

## DANS LA GARRIGUE

**La balade :** sur le chemin des balades, aménagé par le service des balades, aménagé par les bergers lors de la transhumance, on plonge dans l'ambiance pastorale de la garrigue entre vignes, prairies et petits ruisseaux de pierres sèches. On n'oublie pas de réchauffer les plats et commentaires sur le site de l'office du tourisme (publique Les randonnées du pays de Sommières).

■ **à quel Frédéric-Camarguais, Sommières.**  
 Tél. : 04 66 50 59 30. [www.ec-sommières.fr](http://www.ec-sommières.fr)  
 Tél. : 04 67 70 03 97. [www.larigaudi.eu](http://www.larigaudi.eu)

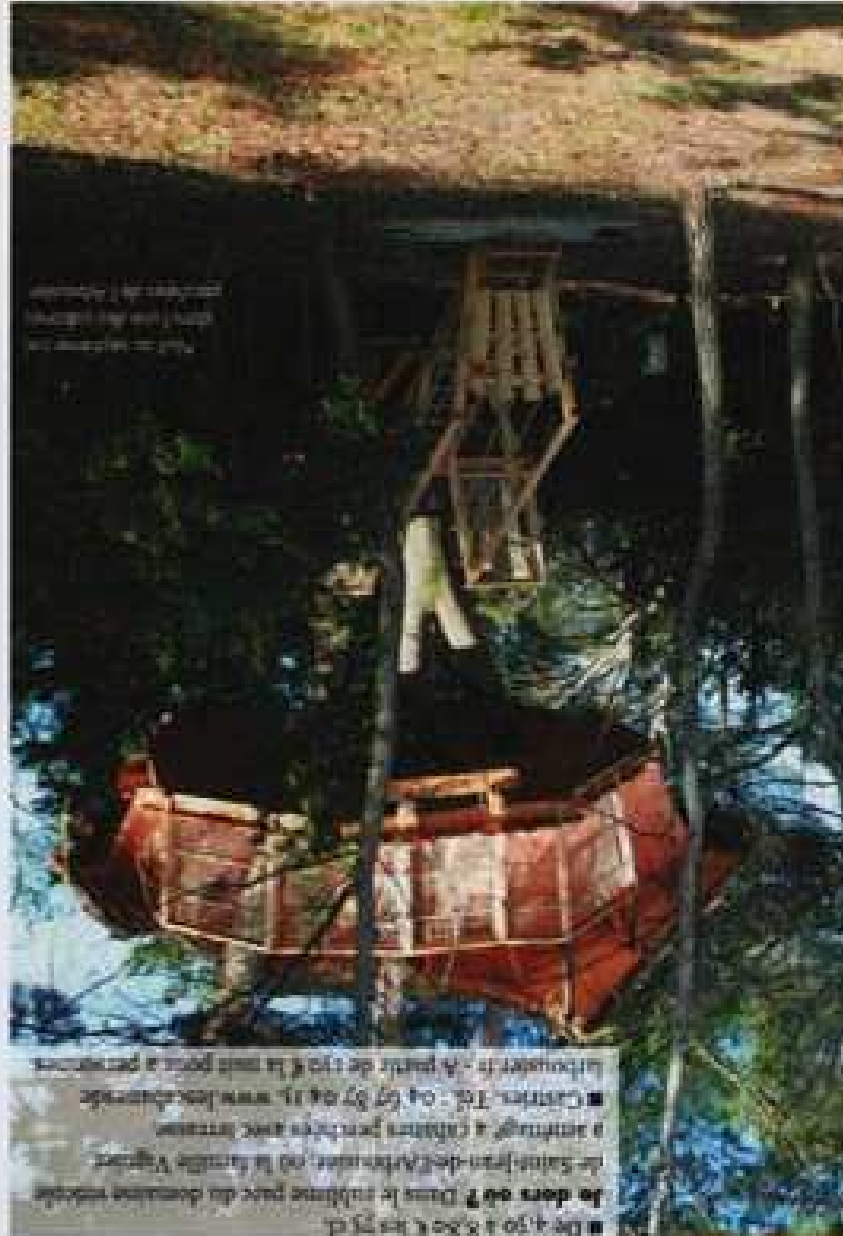
**Le manger où ?** À l'Art du feu, une ancienne forge au pied de l'imposant château de Cantès, qui sert produits et recettes de la région et de Somès. Menuis 60 à 23 €. ■ 17, avenue du 8-mai-1945, Cantès.

**Le rapporte quel ?** Des vins de la propriété Saint-Jean-de-l'Albouert, en voie de reconnaissance biologique. Des dégustations sur place permettent de choisir parmi les productions du domaine en AOC ou vins de pays.

■ De 4,50 à 8,50 € les 25 cl.

**Le dors où ?** Dans le sublime parc du domaine médiéval de Saint-Jean-de-l'Albouert, où la grande Vignette à entourer 4 cabanes perchées avec terrasse.

■ Cantès, Tél. : 04 67 57 04 37. [www.larigaudi.eu](http://www.larigaudi.eu)  
 Arbouert.fr - à partir de 110 € la nuit pour 2 personnes.



## DANS LE PARC RÉGIONAL DE LA NARBONNAISE

**La balade :** une excursion dans la réserve naturelle du massif de la Clape avec Naur Escalade, pour les amateurs

vaut sur la mer ! Demi-journée à 30 €, journée à 49 €.

■ Masat de la Clape, Enlisma, Tél. : 06 74 09 07 83

[www.grouper-naturaliste.com](http://www.grouper-naturaliste.com)

**Le manger où ?** Au Comptoir des Fontès, un resto-bar à côté du cœur du village, qui travaille quasi exclusivement

avec des petits producteurs locaux. Menu à partir de 22 €.

■ 13, avenue de la Mer, La Palme, Tél. : 04 68 27 19 16.

**Le rapporte quel ?** Les ruzes Espagnoles (5 € les 25 cl)

à la lavande, la verveine, au thym ou au laurier, élaborés par Marisa et Marie, producteurs-cultiviers de plantes

aromatiques et médicinales bio, et vendus à la boutique de l'abbaye de Fontvèze.

■ RD 617, Narbonne, Tél. : 04 68 43 50 25

[www.fontveze.com](http://www.fontveze.com)

**Le dors où ?** Dans les cribs de la Fontès, des maisons

de bois au style exoté et design posées dans un joli village

de l'Aude, avec terrasse et vue sur les champs et la mer.

■ 10, chemin des Fontès, La Palme, Tél. : 04 68 46 39 43

[www.lapalme.com](http://www.lapalme.com) - 2 nuits pour 2 à 110 € (200 € pour 4)

