



Retrouvez l'ensemble des dépliant  
des parcours d'interprétation sur le site  
Internet de l'Office de Tourisme du Pays  
de Sommières [www.ot-sommières.com](http://www.ot-sommières.com)  
Avec le concours du Chantier d'insertion  
« Valorisation de l'espace rural et sauvegarde du  
patrimoine », et les Ecologistes de l'Éuzère.

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

Dépliant édité par la Communauté  
de communes du Pays de Sommières  
et son Office de tourisme.



CHRISTOPHEMER.COM - 0271 - Photos :

## 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>\*</sup>. "For a house 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 fireplace, 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>\*</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.

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 nature's 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 mazel 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, "pommertes"



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

### Sorbes



Septembre - octobre. Nature, un peu blettes. Rowan berries, "Sorbos". Fresh although 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.

### Nèfles du Japon



Juin et juillet. Nature. Loquat "Japanese Nèfles". 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 consommables. 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...). Mourquettes, cagaraulettes. Froids en vinaigrette. Snails Cagaraules ("Little Grey"). After letting them fast for 15 days, cooked and served in a walnut or Provençal sauce (sausage meat, tomatoes, bunch of herbs...). Varieties of snails include Mourquettes, 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 vigorous 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 becoming translucent, and taking on pretty red hues. Its seeds have a purgative effect that also earned it the common name of bastard Senna!