

LA BOURRIDE D'ANGUILLES "A LA BAGEOT" plat du pauvre, plat traditionnel de Bages

Recette

(Ingrédients pour 10 personnes)

- 5 kg d'anguilles
- 2 "passoires" de pommes de terre (soit environ 2 kg)
- 2 tranches fines de cansalade (également nommée ventrêche ou poitrine salée)
- 1 oignon, 7 ou 8 gousses d'ail
- 1 verre de fine ou de cognac
- 1 litre de vin blanc
- ¾ d'un litre d'eau
- huile de tournesol
- 1 ou 2 c. à s. de concentré de tomate
- 1 ou 2 c. à s. de farine
- persil
- sel, poivre, piment de cayenne
- thym, laurier
- peaux d'oranges séchées
- 40 tranches de pain plaqué grillées

• Hacher menu la ventrêche, l'oignon, l'ail et le persil, faire revenir le tout dans l'huile.

• Ajouter le concentré de tomates, la farine, l'eau et le vin blanc. Bien remuer et réduire le feu.

• Relever la sauce avec le sel, le poivre, le piment, le thym, le laurier et les peaux d'oranges sèches.

• Couper les pommes de terre en rondelles d'épaisseur moyenne et les faire cuire dans la sauce 15 à 20 minutes.

• Entailler les anguilles en deux ou 3 dans le sens de la largeur (sans les couper totalement).

• Lorsque les pommes de terre sont fermes, rajouter les anguilles et laisser cuire 20 minutes.

• 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter le verre de fine ou de cognac (ou tout autre alcool fort)

• Ailler les tranches de pain grillées

• Servir avec les tranches de pain disposées sur le dessus de l'assiette généreusement arrosées de sauce.

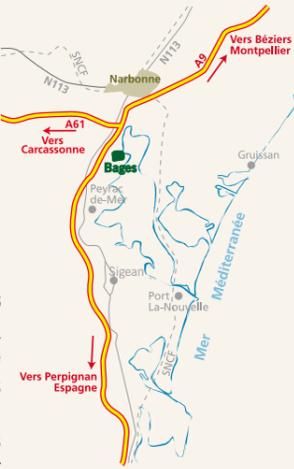


Le Parc naturel régional de la Narbonnaise en Méditerranée

Ce grand site naturel préservé forme un amphithéâtre où les massifs calcaires des Corbières et de la Clape dominent des étangs littoraux riches en biodiversité. Ce territoire propice à la randonnée, vous propose dans des lieux emblématiques des "Circuits du Patrimoine du Parc naturel régional". Ces circuits sont réalisés en partenariat avec le Parc. Ils forment un panel de sentiers d'interprétation équipés d'une signalétique informative permettant de comprendre les différentes facettes de la nature et du patrimoine du Parc naturel régional.

Bages

Pour rejoindre Bages depuis Narbonne (9 km de trajet), prendre la D6009 (la route de Perpignan) puis la D105. Du haut de son promontoire rocheux, Bages séduit par le charme de son vieux village, de son étang, de sa gastronomie et par la qualité de ses expositions artistiques.



Le circuit du patrimoine de Bages

Emprunter ces circuits c'est partir à la découverte du site et du patrimoine préservé et emblématique d'un des plus beaux villages du littoral Audois. Le long des 2 km de promenade, vous comprendrez l'évolution du village et ses activités traditionnelles du Moyen Age à nos jours. Puis en empruntant plusieurs pontons, immergés dans la nature, vous percevrez la richesse du patrimoine naturel des bords de l'étang.

Boucle des Caunes 4,8 km / 2h30

Un très beau circuit en balcon au dessus de Bages et son étang.

Services et activités touristiques :

Epicierie, café, restaurants, chambres d'hôtes, gîtes, caves particulières viticoles, produits du terroir (conserves de poissons...), vente directe de poissons au port, médecin, poste.

