



Marché aux truffes de Lalbenque

LALBENQUE > LOT > OCCITANIE

CARNET *découvertes*

RENCONTRES | DÉGUSTATIONS | SÉJOURS | ANIMATIONS | FORMATIONS





Le Marché aux truffes de Lalbenque est un temps fort de la vie du Pays de Lalbenque-Limogne et contribue de manière incontournable à son attractivité et à sa mise en lumière.

Au-delà de son caractère d'exception, la truffe intrigue, rassemble et surtout vient parfumer notre cuisine.

Depuis sa création, l'Office de Tourisme du Pays de Lalbenque-Limogne soutient l'association du Site Remarquable du Goût ainsi que toute la filière trufficole du territoire. Chaque hiver, notre équipe est fière de promouvoir cet événement qui rythme la vie du sud du département du Lot. Rejoignez-nous donc pour découvrir ou redécouvrir le Marché aux Truffes et venez à la rencontre de celles et ceux qui le font vivre : nous nous ferons un plaisir de vous accueillir et vous faire partager l'univers du diamant noir.

JOSIANE HOEB-PELISSIE
PRÉSIDENTE DE
L'OFFICE DE TOURISME DU PAYS DE
LALBENQUE-LIMOGNE



Au milieu du siècle dernier la trufficulture était une activité agricole complémentaire et chaque agriculteur proposait l'ensemble de ses produits, culture, élevage sur les marchés qui étaient organisés à Lalbenque. Cette dispersion ne permettait pas la mise en avant de ce produit d'exception et laissait l'acheteur devant une diversité parfois déroutante. Pour remédier à cette situation, des trufficulteurs et la municipalité de Lalbenque ont décidé la création en 1961 du syndicat des trufficulteurs de la région de Lalbenque avec pour objectif : mettre en place un marché unique sur un site précis, devenu la rue du marché aux truffes.

ALAIN AMBIALET,
PRÉSIDENT DU SYNDICAT DES
TRUFFICULTEURS
DE LA RÉGION DE LALBENQUE



L'Établissement Public Local d'Enseignement et de Formation Professionnelle Agricoles de Cahors / Le Montat est très attaché au développement du territoire. Au travers de sa Station Trufficole, il œuvre depuis plus de 30 ans à améliorer les conditions de la production truffière dans le Lot et dans l'ouest de la région Occitanie. En effet, la Station réalise des expertises en amont de l'implantation de parcelles truffières, est engagée dans des programmes de recherche dédiés à la culture truffière et anime sur les territoires des journées de transfert de connaissance auprès des trufficulteurs. Très sensible au travail d'animation de l'association du Site Remarquable du Goût pour promouvoir la truffe et sa production, l'établissement s'y associe pleinement afin de contribuer la création de synergie entre tous les acteurs de cette filière dont le produit est une identité forte et une réalité économique et sociale sur le territoire de Lalbenque, du Lot et plus largement de la région Occitanie.

DOMINIQUE CULIERIER
DIRECTRICE DE L'EPLEFFA
DE CAHORS - LE MONTAT

édito



Les sites remarquables du goût mettent en lumière des lieux associés à la richesse et à la diversité de la gastronomie française. Ils permettent de préserver notre patrimoine gastronomique grâce aux femmes et aux hommes qui ont à cœur de le partager.

La truffe de noire de Lalbenque *Tuber melanosporum* en est une parfaite illustration.

De décembre à mars, autour de son illustre marché aux truffes, gravitent des professionnels de l'agritourisme (restaurateurs, hébergeurs, conserveurs, organisateur de séjour, animateurs, trufficulteurs, etc.) qui s'évertuent à faire découvrir au mieux ce produit emblématique de notre territoire.

Tout au long de l'année, au travers des activités proposées, ils vous permettront de la déguster, mais également d'apprécier la diversité et la beauté de notre patrimoine bâti et architectural.

La gastronomie est un de nos principaux atouts, que nous sommes heureux de pouvoir partager, d'autant plus que nous avons la chance d'avoir 3 autres sites remarquables du goût dans le département du Lot, à moins d'une heure de Lalbenque, le fromage de Rocamadour, la noix de Martel, le safran de Cajarc et de nombreux produits du terroir de qualité tels que les vins de Cahors et des côtes du Quercy, l'agneau du Quercy, le foie gras...

Destination gourmande par excellence, nous serons heureux de vous accueillir et de vous proposer au travers de ce carnet découvertes, un formidable parcours gastronomique et culturel, à savourer sans modération...

Un grand merci à tous ceux qui nous accompagnent dans cette belle aventure,

CHRISTINE VIGOUROUX
PRÉSIDENTE DU SITE REMARQUABLE DU GOÛT
DU MARCHÉ AUX TRUFFES DE LALBENQUE

CARNET découvertes

- 4/6 *Le* PRODUIT
- 7 *La* RÉCOLTE
- 8/11 *La* MARCHÉ
- 12/13 *La* GASTRONOMIE
- 14 *La* CONSERVATION
- 15/16 *Les* RECETTES
- 17/19 *Les* ANIMATIONS
- 20/21 *Se* RESTAURER *et* SAVOURER
- 22/23 *Où* ACHETER ?
- 24/25 SÉJOURNER *et* DÉGUSTER
- 26/27 *Se* FORMER
- 28 *Le* PATRIMOINE
- 29 *Le* TERRITOIRE
- 30/31 RANDONNÉE PÉDESTRE
- 31/32 RANDONNÉE CYCLO
- 34 LE CYCLE DE VIE DE LA TRUFFE
- 35 PLAN DE SITUATION

Directrice de la publication : Christine Vigouroux / Crédits photos : P. Sourzat, P. Andlauer, Lot Tourisme, C. Novello, E. Ruffat, P. Soissons, H. Lacombe, S. Redon / Traduction anglaise : Bob Wileman / Graphisme : Jérôme Soleil / Impression : Grapho 12 / Financement : SRG de Lalbenque

Année d'édition : 2018 / Nombre d'exemplaires : 10 000

Un champignon

Il s'agit de la fructification souterraine d'un mycélium qui vit en association avec l'arbre truffier au niveau de ses racines. L'espèce noble, vendue sous la marque « Truffe noire de Lalbenque », est connue sous le nom botanique de *Tuber melanosporum*. Cette espèce est la référence mondiale de la gastronomie.

A Mushroom

*It's all about the underground development of a mycelium which lives in symbiosis in the roots of a truffle-bearing tree. The noble species which is sold under the brand name "Black Lalbenque Truffle", is known under the botanical name of *Tuber melanosporum*". This species is the world reference for gastronomy.*



LA TRUFFE, UN DIAMANT NOIR / THE BLACK TRUFFLE



TAILLE DE LA TRUFFE À LA FIN JUIN /
SIZE OF A TRUFFLE BY THE END OF JUNE

Un milieu

L'arbre truffier, le plus souvent un chêne pubescent ou vert, se remarque par la présence d'une zone de sol dénudée autour du tronc. Cette zone, qui résulte de l'action agressive du mycélium, est appelée « brûlé ». La truffe naît dans le sol en mai-juin, se développe pendant les mois d'été à la faveur des pluies d'orage, surtout celles du mois d'août. Elle commence à mûrir avec les premiers froids de l'automne et se récolte à maturité pendant les mois d'hiver. Voir le cycle de la truffe page 32.

