

CIRCUIT DE LA CROZE



→ SITUATION : DÉGAGNAC, 10 KM DE GOURDON, DIRECTION CATUS

→ DÉPART : Place de la Mairie

N 44°39.901' E01°18.932'

DURÉE : 2h30

LONGUEUR : 10 km

BALISAGE : jaune



Entre vallée et coteaux calcaires, cette balade vous fera emprunter des sentiers sauvages. Partez à la découverte des maisons traditionnelles, pigeonniers et fours à pain des hameaux de La Croze, de Lantis et du Mas Teulat.

Dos à la mairie en partant de la place, prendre la route à gauche de la cabine téléphonique. Passer un pont sur le Palazat. Laisser la première route à droite qui mène vers le manoir de Vertillac (XV^e s.). À l'intersection suivante, prendre à droite puis à gauche, le chemin en dessous du "Jardin Bourian". Longer le plan d'eau par la droite. Suivre le sentier herbeux tout droit puis remonter à droite.

1 Déboucher sur une route, la suivre en face. Rejoindre une autre route, prendre à gauche puis tout de suite à droite en direction de "La Croze".

2 Bifurquer à droite en direction du hameau de la Croze. Longer une ferme, puis plus bas, prendre à droite un large chemin pour rejoindre le hameau de Lantis. Le traverser et continuer tout droit en direction du Mas de Flory.

3 Prendre un chemin à gauche remontant au-dessus du hameau.

4 À un croisement en "T", prendre la piste équestre (balisage orange) à droite.

5 Quitter la piste équestre en poursuivant à droite sur la D51 environ 100 m. Puis, laisser la D51 et prendre à gauche en direction de "Mas Rouge".

6 Retrouver la piste équestre (balisage orange). Traverser le hameau et continuer tout droit pour rejoindre le hameau du "Mas Teulat". Passer devant le four à pain du hameau.

7 Traverser la place en laissant la croix sur la gauche. Continuer tout droit jusqu'au prochain croisement. Prendre à droite puis continuer toujours tout droit. Dans un virage, bifurquer à gauche pour rejoindre Dégagnac par un chemin pentu.

MANGER SAUVAGE

Les paysans du Quercy étaient passés maîtres dans l'art d'accommoder les plantes sauvages pour la table. De mai à l'automne, les jeunes pousses de chénopode étaient cuisinées comme nos épinards. L'ortie agrémentait soupes, gratins et omelettes. Le pissenlit et le plantain composaient de délicieuses salades tandis que l'origan était servi en infusion. Les biologistes redécouvrent aujourd'hui les vertus de cette cuisine sauvage, riche en oméga 3. Savez-vous que le vrai secret du régime crétois réside dans ce mode culinaire? Profitez de votre balade pour faire une halte au Jardin Bourian, un lieu de sensibilisation à la protection de l'environnement où des passionnés cultivent ces plantes comestibles et d'autres légumes oubliés de la région et d'ailleurs.



À VOIR DANS LA RÉGION...

- DÉGAGNAC : Château de Lantis
- SALVIAC : Eglise Saint-Jacques du XIII^e s.
- RAMPOUX : Peintures murales du XV^e s. (dans l'église)

→ RAVITAILLEMENT ET RESTAURATION : Dégagnac

→ RENSEIGNEMENTS : Office de tourisme du Pays de Cazals-Salviac - Espace accueil de Salviac : 05 65 41 57 27