INFOS PRATIQUES

Mairie de Bages : 04 68 41 38 90 • www.bages.fr
Syndicat d'initiative : 04 68 42 81 76

Parc naturel régional de la Narbonnaise en Méditerranée
04 68 42 23 70 • www.parc-naturel-narbonnaise.fr
www.facebook.com/PNR.Narbonnaise — twitter.com/PNR_NM

À voir

- Galeries d'art
- Eglise
- La route des étangs entre Bages et Peyriac
- Le port de pêche
- La Maison des Arts

Les autres circuits du patrimoine

- Armissan, Boutenac/Ferrals, Bizanet, Fleury d'Aude, Leucate, Moussan/Marcorignan, Sigean et Vinassan

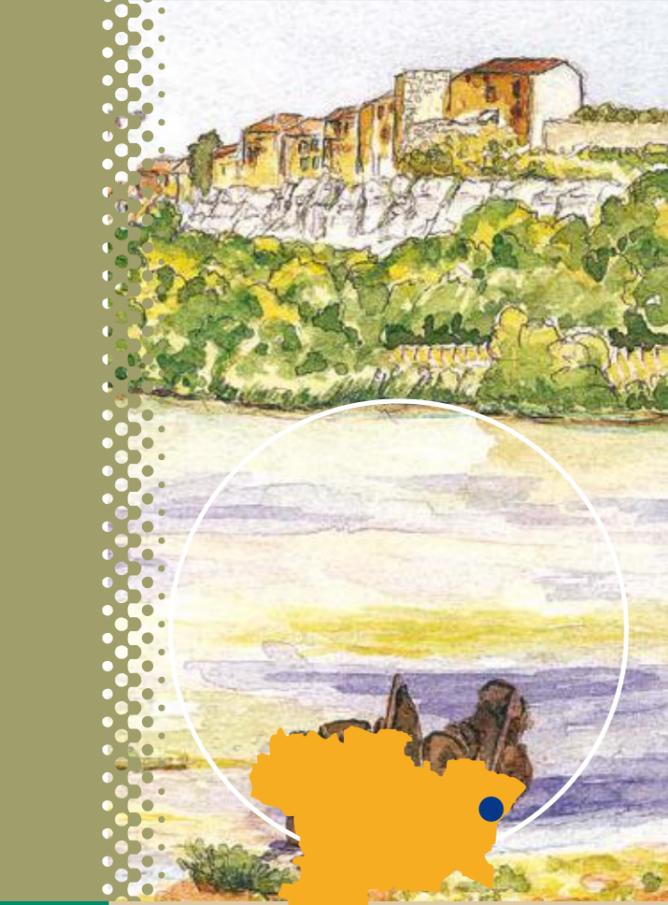


Parc naturel régional



Aude

Balades & Randonnées de Bages Dans le sillage de l'anguille

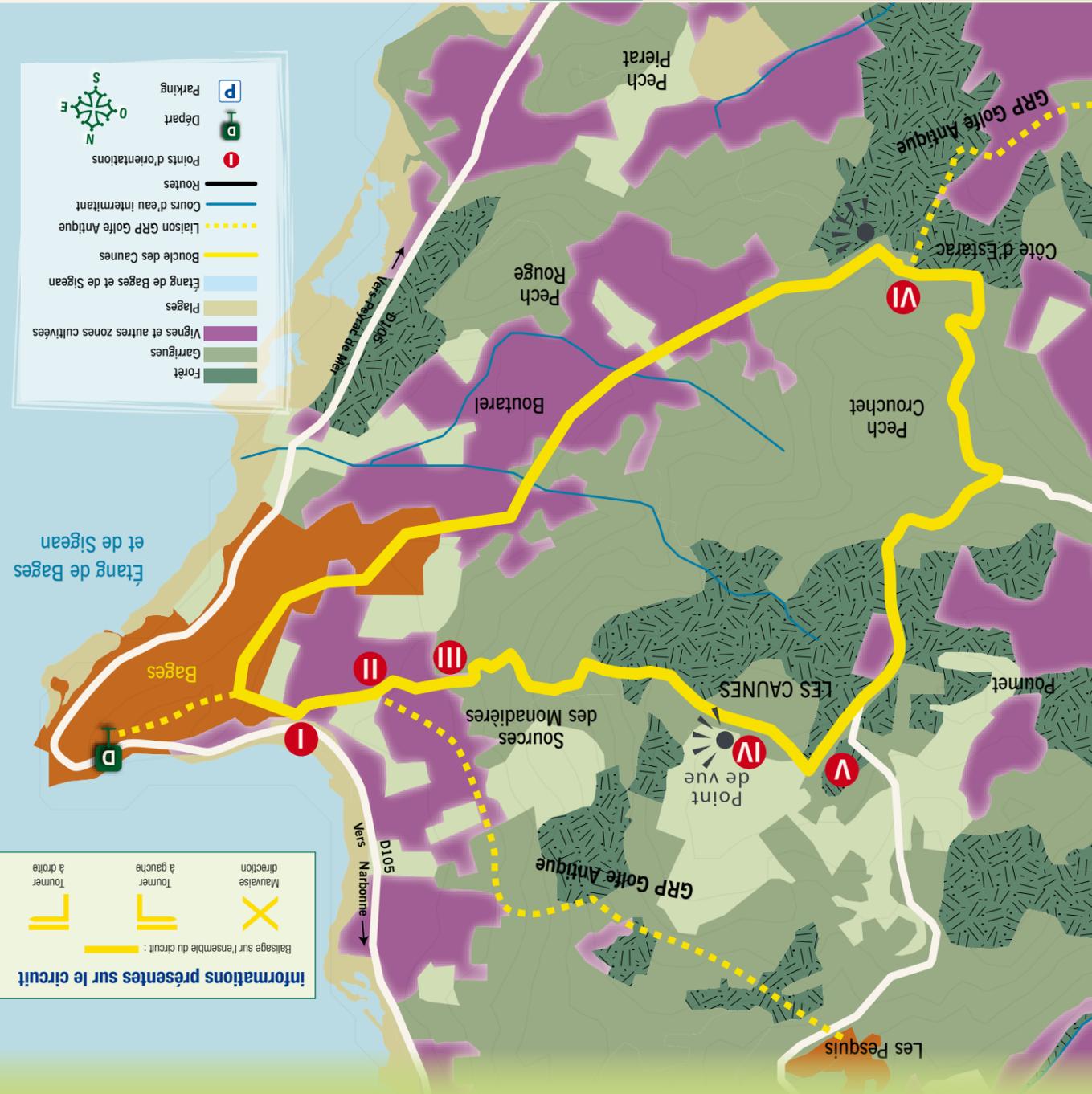


- ### Quelques règles de bonne conduite
- Préserviez la faune et la flore
 - Gardez vos chiens en laisse, vous passez à proximité de zones de nidification et de cultures à gibier
 - Respectez les propriétés et biens privés
 - Ne coupez pas de grappes de raisins, respectez le travail du viticulteur
 - Emportez vos déchets
 - N'allumez pas de feu
 - Ne pratiquez pas de sports mécaniques dans cet espace naturel
 - Restez sur les chemins balisés pour votre sécurité

- ### Informations présentes sur le circuit