The ecosystem

The truffle-bearing tree is most often a pubescent oak or holm oak which can be identified by the presence of a circle around its trunk which is completely denuded of vegetation. This zone is the result of the aggressive action of the mycelium and is called "burnt area". The truffle is born in the soil by May and June. It develops during the summer months when it benefits from dry spells followed by storms especially those in August. It begins to ripen with the first chill of Autumn and is harvested at maturity during the winter months.



L'environnement

La truffe vit dans les sols calcaires, sur les causses de Lalbenque et du Lot. Les sols truffiers sont généralement peu profonds (10 à 30 cm), aérés, drainants, avec un pH voisin de 8.

The soil

Truffles thrive in the chalky soil which forms most of the area of the Causses de Lalbenque and the Lot. Truffle ground is shallow, only 10-30 cm of soil, well-aerated and drained, and with a pH of around 8.



COUPE DE SOL TRUFFIER /
TRUFFLE SOIL SECTION

Le climat

La truffe a besoin d'un climat tempéré semblable à celui recherché par la vigne. Il est caractérisé par un printemps humide sans gelée tardive, un été chaud avec des périodes sèches limitées à 3 semaines, un automne clément sans gelée précoce, et un hiver sans froid intense car les truffes peuvent geler dans le sol.

La tradition populaire fondée sur l'observation de la nature a fixé des proverbes riches d'enseignements. « Lorsqu'il pleut à la Saint-Roch, la truffe vient sur le roc. » La Saint-Roch est le 16 août. « Pour qu'il y ait des truffes, il faut qu'il pleuve entre les deux dames : l'Assomption et la Nativité » ; c'est-à-dire entre le 15 août et le 8 septembre. »



TRUFFIÈRE IRRIGUÉE À ESCAMPS

The Climate

The truffle needs a temperate climate like the one preferred by grape vines. It is characterised by a damp Spring without late frosts, a hot summer with periods of drought limited to 2-3 weeks, mild Autumns without early frost, followed by winter without an intense cold, otherwise, the truffles will freeze in the soil.

Popular French tradition, based on nature observation, is rich in practical information, such as: "When it rains on the day of St Roch, truffles will come on the rock". St Roch is on 16th August. "To have truffles it has to rain between the two ladies". Assumption and the Nativity fall between the 15th August and the 8th September."

Le paysage de la truffe

Ce paysage correspond à celui des causses du Lot, grands plateaux calcaires, où l'on aperçoit des étendues généralement réservées à l'élevage du mouton. Ce sont aussi des zones où se développent la culture du melon du Quercy (IGP) et celle de la vigne « Cahors » et « Coteaux du Quercy » (AOC).

Les spécificités du milieu truffier sont observées aux endroits où se forment des truffières naturelles. Il s'agit généralement d'une pelouse de brome érigé et de fétuque ovine en bordure de bois de chênes ou d'une lande pacagée par les moutons avec ça et là des prunelliers, genévriers et églantiers.

Truffle Country

The ideal territory for truffles corresponds with the geology of the Causses du Lot, a great limestone plateau, an open landscape generally devoted to raising sheep. These are also the places that suit the cultivation of Quercy melons, IGP (Indication Géographique Protégée), and that of Cahors and Coteaux du Quercy AOC wines, (AOC = appellation d'origine contrôlée or in English, Protected Designation of Origin).

The right biological conditions for the natural development of truffles can be seen in areas where there is a covering of smooth brome and sheep fescue grasses at the edge of an oak wood or on moorland grazed by sheep, populated by scattered blackthorn, juniper, and wild roses.

COUPE GÉOLOGIQUE CARACTÉRISTIQUE DES MILIEUX TRUFFIERS /
GEOLOGICAL SECTION SHOWING THE CHARACTERISTICS OF AN IDEAL TRUFFLE ENVIRONMENT



VUE DE TRUFFIÈRE DANS LE PAYS DE LALBENQUE



TROUPEAU DE MOUTON DE RACE CAUSSENAUDE /
HERD OF CAUSSENAUDE BREED OF SHEEP



Le **cavage** est l'opération consistant à extraire la truffe du sol lorsque celle-ci est mûre en hiver. Il a lieu à l'aide d'un chien ou d'un porc dressé.

Sur la plantation, le chien passe en revue les « brûlés » truffiers, le nez au ras du sol, flairant avec ardeur. Tout à coup, il s'arrête, remue sa queue joyeusement, et se met à gratter la terre de quelques coups de patte. C'est alors que l'homme s'interpose sans brusquerie et se met à creuser le sol avec son outil pour extraire le précieux champignon. Il récompense son compagnon d'un morceau de gâteau et de quelques caresses.

Le porc fouille le sol avec son groin. Il est remercié avec quelques grains de maïs ou un morceau de pomme de terre cuite. Comme cet animal est gourmand de la truffe, le maître garde sur lui un œil attentif et, au besoin, use d'un bâton pour l'empêcher de manger le précieux tubercule.

A défaut d'un chien ou d'un porc dressé, on peut chercher les truffes à l'aide d'une mouche spécifique. C'est grâce à son envol caractéristique, par temps doux, que la truffe est repérée puis cavée.



“Cavage” is the French term for Truffle Hunting which consists of finding and extracting truffles in winter when they are ripe. For that, you need a dog or a pig trained to detect truffles in the “burnt” areas by systematically checking the ground odours until it starts wagging its tail with excitement and scratching the ground. At this point, the human has to gently interrupt the hunter and carefully dig out the precious mushroom. His companion is usually rewarded with a piece of cake and some caresses.

The pig turns over the soil with his nose and is thanked with maize or a cooked potato. Because pigs are very fond of truffles, they can be more difficult to manage. The master must supervise carefully and if necessary ward off the animal with a stick to prevent it from eating the precious tuber. Even without a pig or a dog, it is possible to hunt truffles with the aid of a particular fly. Thanks to its strange characteristic flight in mild weather, the fly leads the hunter to the truffle!

Une très vieille histoire

Déjà, en 1880-1881, les instituteurs notaient que « Lalbenque est au centre du pays qui produit la truffe et on va la vendre à Limogne ». À partir de 1886, les foires, où le commerce des truffes était autorisé et pratiqué, se multiplièrent dans le Lot. Sur ces marchés, il n'était pas facile de vendre ses truffes si l'on ne connaissait pas les habitudes locales. Avant chaque marché, les courtiers se réunissaient dans un café et se mettaient d'accord sur la quantité de truffes à acheter et sur le cours à pratiquer. Les producteurs laissaient leurs paniers de truffes chez des parents ou des amis qui habitaient le bourg du village. L'après midi, vers quinze heures, les courtiers, qui connaissaient tous les trufficulteurs, les contactaient et examinaient la marchandise des apporteurs. Après des négociations, parfois vives, la vente était conclue par une vigoureuse poignée de mains.

A very old story

As early as 1880-1881 school teachers noted that, "Lalbenque is the centre for producing truffles which are sold at Limogne." From 1886, fairs, where truffles were traded, were authorised and operated in the Lot. On those markets, it wasn't easy to sell or buy truffles if you weren't aware of the local customs. Before each market, traders would get together in a local café, and agree on the quantity of truffles to be bought and how much they would pay. Producers would leave their baskets with relatives or friends living in the village, then in the afternoon at around three o'clock the traders who knew all the producers, would make contact, and examine the merchandise. After sometimes lively negotiations the sale would be concluded with a vigorous handshake.

