

# la Gazette

le mag de l'authentique et du coopératif

Numéro 3 - Septembre 2015

## SORTIE NATURE

Les trésors de la Lozère...

## LA VIE DE NOS FERMES

Le temps des petits travaux...

RENCONTRE AVEC NICOLAS

*Éleveur de Limousines*

**DU MOIS**  
*Produit*

Le boeuf  
des Fermes des  
Hauts Terroirs

*Idées  
gourmandes*  
Fondue de bœuf  
Aveyronnaise

**AVEYRON**  
VIVRE VRAI

**CONSEIL CONSO** L'heure du goûter, l'heure des enfants !



*Une rencontre avec un  
jeune éleveur passionné et la  
découverte des beaux villages  
de Lozère...pour une rentrée  
tout en douceur.*



# Edito *Le circuit court collectif et coopératif...pour consommer mieux, bon et juste.*

L'été a été marqué par la détresse et le désarroi des éleveurs français soumis aux pressions de la concurrence internationale et à la politique tarifaire de la grande distribution.

L'enseigne Les Halles de l'Aveyron est justement née de la volonté de paysans de mieux valoriser leurs productions en s'adressant directement aux consommateurs. Rassemblés au sein de la coopérative agricole UNICOR, ils ont uni leur force pour proposer le meilleur de leur ferme.

Ce concept de « Circuit court collectif et coopératif » est la marque de fabrique des Halles de l'Aveyron. En supprimant les intermédiaires inutiles, cette démarche coopérative permet aux éleveurs de se dégager des contraintes de la grande distribution sans pour autant s'enfermer dans les limites du magasin de ferme individuel (logistique lourde, zone de chalandise limitée, etc.).

Si le circuit court collectif et coopératif garantit des revenus décents aux paysans, il est aussi gage pour les consommateurs :

- De prix justes et abordables pour des produits fermiers de qualité
- D'une traçabilité parfaite
- Et d'une garantie absolue sur l'origine locale des viandes (les contreforts du Massif central)

Avec les Halles de l'Aveyron, vous pouvez consommer mieux, bon et juste en mettant le meilleur de nos fermes dans votre assiette.

*la Gazette*

Edité par Les Halles de l'Aveyron - SAS. Siret 504 168 915 00024. Tél : 05 65 67 89 00 - Responsable de publication : Jehan Tanguy - Conception et réalisation : Pinside - 60 rue la Boétie - 75008 Paris. Tél : 09 81 21 97 12. Rédacteur en chef : Stéphane Perrin - Rédactrice adjointe : Pauline Loumont - Directeur artistique : Christian Lemaire. Photos : Gilles Tordjeman. Imprimée en France. Ne pas jeter sur la voie public.



# Sommaire



## **RENCONTRE** P. 4 et 5

Nicolas Mouysset,  
la passion de l'élevage bovin.

## **DU MOIS** *Produit* P. 6 et 7

Le boeuf "Les Fermes des Hauts Terroirs"

## **Sortie Nature** P. 8 et 9

Les trésors de la Lozère...

## **LA VIE DE NOS FERMES** P. 10 et 11

Le temps des petits travaux...

## *Idées gourmandes* P. 12 et 13

Fondue de boeuf Aveyronnaise.

## **Conseil conso** P. 14

« L'heure du goûter,  
l'heure des enfants! »

## AGENDA P. 15





A 35 ans, et installé depuis 2003, Nicolas est un passionné de l'élevage. « Ce qui me plaît, c'est le contact avec les animaux. J'aime vivre avec les saisons. Et puis la polyvalence de mon métier fait que mon activité n'est jamais routinière ! ». Et de fait, la routine, Nicolas ne la connaît pas. En plus des travaux de la ferme, il est très impliqué au sein de la coopérative agricole UNICOR et chez les Jeunes Agriculteurs de l'Aveyron. « Je suis jeune et je mets mon énergie à profit pour découvrir ce qui gravite autour de mon métier »

