Histoires & Légendes

Le cabecou du Périgord

Le terme Cabécou tire son origine de la langue occitane, et signifie littéralement petite chèvre ou petit chèvre. Ce nom est employé dans tout le pays occitan. Il définit à l'origine un petit fromage populaire fabriqué et consommé par les ménagères. S'il existe une douzaine de variante de Cabécous, dont le nom est toujours attaché au terroir d'origine, le mot Cabécou désigne toujours des petits palets ronds fabriqués au lait entier de chèvre, que l'on appelait autrefois « Fromage de crème ». Depuis 1992 le ***Cabécou du Périgord®*** *est protégé par une marque collective et un logo.*

A découvrir

Puy de Fourches

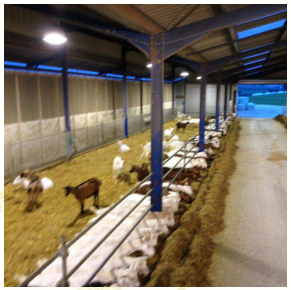
Puy de Fourches, Podium Furcarium en 1392, Puy de Forchas en 1460 était le point culminant de la châtellenie de Bourdeilles. On y voyait de loin les fourches patibulaires et les pendus. Le village s'étale autour de l'église Notre-Dame, certainement érigée par les Templiers, qui possédaient un couvent attenant à l'église. Celle-ci subira de nombreuses transformations jusqu'à ces dernières années où une rénovation lui donne, avec ses magnifiques pierres blanches, une nouvelle jeunesse. Puy de Fourches fusionne avec Sencenac le 11 novembre 1829.
Devant l'église, une petite place remplace l'ancien cimetière et forme un observatoire sur les horizons du Limousin et, par temps clair, sur la ligne des Monts d'Auvergne.

Paysages agricoles

Le Périgord central se caractérise par un réseau de vallées plus ou moins larges et de combes investies par l'agriculture et des plateaux boisés. Sur la boucle de Puy de Fourches, les paysages agricoles sont omniprésents.

Ici, les larges vallons sont occupés principalement par les céréales et autres plantations, et le patrimoine en chemin est lié à ces cultures: fermes, ruines d'un moulin à vent, puits, mais également systèmes d'irrigation... Le paysage autour du sentier ne sera donc pas le même en fonction de la saison à laquelle il est parcouru. Peut être est-ce ce paysage qui a attiré ici un ancien ministre de l'agriculture néerlandais qui possède deux fermes sur la commune de Sensenac Puy de Fourches!

Les Terres Vieilles



La famille Latournerie-Mazouaud élève des chèvres nourries à la luzerne récoltée sur place pour produire des fromages. Les fromages sont réalisés de façon artisanale : Cabécou du Périgord, pyramides cendrées, Terres Vieilles au poivre et Cabridou, un fromage à pâte molle spécialité de la ferme, des yaourts... Les fromages des Terres Vieilles sont vendus sur les marchés de Périgueux, Brantôme, Coulounieix-Chamiers et sur place à la ferme dans une petite boutique.

Cabécou du Périgord

Ecouter l'éleveuse qui présente l'exploitation et donne une recette
http://bit.do/terres-vieilles

Puy de Fourches

Boucle de Puy de Fourches

HISTOIRES de randonnées — Dordogne Périgord — rando.dordogne.fr

pédestre

VTT

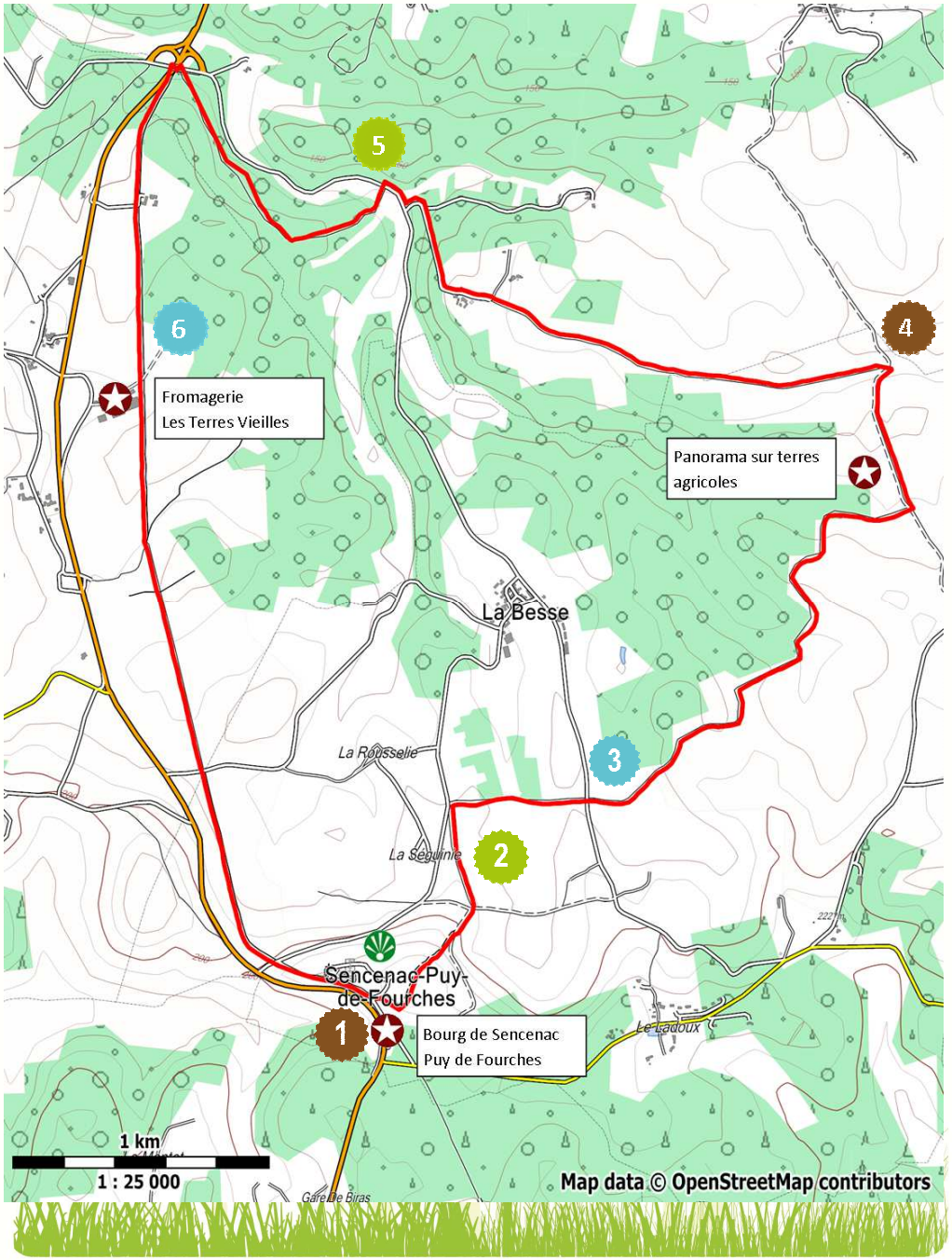
Au départ du petit village de Puy de Fourches, cette randonnée vous conduira sur des plateaux ensoleillés avec des vues sur l'horizon, près des exploitations agricoles parfois mais aussi dans de jolis bois. Sur votre chemin vous pourrez découvrir les Terres Vieilles, fromagerie traditionnelle qui fabrique du chèvre et le Cabécou du Périgord.