PANIERES DE TRUFFES SUR LE MARCHÉ DE LALBENQUE EN 1979 /
BASKETS OF TRUFFLES ON THE MARKET AT LALBENQUE IN 1979



STATUE EN BRONZE « LE TRUFAIRE »

Les trufficulteurs se regroupent

En 1961, la création du syndicat des trufficulteurs de Lalbenque est à l'origine d'une nouvelle organisation du marché. Les paniers de truffes devaient être exposés sur des bancs à la vue de tout le monde. Les acheteurs potentiels, courtiers, charcutiers, restaurateurs, touristes profitèrent de cette nouvelle présentation qui constitue une exception à Lalbenque et Limogne par rapport aux autres marchés du pays.

Truffle producers unite

In 1961 the Lalbenque truffle producers formed a syndicate which re-organised the market. Baskets would be exposed on benches so that everyone could see what was for sale. Potential buyers and traders, butcher, restaurateurs and tourists took an interest in this new form of presentation which was a step forward at Lalbenque and Limogne compared to the other country markets

La dynamique professionnelle

Depuis environ trois décennies et afin de relancer la production truffière, le syndicat porte ses efforts sur le développement des plantations truffières subventionnées par les collectivités territoriales. La station trufficole du Montat apporte son soutien par un appui technique et des journées de formation ou vulgarisation.

Professional development

For around thirty years, in order to boost truffle production, the syndicate has aimed its efforts towards developing truffle plantations, sponsored by local authorities. The "Truffle Research Centre" at Montat adds support in the form of technical assistance, training, and publication of information.

LE MARCHÉ AUJOURD'HUI



L'heure du marché

Le marché de Lalbenque a lieu tous les mardis d'hiver, selon un rituel bien établi. **Dès 13 heures**, les premiers apporteurs viennent se placer derrière les bancs disposés le long ou au centre de la rue du marché aux truffes. Une corde les sépare des visiteurs et clients qui peuvent ainsi observer sans bousculade les magnifiques paniers de truffes décorés d'une serviette Vichy rouge et blanche.

Market time

The market at Lalbenque takes place every Tuesday in winter, according to a well-established ritual. From one o'clock, the first vendors position themselves behind wooden trestle tables placed along the main street. A rope separates them from visitors and clients who can take their time to look over the magnificent baskets, each decorated with a red and white check napkin.



LE MARCHÉ DE DÉTAIL SOUS LA HALLE DE LA MAIRIE



L'ATTENTE DE L'OUVERTURE OFFICIELLE

Le marché de détail

À 14 H sous la halle, débute le marché de détail. Sur un comptoir en bois de quelques mètres de longueur, des vendeurs et vendeuses proposent leurs diamants noirs à l'unité ou par paquets de quelques dizaines de grammes. Les truffes sont vendues dans le respect du cahier des charges « truffes noires de Lalbenque » ou « truffes noires du Lot ». On ne trouve sur ce stand que de belles truffes, finement brossées et contrôlées parfaitement à maturité, fermes et odorantes, garanties de l'espèce *Tuber melanosporum*.

The retail market

At 2 pm, the retail market starts. On a wooden counter, several metres long, vendors present their "black diamonds" as single units or by packets of several dozen grams. The truffles are sold according to the rulebook for "Black Lalbenque Truffles" or "Lot Truffles". On this stand, you will only find perfect truffles finely brushed and cultivated perfectly to their maturity. They should be firm and perfumed, beautiful examples of Tuber Melosporum.

Le marché de gros

À 14 H 30 retentit un coup de sifflet dans la rue principale de Lalbenque. C'est l'employé municipal qui siffle le début du marché de gros. Au même instant, il enlève le drapeau rouge accroché au panneau précisant l'heure d'ouverture tandis que la corde bleue de séparation est ôtée. Les acheteurs sont les courtiers des grandes maisons de truffes, des restaurateurs et des acheteurs particuliers qui profitent d'un passage à Lalbenque pour faire provision du précieux champignon. Les courtiers achètent les plus gros lots de truffes. Des chefs réputés ou étoilés ne cachent pas leur fierté de se servir à leur table la truffe noire produite dans le Lot et vendue à Lalbenque.

The Wholesale Market

At 2.30 pm a whistle sounds in the main street at Lalbenque. That's the signal from the municipal official opening the wholesale market. At that moment he removes the red flag covering the sign that announces the opening time and the blue separating cord is removed. The buyers include agents for the big wholesalers and restaurants, as well as private visitors who take the opportunity of a trip to Lalbenque to stock up with the precious mushroom. Traders take most of the big lots on offer and famous chefs are proud to serve Black Lalbenque Truffles at their Michelin-starred tables.



LA NÉGOCIATION

La pesée des truffes

Si naguère les truffes étaient encore pesées à la romaine dans un panier grillagé, aujourd'hui, tous les acheteurs professionnels sont équipés de balances électroniques. L'une d'elles est installée devant la mairie de Lalbenque pour les achats des restaurateurs et des clients moins constants à Lalbenque.

Truffle Weighing

In the past, truffles in wire mesh baskets were weighed with a lever balance. Today, all the professional buyers are equipped with electronic scales. One of these is installed in front of the Lalbenque town Hall for use by those not so well equipped or just to check.



LA PESÉE



Foie gras, Rocamadour, agneau du Quercy, vin de Cahors...

Les vins et les produits de la gastronomie lotoise sont disponibles auprès des membres de l'association du Site Remarquable du Goût. L'empreinte de l'agriculture est omniprésente sur le territoire. C'est ainsi que le vin de Cahors et son célèbre cépage Malbec AOC depuis 1971 ou celui des Coteaux du Quercy cohabitent dans le milieu truffier. On compte de nombreux produits qui participent à la réputation gastronomique du territoire, l'agneau fermier du Quercy, le foie gras, le melon du Quercy, etc. Ces produits contribuent à modeler les paysages avec notamment les élevages ovins et caprins qui se disputent une partie des parcours ou pelouses sur le causse.

Renseignements, dégustation... auprès :

des « Bonnes tables du Lot »
www.bonnestables-lot.fr

de la « Villa Malbec » à Cahors
www.vindecahors.fr - 05 65 23 82 35

de l'Office de Tourisme du Pays de Lalbenque-Limogne
www.lalbenque.net - 05 65 31 50 08

de l'Office de Tourisme de Cahors - Saint-Cirq Lapopie
www.tourisme-cahors.fr - 05 65 53 20 65

Foie gras Rocamadour Quercy lamb Cahors wine...

Wines and gourmet foods from the Lot are available from the producers who are members of the "Site Remarquable du Goût". Professional agriculture is firmly implanted in the region and that's why there is a close cohabitation between the local Cahors and Coteaux du Quercy wines and the truffle producing lands. Numerous other products contribute to the gourmet reputation of the area: Famous goat-milk cheeses like "Rocamadour", Quercy lamb, foie gras, Quercy melons, etc. are the products which continue to model the landscape, especially where sheep and goats graze on the uplands of Les Causses.



À consommer avec modération.



Les autres sites remarquables du goût

Si la truffe et son marché de Lalbenque ont certes leur Site Remarquable du Goût, Le Lot a la chance d'en posséder trois autres avec celui du safran à Cajarc, de la noix à Martel et du fromage de chèvre à Rocamadour.

Other Sites Remarquables du Gout

The truffle growers have their Site Remarquable du Gout, but the Lot is proud to offer at least two other exceptional products; Saffron from Cajarc and Walnuts from Martel.

REPÈRE /25 REPÈRE /30 REPÈRE /31



Nettoyage de la truffe fraîche

Sous un filet d'eau froide courante à l'aide d'une brosse (à dents, à ongles,...) ; éponger, sécher.

