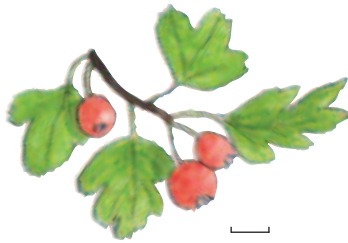


Les "petits profits"... de la récolte à la mise en bouche.

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 ¹.

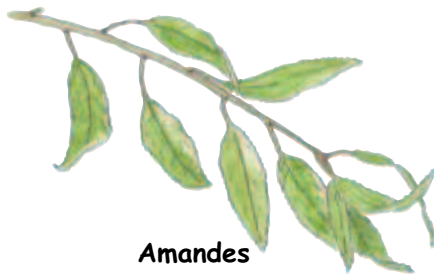
Echelle :  = 1 cm.



Azerolles, "pommettes"
septembre-octobre
"nature" ou en gelée.



Sorbes
septembre-octobre.
"nature", un peu blettes.



Amandes
août-septembre
"nature", plats cuisinés,
pâtisserie (pâte d'amande,
poudre...).



Pignons (graines
du pin parasol)
août-septembre
"nature", pâtisserie.

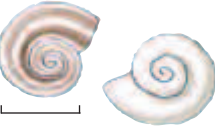


Escargots

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.



Figues

fin août - mi octobre (parfois 1^{ère} récolte
en juillet)
"nature", en confiture, séchées ou dans
des plats sucrés-salés.



La tapenade noire

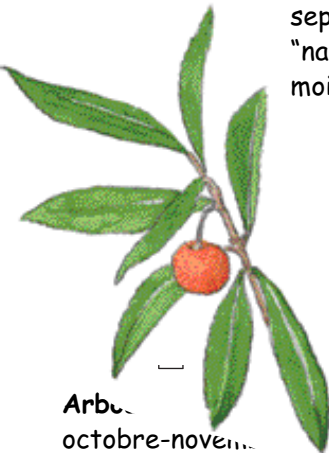
Mixer 250 g d'olives noires dénoyau-
tées, 1 cuillère à soupe de câpres et deux
 anchois à l'huile d'olive. Continuer le mixage en
liant progressivement le tout à l'aide d'huile d'olive.
Déguster à l'apéritif sur une tranche de pain
frais de votre choix. Accompagner d'un vin
blanc sec, bien frais, ou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



Jujubes
septembre-octobre
"nature", plus ou
moins croquantes.



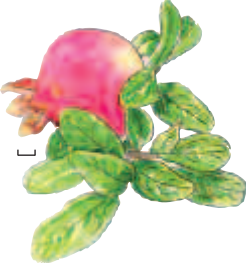
**Poireaux
"de vigne"**
février-avril
Comme les poi-
reaux cultivés :
en soupe, en
vinaigrette...



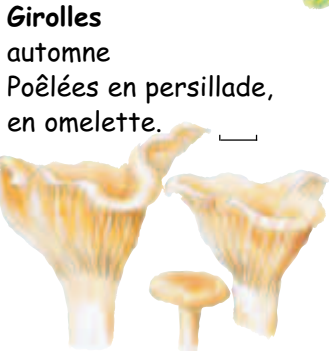
Arbutus
octobre-novembre
"nature" ou en gelée.



Asperges sauvages
février-avril
Bouillies puis froides en
vinaigrette, ou revenues à
la poêle et en omelette.



Grenades
septembre-octobre
"nature", grenadine.



Girolles
automne
Poêlées en persillade,
en omelette.



**Nèfles
du Japon**
juin - juillet
"nature".

Cornouilles
septembre-octobre
"nature" ou en gelée.



L'huile d'olive
Fabriquée exclusivement
à partir d'olives "noires"
(mûres), que l'on récolte
de mi-novembre à mi-janvier.

Olives vertes

octobre
Apéritif, plats cuisinés.
Un traitement est
indispensable pour
supprimer toute
amertume.
Préparation
selon diverses
recettes.



Salades sauvages

(une trentaine d'espèces consommables)
septembre-avril
Crues en vinaigrette.



"Quand se fai l'ensalada, fau qu'aqueu que met la sau
fugue un sage, lo que met lo vinaigre un avare, lo que
met l'oli un prodigue."
"Quand on fait la salade, celui qui met le sel doit être
un sage, celui qui met le vinaigre un avare, celui qui met
l'huile un prodigue."

Sortez du village en passant
devant le Temple...

Sur le parcours "Garrigue
gourmande" (1 heure 30),
un verger-arboretum et
14 panneaux accompagneront
votre découverte.

Le grand parcours de la
"Fourque du porc" débute de
manière identique, jusqu'au
maret Lebrun. Il se prolonge
dans les garrigues, toujours
balisé en jaune, pour une
balade de 3 heures environ.

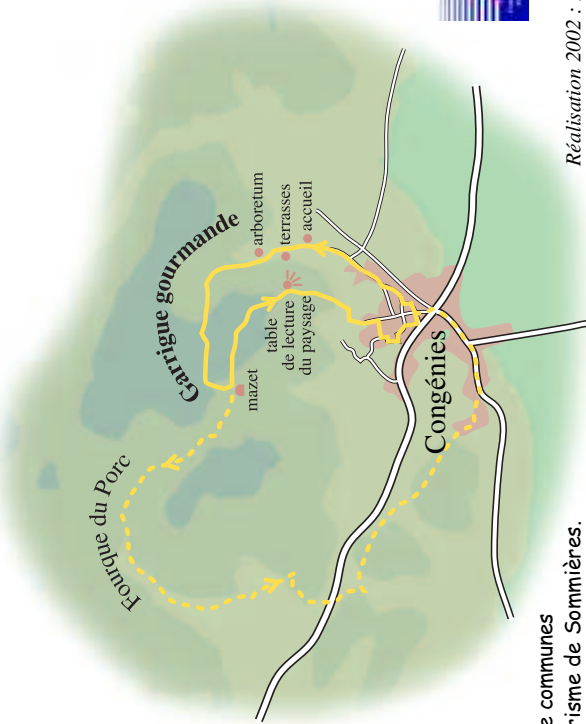
Deux sentiers sans difficultés

Balisage jaune

Avec le concours du
Chantier d'insertion
"Valorisation de l'espace
rural et sauvegarde du
patrimoine".

Charte intercommunale
du Sommiérois-Vauvage

Communauté de
communes du Pays
de Sommières



D'autres balades dans la Communauté de communes
vous sont proposées à l'Office de Tourisme de Sommières.

¹ En prenant soin de prélever avec modération et
dans le respect des propriétés privées.