



Aubrac: viaggio tra altipiani, castelli leggendari e sapori dell'Occitania

Pascoli ondegianti al vento, laghi scintillanti, solitari burons e pittoreschi villaggi. L'Aubrac, nella regione dell'Occitania, è un viaggio nel tempo fatto di immagini ed esperienze indimenticabili. Come quella di dormire in un castello fiabesco

L'**Aubrac** è un altipiano vulcanico granitico situato a oltre 1000 metri di altitudine, al confine fra tre diverse regioni (Midi-Pirenei, Linguadoca-Rossiglione e [Alvernia](#)) e tre dipartimenti, l'Aveyron, il [Cantal](#) e la Lozère.

Vanta **splendidi paesaggi con praterie d'alta quota** punteggiate di case solitarie e pascoli circondati da suggestivi muretti a secco dove brucano indisturbate vacche di razza Aubrac. Un contesto fuori dal tempo, quasi fiabesco, colorato dal giallo brillante delle ginestre in maggio e dai colori caldi in autunno.



L'altopiano dell'Aubrac con mucche di razza Aubrac al pascolo (Foto © Vittorina Fellin).

Viaggio nell'Aubrac: cosa fare nel cuore selvaggio della Francia

Una destinazione perfetta per gli amanti della natura e delle attività all'aria aperta. Numerose le attrattive, dai villaggi agli altopiani in quota da percorrere a piedi o a cavallo, ma anche laghi, cascate, gole e un suggestivo percorso che conduce i pellegrini a **Santiago di Campostela** sull'itinerario francese del **Puy-en-Velay**.

Un patrimonio di 7000 chilometri di sentieri segnalati, con possibilità di escursione per tutti i livelli, dai principianti ai più esperti e un territorio ad alto valore culturale e gastronomico.

Ponti, croci e burons segnano i percorsi

Nasbinals, piccolo borgo della Lozère sull'altopiano orientale a soli 20 chilometri dall'autostrada A75, è la porta d'ingresso dell'Aubrac. Situato a 1200 metri, il **villaggio conta appena 500 anime**, che diventano il doppio nella stagione di passaggio di viandanti e turisti.

Come in tutta la regione, qui l'arte dell'accoglienza è una vera e propria tradizione, tanto che i numerosi *burons* – tipiche costruzione in pietra della regione – un tempo utilizzati come rifugio e

caseifici estivi per i pastori, sono stati trasformati in *tables d'hôtes* (una formula ristorativa che prevede un pasto conviviale, con menù fisso e prodotti locali). Una tradizione che affonda le radici nel Medioevo, poiché Nasbinals è una tappa imprescindibile della via Podiensis, uno dei quattro percorsi francesi che conducono i pellegrini verso la città spagnola di Santiago di Compostela.

Nel cuore del villaggio si erge la sagoma inconfondibile della graziosa **chiesa romanica di Sainte-Marie**, a metà tra santuario e fortezza, con la sua curiosa torre che affianca il portale e il campanile ottagonale poggiato su una cupola. Da notare anche la *meridiana* (datata 1500) incisa sul muro della cappella sud.

I gioielli della Margeride

Inserito nella lista dei villaggi più belli di Francia, **Le Malzieu Ville** è un piccolo borgo della Margeride, territorio situato al confine tra il Cantal, l'Alta Loira e la Lozère, nell'antica **provincia del Gévaudan**. Di stampo medioevale, con mura, torri e porte fortificate, la cittadina va percorsa in tranquillità per godersi appieno ogni angolo.



Il borgo di Le Malzieu Ville (Foto © Vittorina Fellin).

Dalla bella **Torre di Bodon** (accesso dall'ufficio del turismo), il panorama sul Monts de la Margeride è impareggiabile.



La regione della Magreide (Foto © Vittorina Fellin).

Da vedere la **Torre dell'orologio**, **Porta Alta**, il **Museo dell'ex convento delle Orsoline**, la **Chiesa di Saint-Hippolyte** e il suo tesoro.

Saint-Alban-sur-Limagnole: un villaggio leggendario

Per chi ama le leggende misteriose **Saint-Alban-sur-Limagnole**, fa al caso vostro. Il villaggio, infatti, è legato alla **leggenda della Bestia di Gévaudan**, una creatura famelica (probabilmente un lupo) che tra 1764 e il 1767 causò centinaia di vittime.