Conservation de la truffe fraîche

Au réfrigérateur (pour une consommation rapide) : Envelopper la truffe sans la brosser dans un papier absorbant et la laisser dans le bas du réfrigérateur jusqu'à 5 jours. Attention, le parfum de la truffe fraîche va se propager dans toutes les denrées. **Astuce** : mettre la truffe dans un bocal hermétique avec au fond du riz cru qui absorbera l'excès d'humidité

Au congélateur (pour une consommation retardée) : La truffe doit être lavée et brossée délicatement puis séchée avec un torchon ou un papier absorbant. Les truffes sont entourées individuellement de film alimentaire et placées dans un bocal hermétique, puis rangées au congélateur. **Astuce** : les truffes peuvent être partagées en portion et avant congélation être enduite avec une huile neutre en goût pour limiter la reprise d'humidité dans le congélateur. Utiliser avant décongélation complète. Ainsi la truffe se conserve jusqu'à 12 mois. Ne jamais chauffer la truffe à plus de 60 °C, sauf si elle est enrobée dans la préparation.



Beurre truffé

25 à 30 g de truffe pour 250 g de beurre (demi-sel de préférence). Travailler le beurre en pommade (ramolli). Incorporer les truffes hachées - émincées, en dés, en julienne - dans le beurre et compléter l'assaisonnement. Garnir des beurriers et réserver au frais.



Cleaning a truffle

Take a small brush (Tooth brush or nail brush) and gently rub the truffle under a trickle cold water. Sponge it dry.

Conservation of fresh truffles

In a refrigerator (for early use):

Wrap the truffles without brushing them in absorbent paper (Kitchen towel) and leave them in the bottom of the refrigerator for up to 5 days in an airtight box. Make sure the seal is good, otherwise the truffles will perfume everything in your refrigerator.

In a freezer (For longer term storage):

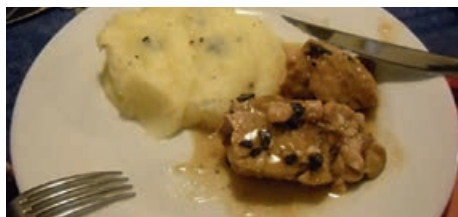
Wash and brush the truffles gently then dry them with a towel or absorbent paper. Wrap the truffles individually with kitchen film and place them in a sealed glass or plastic container to prevent contamination of your freezer. This way the truffles can be kept for up to 12 months.

When preparing a recipe, never heat truffles to more than 60 deg C unless they are coated beforehand."

Purée aux truffes

par Monique Valette chef Auberge du Bourdié à Bach

1 kg de pommes de terre à chair ferme, 50 gr de truffes, 150 gr de beurre, 1 verre de lait chaud. Cuire les pommes de terre dans de l'eau salée. Une fois cuite les passer au presse purée, incorporer le beurre par morceaux, verser le verre de lait chaud pour l'assouplir et mettre la truffe émincée.



Pissaladières soufflées truffe & topinambour

par Alexandre Marre chef du Balandre à Cahors

Détailler dans une pâte à pizza 8 cercles de 10 cm, en garnir un sur deux de lamelles de topinambour blanchie et de truffe fraîches, conserver 1cm de bordure propre. Ajouter un filet d'huile d'olive, fleur de sel et poivre. Recouvrir avec les autres disques et coller les bords en glissant une paille entre les deux. Souffler pour gonfler et retirer la paille en sellant le tout. Enfourner 15 min à four très chaud.



Brouillade aux truffes brunoise de panais confit & asperges vertes

par Pascal Lefebvre chef Fourchettes & Couteaux à Lalbenque

Cuire les panais dans de l'eau bouillante salée puis les confire dans du beurre pour enfin les couper en brunoise (petits cubes de 5mm). Éplucher les asperges vertes puis les cuire dans l'eau bouillante salée ne pas oublier de bien les rafraîchir après cuisson puis les couper également en brunoise. Faire fondre du beurre dans un sautoir puis verser le mélange truffes œufs battus sel et poivre puis remuer avec un fouet le tout à feu doux jusqu'à épaississement. Incorporer la crème liquide pour stopper la cuisson. Verser dans l'assiette, déposer les brunaises et des lamelles de truffes.

Choux croustillants à la crème de Truffe Mélanosporum

par Claude-Emmanuel Robin chef L'Allée des Vignes à Cajarc

Pour 10 personnes.

Crème parfumée à la truffe : la veille, tiédir 500g de crème liquide avec 100g de sucre puis déposer 30g d'éclats de truffe avec 250g de mascarpone. Mixer l'ensemble. Laisser reposer au réfrigérateur toute une nuit. Choux croustillants : confectionner le craquelin en mélangeant 60g de farine, 60g de sucre cassonade et 50g de beurre pommade, puis étaler finement la pâte entre deux feuilles de papier cuisson. Réserver au congélateur. Préparer la pâte à choux en portant à ébullition 125g d'eau, 125g de lait, 85g de beurre, 2 pincées de sucre et de sel. Ajouter 125g de farine et dessécher à feu doux la pâte obtenue. Hors du feu, incorporer 3 œufs progressivement et obtenir une pâte homogène. À l'aide d'une poche à douille lisse, dresser les choux de 2 cm de diamètre. Poser un rond de craquelin sur chaque chou. Cuire 30 minutes au four à 170°C. Dressage : garnir chaque chou de crème fouettée à l'aide d'une poche à douille. Saupoudrer de sucre glace puis poser un copeau de truffe.



Noix de Saint-Jacques rôties aux truffes noires, artichauts fondants et lamelles marines

par **Pascal Bardet chef 2 étoiles**
Le Gindreau à Saint Médard

Pour 6 personnes. 18 noix de saint jacques, 72gr de truffes noires, 9 artichauts violets.
Effeuille les artichauts, les cuire au sautoir avec huile et beurre déglacer au vin blanc, cuire à couvert, ajouter de la truffe hachée. Inciser les noix dans la partie la plus épaisse, insérer une belle lamelle à l'intérieur et rôtir ces dernières en cocotte avec une noisette de beurre à feu très doux, réserver, ajouter de la truffe hachée, déglacer avec un trait de vin d'Arbois, un filet de fumet de saint jacques et finir la cuisson des ces dernières dans ce jus, arroser. Dresser et ajouter de belles lamelles marinées.



L'œuf «Toqué» de truffe

par **Allan Duplouich chef**
La Table de Hauteserre à Cieurac

Pour 4 personnes. 4 œufs, 50g de pleurote, 3g de noisette hachée torréfiée, 10cl de crème fleurette, 6g de truffe noire, huile de truffe, ciboulette.
Dans un siphon verser la crème, sel et quelques gouttes d'huile de truffe, réserver au frais. Hacher 4g de truffe et 2gr en fine julienne. Découper la partie supérieure des œufs, battre les jaunes et les blancs, y ajouter les truffes hachées et réserver au frais. Saisir et assaisonner les pleurotes, refroidir puis ajouter les noisettes, la ciboulette ciselée et un trait de vinaigrette, remplir au tiers les coquilles d'œuf. Cuire les œufs en brouillade au bain marie, stopper la cuisson avec un trait de crème fleurette, remplir les coquilles et finir avec la chantilly à la truffe. Déposer la julienne de truffe et déguster..