Sur son exploitation, entre veaux et vaches, ce ne sont pas moins de 230 bovins dont il faut s'occuper chaque jour. Une partie de son cheptel est destinée à la filière **Les Fermes des Hauts Terroirs**; l'autre à devenir des Veaux d'Aveyron et du Ségala. « Grâce aux Halles de l'Aveyron et à sa filière qualité Les Fermes des Hauts Terroirs, je sais que mon travail auprès des animaux est valorisé ; l'alimentation, le bien-être des bêtes, la méthode d'élevage traditionnelle... C'est un engagement quotidien au service d'une agriculture vertueuse afin de proposer aux consommateurs de la viande de qualité. »





# RENCONTRE

## Nicolas MOUYSSET, la passion de l'élevage bovin.

Entre le rougier de Marcillac et les plateaux du Causse Comtal, se trouve la Goudalie ; un lieu dit situé sur la commune de Rodelle et que de nombreux jeunes mariés choisissent pour célébrer leur union. C'est dans ce cadre superbe, que Nicolas Mouysset et sa compagne Elodie élèvent ensemble leur troupeau de 100 vaches limousines et font tourner un centre équestre de 30 chevaux. Bien sûr, ils ne sont pas tout seuls, Yves, le papa de Nicolas, passionné de chiens de troupeau, ainsi que sa maman, tous deux jeunes retraités, donnent encore le coup de main sur la ferme. Une salariée et un apprenti viennent compléter l'équipe.



*"Ce qui me plaît,  
c'est le contact  
avec les animaux"*

# DU MOIS Produit

## Le bœuf "Les Fermes des Hauts Terroirs" arrive aux Halles de l'Aveyron



Depuis peu, le bœuf des Fermes des Hauts Terroirs a fait son apparition aux Halles de l'Aveyron. La Gazette vous dévoile aujourd'hui les secrets de cette viande fermière.

### Une traçabilité parfaite & une origine garantie

Le bœuf des Fermes des Hauts Terroirs provient exclusivement d'animaux élevés par les paysans réunis au sein de la coopérative agricole UNICOR. Installés sur les contreforts du Massif central et principalement en Aveyron, en Lozère et dans le Cantal, ces agriculteurs sont engagés dans une démarche d'agriculture vertueuse, respectueuse de l'environnement et des animaux.

### Une démarche coopérative

Au-delà de l'élevage des animaux, la sélection, la transformation et la commercialisation de la viande sont assurées par la coopérative agricole UNICOR. Cette démarche de circuit court coopératif, sans intermédiaires inutiles, garantit à la fois des prix justes pour les consommateurs et des revenus décents pour les paysans.

### Une méthode d'élevage traditionnelle

Durant les beaux jours, les animaux sont dans les prairies où ils pâturent l'herbe grasse et la flore des contreforts du Massif central. En hiver, ils

sont rentrés à l'abri dans les étables. Là, ils se nourrissent de fourrages et d'un complément en lin qui enrichit naturellement leur viande en Oméga 3. Cette méthode d'élevage traditionnelle dans des fermes de taille familiale est une garantie du bien-être des animaux et de la grande qualité des viandes.

### Aubrac & Limousine

Les bœufs des Fermes des Hauts Terroirs sont de races Aubrac ou Limousine. Ces races à viande rustiques, typiques de la région, produisent une viande persillée aux saveurs à la fois fines et puissantes.



### Goût & tendreté

Une maturation de 10 jours permet l'expression parfaite des qualités gustatives de la viande. Tendre et mûrifié à cœur par les bouchers des Halles de l'Aveyron, le bœuf des Fermes des Hauts Terroirs ravira les amateurs de viande les plus exigeants.







*« Dans les vallons, au cœur de ces montagnes augustes, s'érigent de petits bourgs, aux rues ombreuses, aux places garnies de platanes, aux allées flanquées de peupliers séculaires où la quiétude, le calme, sont d'un charme très doux. »*

**Marius Balmelle dans « Lavandes et genêts »**



# Sortie Nature

## Les trésors de la Lozère...

Avec l'Aubrac et ses territoires verdoyants au nord, et les Causses & Cévennes au sud, la Lozère est un territoire contrasté où la nature est reine. Sur cette terre, riche d'une flore et d'une faune préservées, l'homme a édifié certains des plus beaux villages de France. En route !