Départ : **Place de la Mairie**
Point GPS longitude : **0.662619**
Point GPS latitude : **45.307176**
Distance : **13 km**
Dénivelé : **218 positif**
Temps de parcours : **4 h**
Niveau difficulté : **moyen**
Balisage : **Jaune**

Dordogne PÉRIGORD — LE DÉPARTEMENT — dordogne.fr

Office de Tourisme Brantôme
Tél. 05 53 05 80 63 brantome@perigord-dronne-belle.fr

CARTE



PAS à PAS

N'oubliez pas: un petit coup de fil pour prévenir de votre passage sera apprécié et vous garantira le meilleur accueil.
Les Terres Vieilles: 06 73 68 50 62 ou 06 83 37 08 75

1 Depuis le parking de la mairie, redescendre à droite dos à la mairie, puis tourner à gauche sur le C6. Prendre à gauche direction « Le Taboury », puis à droite sur le chemin herbeux avant les maisons. Continuer.

2 Après la descente à l'intersection avec un chemin blanc prendre à gauche. Au carrefour des chemins prendre le chemin herbeux en face. Continuer tout droit jusqu'à la route, prendre à droite puis reprendre le premier chemin à droite.

3 Traverser la route et prendre le chemin en face. Passer à travers les cultures et à l'entrée d'un bois, prendre à droite. Continuer en lisière du bois, passer près d'une ruine de moulin à vent à droite. A l'intersection avec un chemin blanc, prendre à gauche. Passer devant la station de pompage, continuer sur le même chemin.

4 Dans la montée tourner sur le chemin à gauche qui traverse les champs cultivés, direction « «boucle de Puy de Fourches ». Continuer tout droit sur ce chemin jusqu'à un hameau.
Laisser une petite route à droite en arrivant au hameau, continuer en face en restant sur la petite route.

5 En bas du vallon après la descente prendre la route à droite. Puis prendre le premier chemin sur la gauche. Continuer en restant sur ce chemin.
Arriver au pont routier, prendre un virage sur la gauche. Le chemin longe un moment la route et s'enfonce dans la forêt. Sortir du bois puis continuer jusqu'au hameau du « Bost Vieux ». Continuer tout droit en longeant les maisons, puis continuer tout droit sur le chemin.

6 *Après 1 km, aux bâtiments agricoles, possibilité de prendre le chemin blanc à droite pour accéder à la fromagerie (la boutique est parmi les bâtiments agricoles face à la maison d'habitation).*
Sinon continuer tout droit. A un carrefour de plusieurs chemins prendre le chemin en face au milieu, puis continuer toujours tout droit en visant le clocher de Puy de Fourches qui domine la plaine. A l'arrivée dans le village, continuer tout droit pour rejoindre le parking.

Le fromage est déjà en blanc : marions-le !

Le Cabécou du Périgord® peut-être consommé nature à l'apéritif, nappé de noix confites du Périgord, de miel, de figues …En fin de repas, il trouve tout naturellement sa place sur le plateau de fromages. Il peut également être cuisiné et servi chaud, soit en entrée accompagné d'une salade, soit en plat principal. Les recettes possibles sont nombreuses et l'innovation peut réserver d'heureuses surprises. Pour l'accompagner, on choisira de préférence un vin de Bergerac rouge, blanc sec ou moelleux suivant la recette et sa place dans le repas.