marked in  
yellow.*

## Recommandations

Parcours idéal de septembre à mai.  
Évitez les chaudes journées parfois dès  
le mois de juin. Prévoyez chapeau,  
crème solaire et de l'eau pour la  
journée. Vous traversez des milieux  
naturels de qualité, publics ou privés,  
respectez-les.  
**Feux interdits.**

*Ideal route from September to May.  
Avoid hot days June can sometimes be  
a hot month too! Take a hat, sunscreen  
and enough water for the day. You are  
walking through unique natural  
environments both public and private,  
please respect them.  
Fires are prohibited.*



## Les "petits profits"... de la récolte à la mise en bouche

La garrigue n'est pas un lieu stérile. Certes, prétendre qu'on y trouve de quoi se nourrir à profusion serait exagéré. Mais de quoi s'offrir quelques plaisirs gastronomiques tout au long de l'année, c'est possible ! Les petites récoltes furent autrefois une source de nourriture notable, elles restent offertes à notre gourmandise. Sachons en profiter.

*The "little delights" ... from gathering to eating. The Garrigue is not a barren place. Of course, to claim that there is plenty of food would be an exaggeration. But can you enjoy some gastronomic pleasures throughout the year? Yes, it is possible! These small crops were once a significant source of food and now they continue to be a source of gastronomic pleasure. Let's enjoy them!*

### Azerolles, "pommettes"



Septembre - octobre.  
Nature ou en gelée.  
*Crab Apples, "Azerolles". Fresh, jam  
or jelly.*

### Sorbes



Septembre - octobre.  
Nature, un peu blettes.  
*Rowan berries, "Sorbes". Fresh al-  
though not in large quantities, the  
flowers and leaves can be used to  
make tea.*

### Arbouses



Octobre - novembre.  
Nature ou en gelée.  
*The Strawberry tree with fruit called  
the Apples of Cain, "Arbouses".  
Fresh or jelly.*

### Jujubes



Septembre - octobre.  
Nature, plus ou moins croquantes.  
*Red Date, "Jujubes". Fresh, crunchy  
when green then softer and sweeter  
when red.*

### Néfles du Japon



Juin et juillet. Nature.  
*Loquat "Japanese Néfles". Eat fresh  
from the tree.*

### Cornouilles



Septembre - octobre.  
Nature ou en gelée.  
*Dogwood berries, "Cornouilles".  
Fresh or jelly.*

### Grenades



Septembre - octobre.  
Nature, grenadine.  
*Pomegranates. Fresh or juice.*

### Poireaux "de vigne"



Février - avril. Comme les poireaux  
cultivés : en soupe, en vinaigrette...  
*Wild Vine Leeks. Like cultivated leeks  
only a better flavour: in soup, with  
a dressing...*

### Pignons



Août - septembre.  
Graines du pin parasol. Nature ou  
en pâtisserie.  
*Pine nuts, "Pignons". Seeds of the  
Umbrella pine. Fresh or used for pastry.*

### Amandes



Août - septembre.  
Nature, plats cuisinés, pâtisserie  
(pâte d'amandes, poudre...)  
*Almonds. Fresh, added to various  
cooked recipes, pastry (marzipan,  
flaked or ground...).*

### Figues



Août - mi-octobre (parfois première  
récolte en juillet).  
Nature, en confiture, séchées ou dans  
des plats sucrés-salés.  
*Figs. Fresh, in jam, dried or in sweet  
or savoury dishes.*

### Asperges sauvages



Février - avril.  
Bouillies puis froides en vinaigrette,  
ou revenues à la poêle et en omelette.  
*Wild Asparagus. Steamed then  
served cold with a dressing, or served  
hot with an omelette.*

### Salades sauvages



Septembre - avril.  
Une trentaine d'espèces consom-  
mables. Crues en vinaigrette.  
*Wild salads. About thirty edible  
varieties. Fresh with a vinaigrette.*

### Escargots



*Cagaraules ("Petits gris").* Après les  
avoir laissé jeûner 15 jours, en sauce  
aux noix ou à la Provençale (chair  
à saucisse, tomates, bouquet  
d'aromates...). Mourguettes,  
cagaraulettes. Froids en vinaigrette.  
*Snails Cagaraules ("Little Grey").*  
After letting them fast for 15 days,  
cooked and served in a walnut or  
Provencal sauce (sausage meat,  
tomatoes, bunch of herbs...).  
*Varieties of snails include Mour-  
guettes, Cagaraulettes. Serve with  
a cold dressing.*

### Girolles



A l'automne.  
Poêlées en persillade, en omelette.  
*Chanterelle Mushrooms, "Girolles".*  
In the Autumn. Pan-fried in parsley  
or in an omelette.

### L'huile d'olive



Récolte de mi-novembre à mi-janvier.  
Fabriquée exclusivement à partir  
d'olives "noires" (mûres).  
*Olive oil. Made exclusively from ripe  
"black" olives that are harvested.*

### Olives vertes



Octobre. Apéritif, plats cuisinés.  
Un traitement est indispensable  
pour supprimer toute amertume.  
Préparation selon diverses recettes.  
*Green olives. Aperitif, Various  
recipes. Needs to be prepared to  
remove any bitterness. Preparation  
according to various recipes.*

### Baguenaudier



Le baguenaudier est un arbuste très  
vigoureux, seule plante hôte d'un  
papillon : l'azuré du baguenaudier.  
Appelé aussi arbre à vessies, il porte  
des fruits en gousses de 5 à 7 cm  
environ, qui se gonflent avant de  
devenir translucides, prenant de  
jolies teintes rouges. Ses graines ont  
des vertus purgatives qui lui valent  
aussi le nom de séné bâtard.  
*The Tree of the Vessies. Common  
name Bladder Tree "Baguenaudier".  
The Tree of the Vessies is a very vigo-  
rous shrub and is the main habitat of  
a rare and protected butterfly: lolas  
blue. Also known as a bladder tree,  
it bears fruit in pods of about 5 to  
7 cm long, which swell before beco-  
ming translucent, and taking on  
pretty red hues. Its seeds have  
a purgative effect that also earned  
it the common name of bastard  
Senna!*