### LA GARDE-GUERIN

Du haut de son plateau, le village fortifié de La Garde-Guerin domine l'impressionnant canyon du Chassezac. La forteresse, ses murailles ainsi que ses maisons d'habitation furent édifiées au XIIème siècle à la demande des évêques de Mende. Il s'agissait de protéger...Roussillon. Le village était alors habité par les chevaliers Pariers, sorte de police de la route médiévale qui assurait la protection des voyageurs et des marchands contre les brigands.

Les hautes murailles qui entourent ce village, ses fossés taillés dans le roc, son château et son donjon flanqués de tours carrées témoignent encore d'une riche histoire.

### SAINTE-ENIMIE

L'histoire de ce village commence vers 615 lorsqu'Enimie, princesse mérovingienne d'une grande beauté implore Dieu de lui épargner un mariage avec un des barons de son père. Elle est alors brusquement frappée par la lèpre et défigurée, faisant fuir tous ses prétendants. Lors d'un songe, un ange lui ordonne de se baigner dans les eaux de la Burle. Le miracle se produit. Enimie fonde alors un premier couvent dont il ne reste rien mais autour duquel le village se développa.

De nos jours, sur les pentes d'un canyon creusé par le Tarn, on peut admirer les massives demeures de calcaire de Sainte-Enimie édifiées au pied d'un ancien monastère bénédictin. Rues pavées, maisons médiévales, petites places...c'est un voyage dans le temps qui attend les visiteurs.



# LA VIE DE NOS FERMES

Le temps des petits travaux...







*“ Objectifs :  
réparer et préparer  
l'hiver ”*

En Septembre, les fermes deviennent plus silencieuses. La moisson et les foins sont terminés, les vèlages n'ont pas eu lieu, les animaux pâturent encore dans les prairies... Pour les agriculteurs, Septembre rime donc avec bricolage et entretien des paysages !

**Objectifs : réparer et préparer l'hiver!**  
Entre vérification des clôtures, tailage des haies et des bosquets, coupe du bois, aménagement des étables et ensemencement des prairies... les contreforts du Massif central se refont une beauté !

S'ils peuvent apparaitre anodins, ces menus travaux sont essentiels à la préservation des paysages ruraux.

Talus, fossés, bosquets, murs de pierre sèche et anciens chemins vicinaux ont été conservés sur les contreforts du Massif central. Sans leur entretien par les agriculteurs, ils auraient depuis longtemps disparu. Beaux pour les yeux, ils sont par ailleurs essentiels à la biodiversité locale.

La fin août et le début du mois de Septembre, sont aussi parfois un temps de vacances pour les agriculteurs. Grâce au progrès de la mécanisation et à l'entraide dans les familles et entre amis, certains peuvent s'accorder un peu de repos avant les vèlages de l'automne.



# Idées Gourmandes

## Fondue de Boeuf Aveyronnaise

### Ingrédients pour la viande et l'huile

Entre 250 et 300 grammes de viande de bœuf  
 " Les Fermes des Hauts Terroirs " à fondue/pers.  
 Environ 1 litre d'huile de pépins de raisin  
 (ou de tournesol)  
 1 ou 2 feuilles de laurier  
 1 brin de thym  
 4 gousses d'ail  
 5 à 6 baies de genièvre

### Ingrédients pour les sauces et les légumes

50g de roquefort (*Essayez le Vieux Berger, le Carles ou le roquefort La Pastourelle...*)  
 400g de crème épaisse  
 Une petite boîte de poivre vert  
 2 cuillères à soupe de moutarde  
 2 œufs  
 Huile, Ail, Câpres, Oignons  
 Une salade, des tomates cerises, des carottes, un chou-fleur

### Préparation

#### 1 Préparation de l'huile :

24 heures avant, mettez les aromates dans l'huile en écrasant légèrement les baies de genièvre et l'ail.

