

Les saveurs des Corbières

Un carnet gourmand à composer selon vos envies — marchés, dégustations, vigneron, moulins et grandes tablées, au rythme d'un domaine familial de viticulteurs entre Carcassonne et Narbonne.

Au cœur des Corbières, le Domaine de Prax Viel vous ouvre les portes d'un pays de saveurs. Voici nos adresses préférées — celles de nos amis, de nos partenaires et de nos voisins gourmands — à combiner librement au fil de votre séjour, sur une journée ou toute la semaine.

SUR LE DOMAINE

- **Dégustation des vins de la propriété.** Tour des chais, découverte de nos cuvées et rencontre avec le vigneron. À toute heure, en toute simplicité.
- **A VENIR : Huile d'Olive, Charcuteries et fromages du terroir.** Assiettes gourmandes de la région à l'accueil, à accorder avec nos vins au coucher du soleil.

NOTRE PARTENAIRE À LAGRASSE

- **Vinaigrerie Cyril Codina — visite gratuite pour nos hôtes.** À deux pas du domaine, Cyril Codina invente depuis plus de 20 ans une cinquantaine de vinaigres et balsamiques artisanaux. Visite et Dégustation gratuite tous les jours à Lagrasse.

MARCHÉS ET GRANDES TABLÉES

- **Les Halles de Narbonne.** Flânerie sous la halle métallique inspirée par Eiffel : foie gras, huîtres de Gruissan, olives Lucques du Languedoc, pâté de Narbonne à déguster sur le pouce. Ouvertes tous les jours de 7h à 13h30. *NARBONNE · ENV. 30 MIN*
- **Les Grands Buffets à Narbonne.** L'expérience gastronomique la plus courue du sud de la France, à deux pas des Halles. Plus de 150 recettes d'Auguste Escoffier à discrétion (canard au sang, lièvre à la royale, foie gras en 9 variétés, homard, fruits de mer), le plus grand plateau de fromages du monde (111 variétés sur 30 mètres) et 50 pâtisseries maison. 70 vins du Languedoc-Roussillon au prix producteur. Menu unique 65,90 €, un service dure environ 3 heures. Ouvert 365 jours par an — mais réservation en ligne indispensable, jusqu'à un an à l'avance (un million de demandes par an). *NARBONNE · ENV. 30 MIN · RÉSERVATION INDISPENSABLE*
- **Cassoulet dans la Cité médiévale de Carcassonne.** Le plat emblème du Languedoc, dans le cadre UNESCO des remparts. Une pause déjeuner entre deux ruelles pavées. *CARCASSONNE · ENV. 30-40 MIN*
- **Huîtres et Salins de Gruissan.** Dégustation d'huîtres fraîches au bord de l'étang, visite des Salins et de leurs sels aromatisés, halte au marché aux poissons du Port Barberousse. *GRUISSAN · ENV. 45 MIN*
- **Marché du samedi matin à Lagrasse.** Le rendez-vous des producteurs locaux au cœur du village « Plus Beaux Villages de France ». Fromages de chèvre, miels, olives, pain au levain, primeurs. *LAGRASSE · SAMEDI MATIN*

LES MOULINS À HUILE OUVERTS AU PUBLIC

- **L'Oulibo à Bize-Minervois.** Coopérative oléicole depuis 1942, réunissant 850 producteurs autour de l'olive AOP Lucques du Languedoc. Visite guidée « L'Odyssée de l'Olivier » tous les jours toute l'année (~1h30) avec dégustation d'huiles et d'olives. Chasse au trésor pour les enfants de 6 à 12 ans. Adulte 7 €, enfant 5 €, forfait famille 19 € (2 adultes + 1 à 3 enfants). *BIZE-MINERVOIS · ENV. 45 MIN · TOUTE L'ANNÉE*

- **Moulin de la Restanque à Roubia.** Domaine familial plus intime, où Laurent et Magali cultivent leurs oliviers et transforment les récoltes des producteurs voisins. Dégustation à la boutique, tapenades et olives du terroir. *ROUBLA · CORBIÈRES-MINERVOIS*

TERROIR ET DOUCEURS

- **Rencontre avec un apiculteur local.** Dégustation de miels de romarin, de thym et de garrigue. Une visite courte et parfumée, à combiner avec la Route des vins.
- **Truffe noire de l'Aude.** En saison (décembre à février), plusieurs domaines des Corbières proposent brouillades truffées et cavages accompagnés.

Domaine de Prax Viel