Racconti misteriosi tra storia e cultura

Da non perdere anche lo **Scénovision**, un'esperienza immersiva di 45 minuti attraverso la quale si raccontano i grandi temi che hanno segnato il territorio: il mistero della **Bête du Gévaudan**, gli anni della Resistenza, l'ospedale psichiatrico, la nascita dell'**Art Brut**, la presenza di **Paul Éluard**, fino alla vita rurale di un tempo (prezzo: 5 e 6 euro; informazioni allo +33 466 313285).

Il cammino GR65 e il viadotto di Garabit

I molti escursionisti che incontrerete lungo il cammino vi ricorderanno che il celebre **GR 65**, l'itinerario che da Ginevra conduce a Santiago de Compostela passando per Le Puy-en-Velay, attraversa proprio la città. Un tracciato che, sorprendentemente, è rimasto immutato sin dall'Alto

Medioevo.

A poca distanza merita una visita anche il famoso **viadotto ferroviario di Garabit** firmato da **Gustave Eiffel**, spesso paragonato al Golden Gate Bridge di San Francisco. Al momento della sua inaugurazione, con i suoi 122 metri di altezza e un'arco parabolico di 165 metri di apertura, era considerato il ponte ad arco più alto del mondo: un primato che lo rese celebre ben oltre i confini francesi.



Il viadotto ferroviario di Garabit (Foto © Vittorina Fellin).

Classificato come **Monumento Storico** e parte della rete dei “Ponti eccezionali” del sud della Francia il ponte offre uno splendido scorcio delle **gole strette della Truyère**, un'area di grande bellezza naturale, ideale per godere di punti panoramici di grande effetto e scoprire le attività all'aperto offerte dalla zona, come escursionismo e attività nautiche.

Visitarlo di sera, quando le luci ne valorizzano le linee armoniose e il riflesso sull'acqua lo trasforma in una scenografica cartolina, è un'esperienza indimenticabile.

Dormire tra le mura di un castello di charme

Nell'Alta Lozère, ad appena un'ora da Clermont-Ferrand e a due ore da Montpellier, nel paesinodi **Albaret-Sainte-Marie**, si trova lo splendido **Château d'Orfeuillette**, un boutique hotel, immerso in un parco di 12 ettari, che da solo vale il viaggio.

Costruito nel XIX secolo da un medico e politico locale, il castello è tornato a nuova vita grazie a **Christophe Brunel**, erede di una famiglia impegnata fin dal 1904 nel settore dell'accoglienza (il Gruppo Brunel conta 3 hotel nel raggio di 15 km da queste parti).



Château d'Orfeuillette, nel paesino di Albaret-Sainte-Marie (Foto © Vittorina Fellin).

Con sensibilità e visione, **Christophe** ha curato la rinascita del maniero dopo anni di abbandono, trasformandolo in un raffinato 4 stelle: un luogo dove eleganza, vivacità e comfort si intrecciano in un lusso discreto percepibile in ogni parte.



Il Castello d'Orfeuillette ha un parco di 12 ettari (Foto © Vittorina Fellin).

L'hotel dispone di **undici camere**, tra cui una prestigiosa suite di 75 metri quadrati; il design moderno, il legno e la pietra locale rendono l'atmosfera calda e accogliente. E c'è una sorpresa che rende l'esperienza ancora più speciale: **parte degli arredi è in vendita**. Una lampada, un vaso, uno specchio o persino un letto possono così diventare un souvenir d'eccezione, un frammento autentico dell'atmosfera del castello da portare con sé a casa. In stagione l'hotel dispone anche di una **piscina esterna riscaldata**.



Una delle camere del castello (Foto © Vittorina Fellin).

Altri Hotel e strutture ricettive

Le Château d'Orfeuillette

Camere a partire da 165 euro

Indirizzo: La Garde, 48200 Albaret-Sainte-Marie, France

Contatti: Tel. +33 (0)4 66 42 65 65 – reservation@chateauorfeuillette.com – www.hotels-brunel.com

Logis Hôtel les Portes d'Apcher

Situato sulla A75, all'ingresso di Saint-Chély-d'Apcher, l'hotel offre un'esperienza verde nel cuore della Lozère grazie all'ampio giardino che lo circonda. Ottima soluzione per famiglie anche per la presenza del ristorante Terroir du Sud. Camere da 70 euro.

Indirizzo: Route de Saint-Flour. 48200 St Chely D'Apcher



Hôtel Brunel Le Rocher Blanc

Profondamente radicato nelle sue radici lozeriane fin dal 1904, si è costantemente reinventato, ridefinendo i classici dell'hotellerie. Propone nove stanze camere a tema, con atmosfere fantasiose e variegata (prezzi da 90 euro), una piscina e un paradiso relax di 200 metri quadrati per chi cerca percorsi benessere.