#### 2 Préparation des sauces :

Pour la sauce au roquefort : Faire fondre à feu doux les dés de roquefort dans 200 grammes de crème épaisse puis rajouter un peu de poivre.

Pour la sauce au poivre vert : Faire chauffer à feu doux 200 grammes de crème épaisse avec le poivre vert puis rajouter un peu de sel.

Pour la mayonnaise à l'ail : Dans un récipient étroit et haut, battez un œuf entier (la mayonnaise sera plus légère) avec une cuillère à soupe de moutarde. Puis incorporez l'huile progressivement. A la fin, épluchez et émincez deux gousses d'ail. Ajoutez-les à la mayonnaise.

Pour la mayonnaise aux câpres : Ici, c'est le même principe ! Montez une mayonnaise avec un œuf entier, une cuillère à soupe de moutarde et l'huile. A la fin, ajoutez-y des câpres et de l'oignon finement ciselé (selon le goût).

#### 3 Préparation des légumes :

Faire cuire à la vapeur les carottes et le chou-fleur en les laissant croquants. Préparez la salade et les tomates cerises.

#### 4 Préparation de la viande :

Pour la viande, demandez à votre boucher Halles de l'Aveyron de vous la tailler en cubes d'environ 2 centimètres. Filtrez l'huile et la faire chauffer dans un caquelon sans la faire bouillir. Une fois qu'elle est chaude, mettez le caquelon sur la table sur un brûleur pour maintenir l'huile au chaud. Apportez les morceaux de viande, les sauces et les légumes.



## TOUT EST LÀ POUR UN BON REPAS CONVIVAL...BON APPÉTIT !



*C'est depuis les champs, tout en gardant mes brebis que je vous écris cette deuxième recette.*

*Pour prolonger l'ambiance des vacances, je vous propose dans ce numéro une soirée entre amis autour d'une fondue de bœuf "Les Fermes des Hauts Terroirs" ; le tout accompagné d'un petit accent aveyronnais bien sûr !*

Florence Fortes



# Conseil Conso

« L'heure du goûter, l'heure des enfants! »

**Une rentrée  
bien préparée ;)**



Vers 16 heures, le repas du midi est avalé depuis longtemps...et celui du soir est encore loin! Pour les devoirs comme pour les activités extra scolaires, il est important pour les enfants de recharger les batteries. Repas important, le goûter permet de tenir jusqu'au dîner sans grignotage, ni coup de fatigue.

**Voici nos conseils pour bien le réussir.**

## *L'heure du goûter*

est aussi le moment pour se désaltérer. Boire un bon verre d'eau diminuera à coup les envies de boissons sucrées.

### **Attention aux faux amis**

Les biscuits, bonbons et sodas sont appréciés des enfants. Mais, riches en calories, colorants et édulcorants ils doivent rester exceptionnels. Profitez du goûter pour éduquer le palais de vos enfants aux bons produits ; un yaourt au lait cru de Lozère par exemple.

### **Des goûters adaptés**

Le goûter ne doit être ni trop léger, ni trop copieux sous peine de couper l'appétit pour le dîner. Si votre enfant a une activité sportive, donnez-lui des aliments plus énergétiques comme des fruits secs.

## *Pour un goûter équilibré*

### **Un produit laitier**

riche en calcium et en protéines,  
indispensables à la croissance

### **Un fruit**

source de fibres et de vitamine C

### **Un produit céréaliier**

pour un apport en énergie  
nécessaire au bon  
fonctionnement des muscles  
et du cerveau

## *Le saviez-vous ?*

Manger devant la TV peut être une des causes de surpoids. En effet, le cerveau est occupé à analyser ce qui se passe à l'écran. De ce fait, il n'enregistre pas les données nutritionnelles que vous lui proposez et ne met pas en place le signal « Je n'ai plus faim ».