Marbré de foie gras à la truffe noire de Lalbenque, artichauts cuit barigoule et jeunes condiments

par **Julien Poisot chef 1 étoile Château de Mercuès**

Pour 4 personnes. 1 lobe de foie gras de canard extra, 40g de truffe, 50g de jus de truffe, 1 feuille de gélatine, 1 artichaut cuit barigoule, 1 oignon nouveau, 3 mini betteraves couleurs, 2 mini carottes couleurs, 2 aillets, 20cl de glace de viande, 10cl de porto.
Déveiner le foie gras, l'assaisonner (13g de sel au kg et deux tours de moulin).
Dans un moule inox, disposer une première couche de foie, la truffe concassée et le reste du foie gras, mettre sous vide le foie gras et cuire à 64 °C, à une température à cœur de 56 °C, refroidir rapidement.
Tailler et assaisonner (sel, poivre, huile olive) les légumes cuits. Les disposer dans l'assiette.
Réduire le porto, ajouter la glace de viande, disposer cette réduction sur l'assiette.
Démouler et glacer le dessus du foie gras avec le jus de truffe collé avec la gélatine.
Découper et placer sur l'assiette.



Tous les mardis à Lalbenque en décembre, janvier et février.

Le Marché

Organisé par la commune et le syndicat des trufficulteurs

14 h marché de détail contrôlé sous la halle de la mairie
14 h 30 marché de gros rue du marché aux truffes.



RENSEIGNEMENTS

truffesnoireslalbenque@orange.fr
05 65 21 95 77 - 06 83 62 34 00



Les mardis truffe

Organisé par l'office de tourisme
du pays de Lalbenque-Limogne

10 h Vidéo « Truffe et trufficulture » commentée
12 h possibilité de repas aux truffes dans les restaurants de la région (hors programme, liste des restaurants à l'OT)
14 h à 15 h le marché aux truffes visite libre
15 h démonstration de cavage avec cochon ou chien (selon météo)



RENSEIGNEMENTS & RÉSERVATIONS

Office de Tourisme du Pays
de Lalbenque-Limogne
Office-de-tourisme@lalbenque.net
05 65 31 50 08

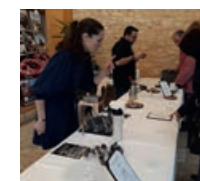
Animations culinaires

Organisées par le Site Remarquable du Goût

De 13 h 30 à 15 h sous la halle de la mairie
Un chef, un commerçant de bouche, un conserveur vous fait déguster une gourmandise de sa spécialité à base de truffe noire de Lalbenque



Téléchargez les animations
culinaires sur votre smartphone



Le cavage avec cochon

REPÈRE
PLAN /2

À la truffière des Grèzes.

Lalbenque, carrefour international / Lalbenque, international hub

Le marché aux truffes de Lalbenque est une place visitée par des passionnés de truffe et de trufficulture du monde entier.

The truffle market at Lalbenque is a place to visit for aficionados of truffles and their cultivation, from all over the world.



CHINE : DÉLÉGATION SCIENTIFIQUE
CHINA: SCIENTIFIC DELEGATION



NOUVELLE ZÉLANDE : DOCTEUR IANN HALL
NEW ZEALAND: DOCTOR IANN HALL



AFRIQUE DU SUD : PAUL MIROS
SOUTH AFRICA: PAUL MIROS



AUSTRALIE : PETER COOPER
AUSTRALIA: PETER COOPER



USA : PETER OVIATT – DOCTORANT MIT
USA: PETER OVIATT – PHD STUDENT MIT



CHINE : PROFESSEUR WANG
CHINA: PROFESSOR WANG



CHILI : RODRIO DONOSO
CHILI: RODRIO DONOSO



ESPAGNE : JULIO JUAN MARIA
SPAIN: JULIO JUAN MARIA



FRANCE : CHEF CYRIL LIGNAC
FRANCE: CHEF - CYRIL LIGNAC



La fête de la truffe

Les derniers samedi et dimanche de janvier. Repas gastronomique à base de truffes. Marché aux truffes primé. Artisanat et produits régionaux. Cavage, initiation culinaire, tombola... Organisé par le Syndicat des trufficulteurs.



RENSEIGNEMENTS & RÉSERVATIONS
Syndicat des Trufficulteurs
de la Région de Lalbenque
05 65 21 95 77 – 06 83 62 34 00
truffesnoireslalbenque@orange.fr
www.truffesnoires-lalbenque.com

L'omelette truffée géante

REPÈRE
PLAN /1

Le dernier mardi de juillet. Animations à partir de 17 h. Omelette géante truffée à partir de 19h30. Vente de produits régionaux sur place pour compléter le repas. Organisé par le site remarquable du goût du marché aux truffes de Lalbenque.



RENSEIGNEMENTS & RÉSERVATIONS
Office de Tourisme du Pays
de Lalbenque-Limogne
Office-de-tourisme@lalbenque.net
05 65 31 50 08



Truffe passion

REPÈRE
PLAN /20

À la découverte de la truffe. Marie-France vous fera partager, le temps d'une visite, sa passion pour ce milieu très discret qu'est la trufficulture.



Marie France Ourcival
46260 Limogne en Quercy
06 21 52 77 70
www.truffepassion.com



Sur le territoire de la communauté de commune de Lalbenque-Limogne, à Limogne un marché aux truffes a lieu tous les vendredis à 10 h 30 place d'Occitanie



Les restaurateurs labellisés Site Remarquable du Goût du marché aux truffes de Lalbenque s'engagent à proposer aux gourmets des repas sur le thème de la truffe valorisant le marché de Lalbenque et la *Tuber melanosporum*. Le chef propose obligatoirement en saison (décembre à mars) des plats utilisant en priorité de la truffe noire fraîche, en provenance du marché aux truffes de Lalbenque. Cette offre comprend au moins une des deux formules suivantes : les plats à la carte ou un menu spécial truffe. Bonne découverte gustative... Les établissements sont présentés en fonction de leur proximité par rapport au marché aux truffes, du plus proche au plus éloigné.

Fourchettes & Couteaux

Chef : Pascal Lefebvre

REPÈRE
PLAN /1



26 rue du Marché aux Truffes
46230 Lalbenque
06 13 54 54 81
fourchettesetcouteaux@gmail.com

Le Lion d'Or

Chef : Cédric Loubradou

REPÈRE
PLAN /1



104 rue du Marché aux Truffes - 46230 Lalbenque
05 65 31 60 19 & 06 73 36 76 46
cedricloubradou@gmail.com
www.le-lion-d-or-lalbenque.com

La table de Hauteserre

Chef : Allan Duplouich

REPÈRE
PLAN /9



Château de Haute-Serre - 46230 Cieurac
05 65 20 80 20
hautesserre@gigouroux.fr
www.haute-serre.fr

L'auberge du Bourdié

Chef : Monique Valette

Le Bourg - 46230 Bach
05 65 31 77 46



REPÈRE
PLAN /16

La Chartreuse

Chef : Bruno Bordarias

REPÈRE
PLAN /19



Saint-Georges - 46000 Cahors
05 65 35 17 37
La-chartreuse@wanadoo.fr
www.hotel-la-chartreuse.com

Le Marché

Chef : Hervé Bourg

REPÈRE
PLAN /19



27 place Chapou - 46000 Cahors
05 65 35 27 27
restaurant.le.marche@cegetel.net
www.restaurantlemarche.com

Le Balandre

Chef : Alexandre Marre

REPÈRE
PLAN /19



5 avenue Charles Freycinet
46000 Cahors - 05 65 53 32 00
info@balandre.com
www.balandre.com

Le Château de Mercuès

Chef : Julien Poisot

REPÈRE
PLAN /23



Route du château - 46090 Mercuès
05 65 20 00 01
mercues@relaischateaux.com
www.chateauquemercues.com