- ➊ Quitter la D 105 (panneau de départ) pour emprunter le petit chemin vers l'ouest sur 300 m, qui longe les vignes.
 - ➋ Bifurquer à gauche (direction "Côte d'Estarc") sur le chemin principal bordé de murs de pierres sèches en ignorant deux chemins à droite et monter vers le sommet des collines.
 - ➌ Le lavoir des Manadières était alimenté par une source de même nom. Il servirait aux petites lessives (vêtements...) et les lessives plus importantes (couverture...) étaient effectuées dans le lavoir de Bageole qui se situe au nord vers Narbonne.
 - ➍ La pente diminue et la végétation devient de plus en plus basse. Parvenir sur le plateau (panorama à 180° sur les étangs et la mer). Emprunter le chemin à gauche.
 - ➎ Passer tout droit l'intersection et continuer par le chemin qui se déroule près du sommet de la colline des Caunes ("grottes" en occitan). Descendre par le chemin à gauche, en pente douce (vues plongeantes sur le littoral) et parvenir au carrefour de Coste-d'Estarc.
 - ➏ À gauche, monter et arriver à un collet (point de vue : ban). Descendre par la petite route jusqu'à l'entrée de Bages. Emprunter la route à gauche puis la D 105 à droite jusqu'au point de départ.



Boucles des Caunes



La boucle des Caunes 4,8 km 2h 30 :