# AGENDA

## LE 5, 12 ET 26 SEPTEMBRE 2015

### A la découverte de Figeac (FIGEAC - LOT) :

En fin d'après-midi, lorsque la chaleur de l'été indien s'atténue et que la ville s'anime, les rues et les monuments de Figeac révèlent leur richesse. Maisons de marchands, ancienne abbatale, places, c'est tout le cœur de la cité qui vous dévoile son histoire et ses secrets.

## LE 3, 10 ET 17 SEPTEMBRE 2015

### Goûter à la ferme de Seyrolles (ST HIPPOLYTE - AVEYRON) :

A la châtaigneraie de Seyrolles, tout près des Gorges de la Truyère et du château féodal de Vallon, Chantal et Jean-François vous accueillent pour une visite de leur atelier de transformation des châtaignes. Après une visite de leur ferme (vaches, veaux, poules, cochons, lapins, brebis, agneaux...), régalez-vous lors d'un goûter composé de produits maisons.

## DU 11 AU 13 SEPTEMBRE 2015

### Cuz'Arts (CUZAC - LOT) :

Venez découvrir les œuvres d'artistes de la région Midi-Pyrénées. Peintures, sculptures, gravures et céramiques...chaque discipline est représentée ! Côté spectacle vivant, vous aurez le choix : théâtre, concert, lecture musicale... A découvrir sans modération !

## LE 12 ET 13 SEPTEMBRE 2015

### Brebis chic, gourmets choc (MILLAU - AVEYRON) :

Savourez un après-midi au rythme de la musique et de nombreuses animations autour de la tradition pastorale : tonte de laine, chiens aux troupeaux, atelier de tissage... Un défilé de brebis dans les rues de Millau clôturera la journée avant un dîner 100% produits du terroir axé sur la brebis.

## LE 12 SEPTEMBRE 2015

### Balade aux flambeaux au jardin de Cantoperlic (PAMPELONNE - TARN) :

Dans ce cadre féérique, découvrez les jardins à la lumière des flambeaux et au rythme d'une musique envoûtante. Votre promenade vous conduira jusqu'au camp des nomades. Installé autour du feu, laissez vous bercer par la musique, regardez les danseurs et écoutez la conteuse ... La magie va opérer à coup sûr !

## LE 13 SEPTEMBRE 2015

### Balade sur le Causse Méjean (MAS DE VAL - LOZERE) :

Au départ de Mas de Val, prenez la route pour un circuit qui vous conduira d'anciennes voies romaines en drailles jusqu'aux pentes du Mont Servy. Après avoir dépassé villages typiques, falaises et rivières, vous pourrez alors contempler le Mont Lozère et le Mont Aigoual. Sur la route, préparez-vous pour une rencontre unique avec un berger du Causse.

## LE 25 SEPTEMBRE 2015

### La Dériv' Chouettes (AURILLAC - CANTAL) :

La Dériv'Chouettes, c'est un événement sportif et gourmand! Réalisez une rando VTT nocturne et partez à la découverte d'un Aurillac insolite « by night ». A l'arrivée, en musique, une traditionnelle soupe au fromage vous attendra. Après l'effort, le réconfort !

# Les Halles de l'Aveyron

Retrouvez aux Halles de l'Aveyron une sélection de produits fermiers issus des filières de qualité de l'agriculture des contreforts du Massif central. Nos paysans coopérateurs sont fiers de vous proposer le meilleur de leur ferme.



*Coopératif & authentique*

## Rodez

Boulevard des Balquières  
12850 Onet le Château  
T. 05 65 67 88 50

## Herblay

1, rue Paul Signac  
(Avenue de la libération)  
95220 Herblay  
T. 01 30 40 20 20

**AVEYRON**  
VIVRE VRAI

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



UNICOR est une coopérative historiquement implantée en Aveyron et qui rayonne aujourd'hui sur tout le sud du Massif central. Au travers de son enseigne Les Halles de l'Aveyron, la coopérative UNICOR met en vente en circuit court collectif les productions agricoles de ses adhérents à des prix justes pour les paysans comme pour les consommateurs.