L'allée des Vignes

Chef : Claude Emmanuel Robin

REPÈRE
PLAN /25



32 Bd du Tour de Ville
46160 Cajarc
05 65 11 61 87
www.alledesvignes.com

Le Gindreau

Chef : Pascal Bardet

REPÈRE
PLAN /27



Le bourg - 46150 Saint Medard
05 65 36 22 27
bienvenue@legindreau.com
www.le.gindreau.com



1	2	3
4	5	6
7	8	
9	10	

- 1 / FOURCHETTES & COUTEAUX
- 2 / LE LION D'OR
- 3 / LA TABLE DE HAUTESERRE
- 4 / L'AUBERGE DU BOURDIÉ
- 5 / LA CHARTREUSE
- 6 / LE MARCHÉ
- 7 / LE BALANDRE
- 8 / LE CHÂTEAU DE MERCUÈS
- 9 / L'ALLÉE DES VIGNES
- 10 / LE GINDREAU



Le marché aux truffes de Lalbenque

REPÈRE
PLAN /1

Tous les mardis de décembre à début mars.
14 h ouverture du marché de détail.
14 h 30 ouverture du marché professionnel rue du marché aux truffes à Lalbenque.



Boucherie Goethuys

Boucherie Charcuterie Triperie Truffes

REPÈRE
PLAN /1

Philippe et Sophie Goethuys
168 rue du Marché
aux Truffes
46230 Lalbenque
05 65 31 60 23
goethuys.philippe
@orange.fr



Ferme de Tandounet

Produits de la ferme : canards gras, melon

REPÈRE
PLAN /1

Anne-Marie Delon
ferme de Tandounet
46230 Lalbenque
06 75 54 39 75
05 65 24 37 67
a.m.delon@orange.fr



Trufficulteur Paul Pinsard

REPÈRE
PLAN /1

05 65 31 65 04 / 06 30 36 34 48
Rescousserie - 46230 Lalbenque

Trufficulteur Jean-Paul Vincens

REPÈRE
PLAN /1

05 65 24 75 27 / 06 88 76 59 11
La Borie Rouge - 46230 Lalbenque

Trufficulteur Jean Bernard Gisbert

REPÈRE
PLAN /1

06 77 24 34 79
Place de la Basculle 46230 Lalbenque

Trufficulteur Jean-Marie André

REPÈRE
PLAN /10

09 74 76 83 99 / 06 83 23 46 18
Peyrurufe - 46230 Vaylats

Trufficulteur Cynthia Albertini

REPÈRE
PLAN /11

06 16 05 69 28
Quartier la Nouvelle - 46230 Escamps

Établissement Jouglas

REPÈRE
PLAN /15

Conserveur truffes
Jean Luc Jouglas
Route de Pissepourcel - 46090 Flaujac Poujols
05 65 35 22 52
truffles.jouglas@orange.fr

Établissement Marty

REPÈRE
PLAN /19

Fromager, Crèmerie des Halles
Patrick Marty
Les Halles - 46000 Cahors
05 65 22 21 94
cremerie-des-halles@wanadoo.fr

Établissement Marlas

REPÈRE
PLAN /19

Foie gras, Triperie
Jean Claude Marlas
Les Halles - 46000 Cahors
05 65 30 10 60

Établissement Godard Chambon & Marrel

REPÈRE
PLAN /29

Conserveur truffes, foies gras



SAS Godard-Chambon & Marrel
Route de Salviac - 46300 Gourdon
05 65 41 03 97
godard@foiegrasgodard.com
www.foie-gras-godard.fr



ÉTABLISSEMENT JOUGLAS, SUR UN SALON



ÉTABLISSEMENT MARTY



Les hébergeurs labellisés Site Remarquable du Goût du marché aux truffes de Lalbenque s'engagent à proposer aux visiteurs des séjours sur le thème de la truffe valorisant le marché de Lalbenque et la *Tuber melanosporum*. La prestation comprend : l'hébergement, la découverte et la dégustation de la truffe noire, la découverte du territoire de production et éventuellement une initiation à la cuisine de la truffe. Bon séjour au Pays de Lalbenque... Les établissements sont classés en fonction de leur proximité par rapport au marché aux truffes, du plus proche au plus éloigné.

La Vayssade

Chambres et table d'hôtes 4 épis
Hélène et Emmanuel Bréant

REPÈRE
PLAN /1



Chemin de La Vayssade - 46230 Lalbenque
05 65 24 31 51
contact@lavayssade.com
www.lavayssade.com

La Tissandière

Hôtel
Valérie Vallet

REPÈRE
PLAN /1



10 rue des tisserands - 46230 Lalbenque
05 65 31 66 32
contact@latissandiere.fr
www.latissandiere.fr

Le Poudally

Gîte d'étape
Elsa et Manu Déléris

REPÈRE
PLAN /2



Chemin de Poudally—Mas de Vers
46230 Lalbenque - 05 65 22 08 69
Manu.elsa@poudally.com
www.poudally.com

L'Isle Basse

Chambres et table d'hôtes 4 épis
Bart et Christophe

REPÈRE
PLAN /5



Domaine de L'Isle Basse - 46230 Fontanes
05 65 22 16 34
domaine@islebasse.fr
www.islebasse.fr

Les Gaillardoux

Meublé de tourisme 5 étoiles
Josiane et Bob Wileman

REPÈRE
PLAN /7



Les Gaillardoux - 46230 Montdoumerc
+44(0)77 40 09 18 73
inquiries@manoirlesgaillardoux.com
www.manoirlesgaillardoux.com

Lou Repaou

Chambres et table d'hôtes
Odile et Nano Oller

REPÈRE
PLAN /14



Rue de la Croix Blanche - 46090 Aujols
odile@lourepaou.fr
www.lourepaou.fr

La Grange de Marcillac

Chambres et table d'hôtes
Mireille Pinatel

REPÈRE
PLAN /22



Marcillac - 46800 St Cyprien
grangedemarcillac@free.fr
www.lagrangetdemarcillac.com

Michel et Lydia

Chambres et table d'hôtes 3 épis
Michel et Lydia Wolters van der Wey

REPÈRE
PLAN /26



Bertouille - 46150 Boissières
05 65 21 43 29
michelet.lydia@orange.fr
www.micheletlydia.fr

Organisateur de séjours

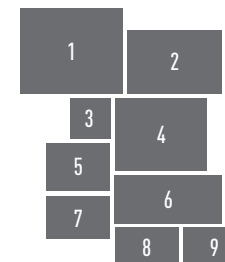
Quercy Découvertes

Sylvain Ginier

REPÈRE
PLAN /19



Regourd Sud - 33 Côte des Ormeaux
46000 Cahors
05 65 30 16 55
contact@quercy-decouvertes.com
www.quercy-decouvertes.com



- 1 / LA VAYSSADE
- 2 / LA TISSANDIÈRE
- 3 / LE POUDALLY
- 4 / L'ISLE BASSE

- 5 / LES GAILLARDOUX
- 6 / LOU REPAOU
- 7 / LA GRANGE DE MARCILLAC
- 8 / MICHEL & LYDIA
- 9 / QUERCY DÉCOUVERTES



Cours de cuisine

Restaurant La table de Haute Serre
Chef : Allan Duplouich



Château de Haute-Serre
46230 Cieurac
05 65 20 80 20
hautesserre@ig-vigouroux.fr
www.haute-serre.fr

REPÈRE
PLAN /9



... AVEC LE CHEF ALLAN DUPLOUICH



Cours de cuisine

Restaurant Le balandre
Chef : Alexandre Marre



5 avenue Charles Freycinet
46000 Cahors
05 65 53 32 00
info@balandre.com
www.balandre.com

REPÈRE
PLAN /19



... AVEC LE CHEF GILLES MARRE



... AVEC LE CHEF PASCAL BARDET

Initiation culinaire

Fête de la truffe à Lalbenque



Le dernier weekend de janvier.
Avec un chef des bonnes tables du Lot
Organisé par le Syndicat des trufficulteurs
www.truffesnoires-lalbenque.fr

REPÈRE
PLAN /1

Petit-déjeuner aux truffes



Restaurant Le Gindreau, Chef Pascal Bardet
Atypique ! tous les mardis de janvier à m-
mars « Petit déjeuner aux truffes », retrouvez
l'esprit casse-croute traditionnel de nos
campagnes.