Indirizzo: La Garde 48200 Albaret Sainte Marie

Contatti: www.lerocherblanc.com

La cucina nell'Aubrac: specialità e indirizzi utili

Sono molti i piatti locali, per lo più di tradizione agro-pastorale, che rivelano la forte identità dell'altopiano, beneficiando anche di riconoscimenti nazionali. Tra questi, il leggendario [aligot](#), una specie di **purè di patate** arricchito con formaggio, burro, panna e aglio.

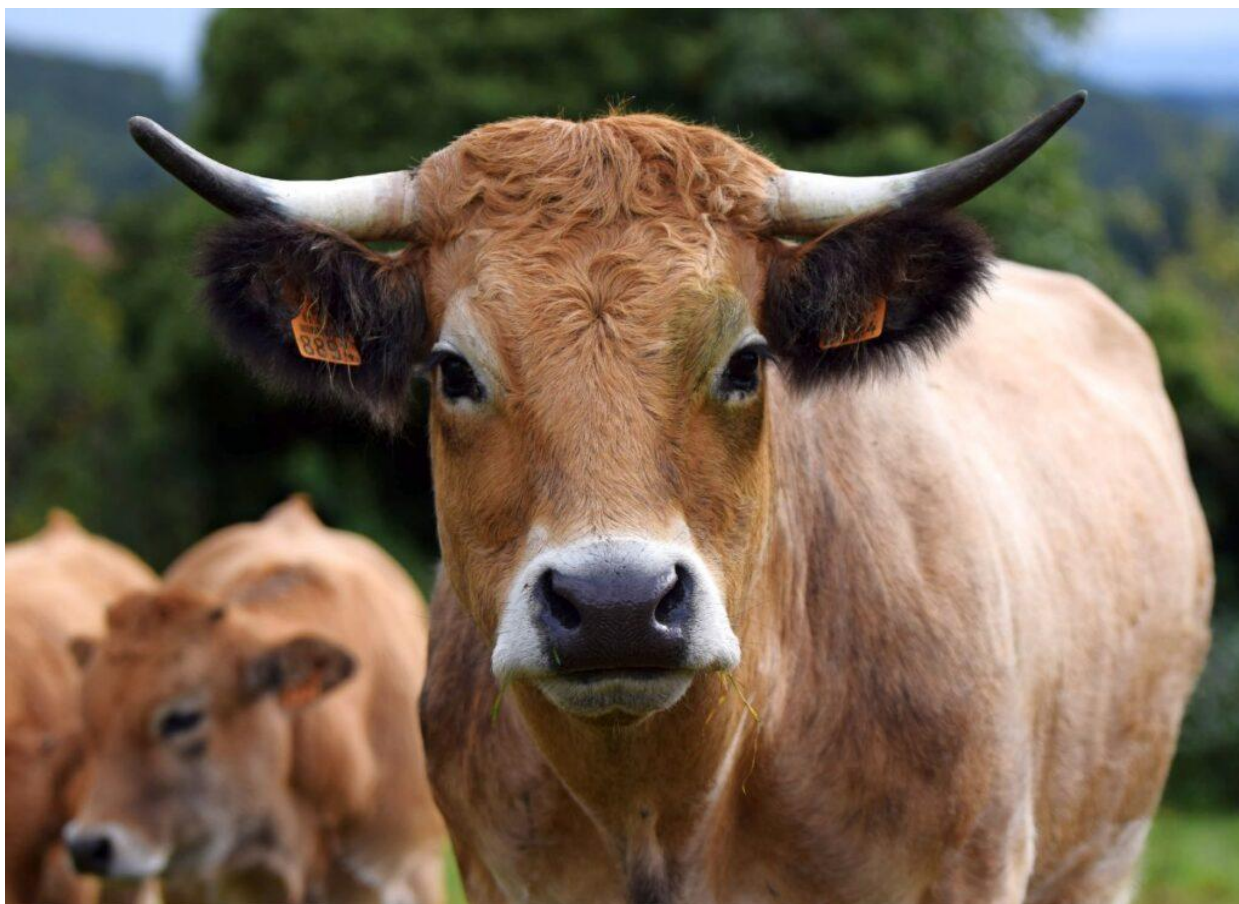
La **ricetta originaria** era composta da pane e formaggio, un piatto unico offerto dai monaci ai pellegrini che, passando lungo il [Cammino di Santiago di Compostela](#), chiedevano *ali quid*, cioè qualcosa da mangiare. Può essere servito come **piatto unico o anche come contorno** in accompagnamento alla carne, ma è ottimo anche come primo piatto.



