



◆ *L'aligot*

Grande spécialité du Nord-Aveyron et plat traditionnel de l'Aubrac, l'aligot est une purée de pommes de terre agrémentée de tome et de crème fraîche qui donnent un mélange onctueux et fondant.



◆ *Le gâteau à la broche*



Traditionnellement réalisé à l'occasion de grandes cérémonies et fêtes, sa préparation demande plusieurs heures de travail. Tout en tournant une broche revêtue d'un cône de bois plein, devant un feu brûlant, il faut verser, peu à peu, une pâte apparentée à la pâte à madeleine. D'origine aveyronnaise, ce gâteau est traditionnellement confectionné à l'occasion des grandes cérémonies et fêtes.

◆ *Des brebis et des glaces*

C'est en plein cœur du Lévezou, près de Saint Martin des Faux, que Valérie Bru a créé une unité de fabrication de glace au lait de brebis. Son activité est essentiellement tournée vers l'élevage de brebis, des fruits du jardin et du savoir-faire de Valérie, le produit de la traite du matin est ainsi transformé dans l'après-midi en petits délices glacés. Le lait de brebis est fait d'une texture fine et onctueuse, ce qui rend ces glaces inoubliables à la texture et aux saveurs rares. Ce goût unique et fin fait de ces glaces un produit haut de gamme, un dessert 100% aveyronnais qui atteint la



perfection gustative. Des recherches sont même réalisées pour mettre en place une gamme de glaces pour diabétiques.

◆ *Le Moulin de Méjane*



C'est à Espeyrac, entre Conques et Entraygues que la famille Méjane fait vivre le dernier moulin d'huile de noix du département. Une production artisanale pas comme les autres, réputée pour sa qualité gustative, qui a acquis ses lettres de noblesse sur les cuisines des plus grands restaurants. La noix a un haut pouvoir énergétique, et une huile d'une grande valeur diététique.

◆ *L'abbaye de Bonneval*

Depuis 1878, les moniales de l'abbaye fabriquent un chocolat désormais réputé. Ces chocolats uniques sont fabriqués avec beaucoup de soin par les moniales dans les ateliers de l'abbaye. Aucune graisse végétale autre que le pur beurre de cacao n'est ajoutée dans la composition de ces produits naturels.

www.abbaye-bonneval.com



◆ *Fromages aveyronnais*

- Le Roquefort : Mondialement connu, le roi des fromages est affiné en Aveyron, dans les caves naturelles de la commune de Roquefort sur Soulzon. Il est fabriqué à base de lait cru de brebis. Les origines du Roquefort, fromage AOC, de label Agriculture biologique, remontent au Moyen Age. Aujourd'hui, l'affinage dans les caves naturelles se déroule comme à cette époque, les gestes des cabaniers sont restés les mêmes. Dans le Sud Aveyron, plusieurs caves organisent des visites assorties de dégustation.



- Le Laguiole : Produit sur le plateau de l'Aubrac, le Laguiole est un fromage à croûte séchée, fabriqué à base de lait de vache cru entier.

-

- Le Bleu des Causses : Petit cousin du Roquefort, le Bleu des Causses est un fromage bleu à pâte persillée, fabriqué exclusivement à base de lait de vache cru, il est obtenu selon les procédés du Roquefort, et est affiné sur la falaise des Gorges du Tarn.

Le marché de Marcillac

Le dimanche matin et toute l'année, le marché est installé sous les platanes du tour de ville à Marcillac, il fait bon flâner entre les étals des producteurs locaux en toute saison. Ponctuellement, le marché s'anime : démonstrations d'artisanat, musique... A moins qu'on ne se laisse tenter par une dégustation de vin de Marcillac, proposée par les viticulteurs depuis pentecôte jusqu'à la mi-octobre. Il est presque de coutume de terminer son marché au café pour profiter du temps offert et de l'ambiance.

www.tourisme-vallonmarcillac.fr

Contact presse : Jackie BRU : 05 65 75 55 81

Comité Départemental du Tourisme de l'Aveyron

www.tourisme-aveyron.com