REPÈRE
PLAN /27

Visite de la truffière des grèzes

REPÈRE
PLAN /2

Le site des Grèzes, propriété de la Communauté des communes de Lalbenque, est géré par le Syndicat des trufficulteurs de la région de Lalbenque. Les parcelles truffières sont réparties en fonction de leurs diverses vocations : la découverte de la trufficulture, l'expérimentation ou les démonstrations de cavage. La plantation âgée a été rénovée. Un éclaircissage par suppression d'arbres a permis de dégager des espaces de conquête pour les brûlés truffiers. Les chênes ont été taillés et le sol travaillé pour régénérer le système racinaire et diminuer la quantité de matière organique au contact du champignon. Différentes modalités de plantation sont expérimentées sur un sol très superficiel sensible à la sécheresse. Des arbres sont plantés sur des buttes de terre après fracturation du sous-sol. Les jeunes plants mycorhizés sont protégés à l'intérieur de mini-serres Tubex favorisant leur reprise et l'arrosage.

Formation trufficole

REPÈRE
PLAN /12

La station trufficole du Montat et le Lycée agricole effectuent des formations et des stages pour connaître la truffe et la trufficulture depuis la biologie du champignon jusqu'à son économie en passant par son écologie, sa culture, ses modes de récolte et de conservation



RENSEIGNEMENTS & RÉSERVATIONS
Lycée des territoires de Cahors-Le Montat
05 65 21 07 56
station.truffe@gmail.com
www.lycee-du-montat.com



Le Pays de Lalbenque

L'habitat en Quercy est typique avec ses maisons comportant des bolets à colonnades en pierres présentes tout particulièrement sur le causse de Lalbenque. Le petit patrimoine rural est d'une richesse exceptionnelle. Il participe à la beauté des paysages avec les murets et les cazelles de pierres sèches, les pigeonniers et les moulins à vents. Avant l'installation des réseaux d'eau potable, les habitants de la région de Lalbenque (comme ceux de nombreux autres endroits des causses du Lot) avaient mis en place des méthodes de gestion de l'eau. En effet, dans le karst où sur le calcaire, l'eau est rare en été. Les puits, les fontaines, les lavoirs, les citernes étaient des éléments précieux du patrimoine rural conçus et entretenus par les villageois et les paysans. Ceux-ci sont conservés et mis en valeur dans de nombreux villages pour le plus grand plaisir des habitants et des touristes de passage.



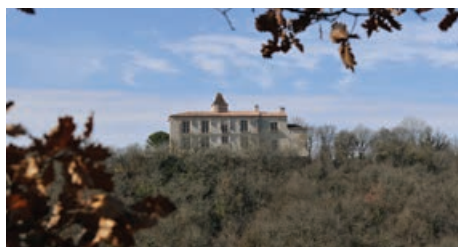
REPÈRE
PLAN / 8

CHEMIN DES PUITS À LABURGADE



REPÈRE
PLAN / 4

MOULIN À VENT DE CIEURAC



REPÈRE
PLAN / 4

CHATEAU DE CIEURAC



REPÈRE
PLAN / 14

LAVOIR PAPILLON D'AUJOLS



REPÈRE
PLAN / 1

CAZELLE DE NOUVELLE

De nombreux autres sites sur le petit patrimoine rural sont à visiter.
Renseignement à l'Office de Tourisme



Grands Sites
d'Occitanie



REPÈRE
PLAN / 17

Les phosphatières du Cloup d'Aural



Les phosphatières du Cloup d'Aural sont représentées par d'anciennes fosses naturelles dans les calcaires qui ont piégé des animaux à l'époque où le climat local était tropical il y a 25 à 30 millions d'années. Une découverte inattendue pour petits et grands.

www.phosphatieres.com - 05 65 20 06 72

Les grands sites à visiter



Le Lot est reconnu pour son patrimoine rural très riche. Il a également la chance de posséder des sites remarquables comme la grotte de Pech Merle, le gouffre de Padirac, Cahors, Saint-Cirq-Lapopie/Pech Merle, Figeac, Rocamadour et la Vallée de la Dordogne...

REPÈRE
PLAN / 19

REPÈRE
PLAN / 24

REPÈRE
PLAN / 28



- 1 / FIGEAC, MUSÉE CHAMPOLLION - LES ÉCRITURES DU MONDE
- 2 / CAHORS, LE PONT VALENTÉRIE
- 3 / SAINT-CIRQ-LAPOPIE



Le parc naturel régional des Causses du Quercy



Créé en 1999, le Parc naturel régional des Causses du Quercy rassemble 102 communes entre les rives de la Dordogne, au nord, et la région de Lalbenque, au sud. Une de ses missions consiste à développer un tourisme de découverte respectueux des patrimoines et de l'environnement. Que vous soyez ici en séjour ou pour un week-end, en couple ou en famille, retrouvez toute l'offre touristique du Parc (sites patrimoniaux, sentiers de découverte, accompagnateurs, hébergeurs bénéficiant de la Marque Parc, application mobile Mobilicausses...) dans les offices de tourisme locaux ou sur le site du Parc : www.parc-causses-du-quercy.fr. Un autre tourisme s'invente dans le Parc des Causses du Quercy !

En mai 2017 les Causses du Quercy sont labellisés Géoparc Mondial UNESCO.

REPÈRE
PLAN / ZONE VERTE

Le sentier des truffes

Entre paysages arides du causse et ambiances verdoyantes des combes, ce circuit pédestre de 3h (12 km), sans difficulté particulière, vous emmène à la découverte de belles caselles, ces petites constructions typiques en pierres sèches, des châteaux de Pauliac et de Cieurac et de truffières en activité. Une brochure-topoguide est disponible à l'Office de tourisme du Pays de Lalbenque. Chacune des 7 haltes proposées, matérialisée par une plaque numérotée et de couleur verte, est l'occasion de vous immerger dans le pays de la truffe noire.