Aligot, un tipico pure di patate (Foto © Vittorina Fellin).

La caratteristica della specialità culinaria è la consistenza data dalla presenza di formaggio e panna, che permettono di ottenere il cosiddetto *ruban de l'amitié*, cioè nastro dell'amicizia. La tradizione vuole, infatti, che i commensali condividano l'aligot dallo stesso piatto come segno di amicizia e convivialità. Può essere servito come una fonduta e accompagnato con crostini di pane. Ognuno, con un apposito stecchino, potrà tuffare il suo crostino nel pentolone caldo di patate e formaggio.

Un'altra specialità del territorio è il **Laguiole AOP e AOC**, un formaggio a pasta pressata cruda, prodotto con latte intero crudo, stagionato per almeno quattro mesi nell'Aubrac. Per finire un pasto in Aubrac non può mancare una tazza di **tè Aubrac**, una pianta che cresce sull'altopiano. Le sue note floreali e i suoi profumi di menta e melissa ne fanno un fine pasto ottimale in termini di proprietà digestive fin dall'antichità.



Mucche di razza Aubrac.

Dove mangiare

Il ristorante “**Le Théophile**” è il gioiello gastronomico della struttura e probabilmente la migliore tavola della regione (valutata 4,6/5 nella guida Michelin 2019). Nel menu gourmet, messo in scena dallo **chef Habib Aifa**, vengono utilizzati esclusivamente prodotti regionali di alta qualità, per lo più provenienti da agricoltura biologica come il **manzo di Aubrac**, l’agnello di Lozère, la trota della Langlade, oltre ai tanti ortaggi. Il menù degustazione, declinato in 5 e 8 portate (da 68 a 92 euro), prevede anche un percorso per vegetariani. Ricca la selezione di vini in carta, con etichette del territorio e internazionali.

Ristorante Le Théophile c/o Castello Orfeuillette

Indirizzo: La Garde, Albaret-Sainte-Marie

Menù degustazione, da 5 e 8 portate (da 68 a 92 euro)

Contatti: Tel. +33 466 426565 – reservation@chateauorfeuillette.com –

www.lesmaisonsbrunel.com



Foto © Vittorina Fellin



Foto © Vittorina Fellin



Foto © Elodie Timmermans

Ristorante Le Théophile.

Altri ristoranti interessanti:

Restaurant Terroir du Sud

Ristorante informale dove gustare sia prodotti locali che una cucina mediterranea (plancha, frutti di mare, tapas, prodotti biologici, ecc.) in una sala piuttosto originale: un vero e proprio giardino interno che ruota intorno ad un gigantesco pino. Menù dai 14 ai 35 euro.

Indirizzo: Route de Saint-Flour. D 809 – Saint-Chely D'Apcher – www.logishotels.com



Le buron Du Couderc

A una ventina di minuti da Laguiole, poco fuori dal villaggio di Aubrac, sulla strada per Espalion questo favoloso buron a 1300 metri di altitudine offre un'atmosfera semplice e conviviale e una cucina regionale preparata con prodotti freschi, provenienti da filiere corte e da produttori locali. Aligot tradizionale preparato al momento, carne Boeuf Fermier Aubrac (razza Aubrac) e una magnifica vista su tutto l'altopiano e sul villaggio. Prezzo medio alla carta da 16 a 31,50 euro.

Indirizzo: Route d'Espalion – Aubrac – 12470 Saint-Chély-d'Aubrac

Contatti: www.buronducouderc.fr

Ristorante le Rocher Blanc

Locanda di campagna dall'atmosfera piacevolmente trendy. Cucina creativa con versioni eclettiche, ma sempre ben riuscite, dei piatti del territorio. Ottimo rapporto prezzo qualità (Menù da 32 a 42 euro).

Indirizzo: Route du Gévaudan (uscita 32), La Garde, Albaret-Sainte-Marie

Contatti: www.lerocherblanc.com

Come arrivare

-
- Dall'Italia (Milano, Venezia, Napoli, Bologna) si vola su Clermont-Ferrande a nord e poi in auto (120 Km) o su Montpellier a sud e poi in auto (200 Km) percorrendo l'autostrada A75
 - Da Clermont-Ferrande treno di circa 3 ore per Albaret-Sainte-Marie. Da qui le città di Tolosa e Lione sono comodamente raggiungibili in 3 ore di auto o con i treni.

Siti di riferimento: www.france.fr – www.tourismeoccitanie.fr – www.lozere-tourisme.com

Data di creazione

03/09/2025

Autore

vittorina-fellin