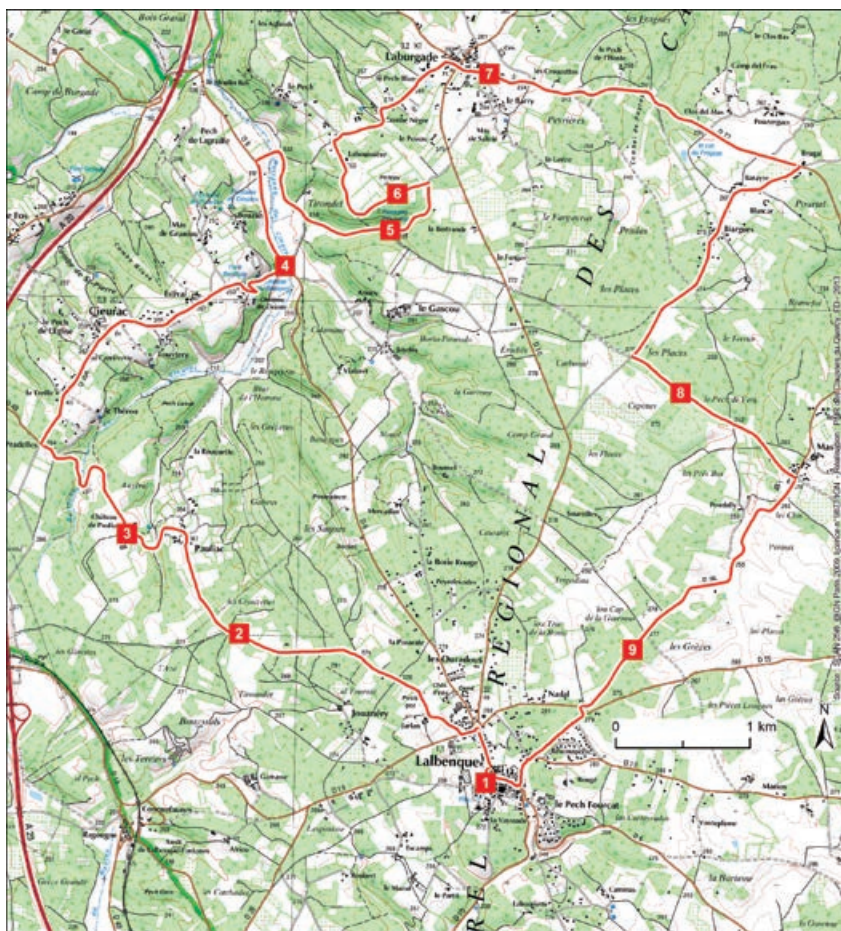


Ci-dessus, le schéma du parcours, avec les 7 haltes, situez les photos en notant le numéro des haltes sur chacune d'entre elle!

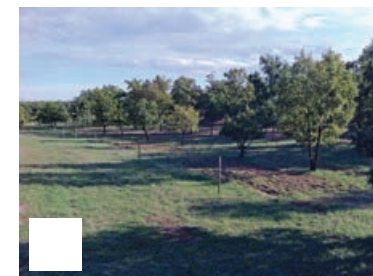
La route des paysages trufficoles

Ce circuit cyclotouristique de 4h (23 km), d'une difficulté moyenne (petites côtes de Pauliac, Outriol et Mas de Vers), vous révèle les paysages secrets du pays de Lalbenque : omniprésence des truffières, qualité de l'architecture des maisons traditionnelles, originalité du patrimoine lié à l'eau, intensité des terres rouges des fonds de combes ou encore richesse des pelouses

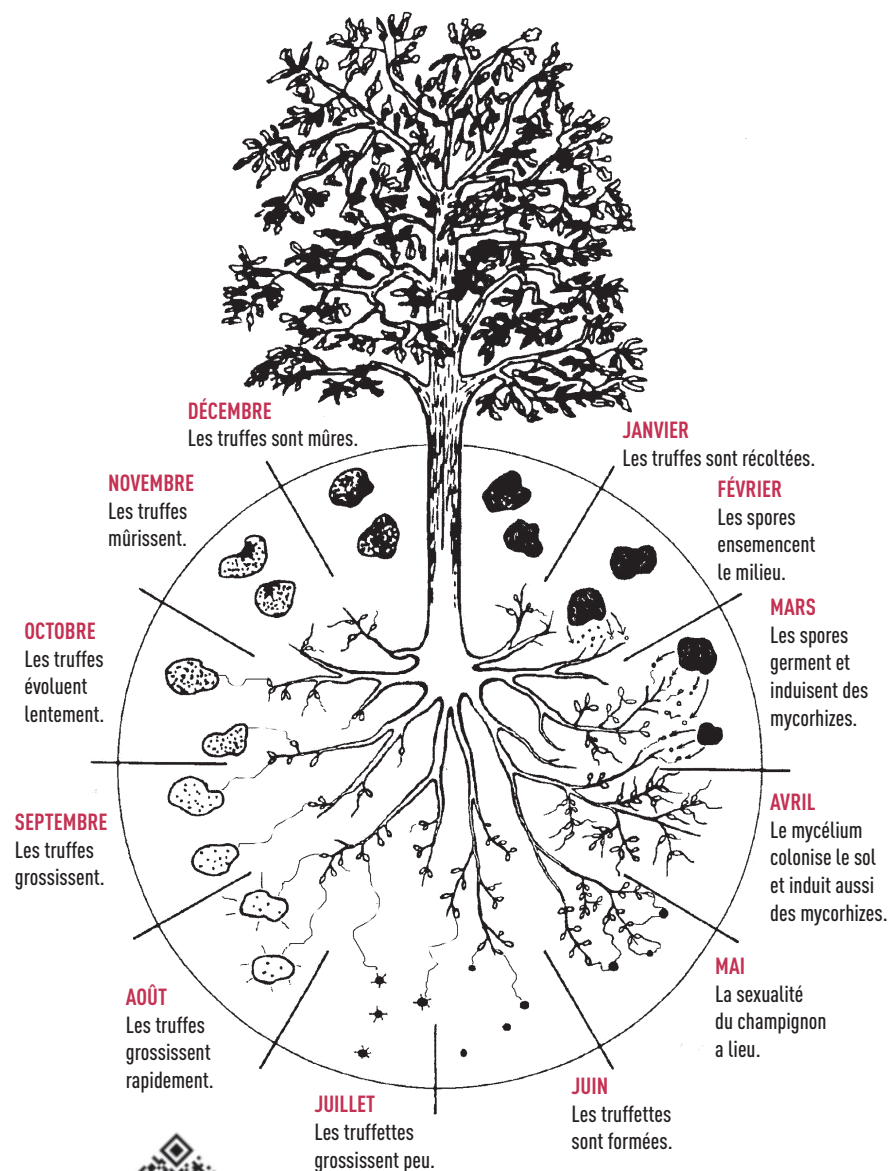
sèches à la biodiversité remarquable. Procurez-vous la brochure-topoguide à l'Office de tourisme du Pays de Lalbenque ou dans les mairies de Cieurac et Laburgade. Suivez les panneaux directionnels verts et blancs et arrêtez-vous* aux 9 haltes matérialisées par des plaques sur mâts, numérotées et de couleur rouge.



*Ci-dessus, le schéma du parcours, avec les 9 haltes, situez les photos en notant le numéro des haltes sur chacune d'entre elle!



Le CYCLE de VIE de la TRUFFE



Depuis que ce carnet de découvertes a été édité, il est possible que nous ayons de nouveaux adhérents non répertoriés dans cette publication. Flashez le QR Code avec un téléphone portable, tablette... pour accéder à la liste détaillée de nos nouveaux adhérents et découvrir de nouvelles activités ou animations.





Site Remarquable du Goût du **Marché aux Truffes** de Lalbenque



38 place de la bascule - 46230 Lalbenque
contact@site-truffe-lalbenque.com
www.site-truffe-lalbenque.com



AVEC L'ACCOMPAGNEMENT ET LE SOUTIEN DE :

Commune de Lalbenque / Parc naturel régional des Causses du Quercy / ADT du Lot
 Chambre d'Agriculture du Lot / Office de Tourisme du Pays de Lalbenque- Limogne
 Syndicat des Trufficulteurs de Lalbenque

Etablissement public local d'enseignement de formation professionnelle agricole de Cahors Montat

