

la Gazette

le mag de l'authentique et du coopératif

Numéro 6 - Décembre/Janvier 2015

SORTIE CULTURE

Conquès, le joyau médiéval

LA VIE DE NOS FERMES

Un détour par les étables...

Idées gourmandes

Galantine de poularde
truffée

CONSEIL CONSO

Des décorations de Noël faits maison

RENCONTRE

L'aile ou la cuisse ?

DU MOIS
Produit

Farçons &
Fricandeaux

AVEYRON
VIVRE VRAI



« Un Noël à la ferme, des éleveurs de volailles festives, une rêverie à Conques... et un détour par les étables »



Edito

Noël... comme à la ferme

Avec les fêtes de fin d'année, vient le temps des belles et bonnes tables. Sur les contreforts du Massif central, où la neige recouvre bien souvent nos montagnes et nos vallées, les produits fermiers ont toute leur place.

Avec Les Halles de l'Aveyron, nous vous proposons de retrouver ces produits du terroir, savoureux et authentiques. Un délicieux foie gras de l'Aveyron accompagné de confiture de figue ; une fine tranche de magret séché et son cœur de foie gras ; un chapon ou une dinde élevés aux pieds de l'Aubrac par la famille Quintard ; une côte de bœuf Les Fermes des Hauts Terroirs savoureuse et persillée ; une Tome d'Estaing onctueuse et délicate ou un Roquefort Baragnauze crémeux et affirmé ; le tout accompagné d'un Marcillac du Domaine de Ladrecht... avant de déguster, avec modération, un surprenant Whisky de l'Aubrac.

Vous trouverez en effet aux Halles de l'Aveyron une sélection de produits locaux issus des fermes de paysans coopérateurs.

Autant de saveurs et de couleurs pour un Noël gourmand et convivial.

À tous, nous vous souhaitons de joyeuses fêtes.

Sommaire



RENCONTRE P. 4 et 5

L'aile ou la cuisine ?

DU MOIS
Produit P. 6 et 7
Farçous & Fricandeaux

Sortie Culture P. 8 et 9

Conques, le joyau médiéval

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

Un détour par les étables...

*Idées
gourmandes* P. 12 et 13
Galantine de poularde truffée.

Conseil conso P. 14

Des décorations de Noël faits maison

AGENDA P. 15



« Nous élevons, en plein-air et sur 6 hectares de parcours, des volailles de ferme (poulets, pintades, dindes et chapons) que nous abattons nous-mêmes. Nous avons aussi des poules pondeuses pour la production d'œufs, que nous commercialisons sous notre marque Savour'œufs ».



À l'automne, les dindes se nourrissent de châtaignes et glands trouvés dans les prés. Pendant le dernier mois, elles reçoivent en complément du maïs qui va conférer à leur viande ce goût si délicieusement persillé. Dès le mois de novembre, les chapons sont mis à l'abri des intempéries et reçoivent une alimentation enrichie en maïs qui va rendre leur viande tendre et goûteuse.

« Notre fierté est de maîtriser toutes les étapes, depuis l'élevage et jusqu'à l'abattage. Depuis 3 ans, nous nous sommes engagés dans une démarche qui garantit une alimentation enrichie en graine de lin permettant un bon équilibre en Oméga-3 par rapport aux Oméga-6. La certitude pour les consommateurs de manger bon et sain ! »



RENCONTRE

L'aile ou la cuisse ?

Benoit, Valérie, Magali et Antony Quintard sont 4 frères et sœurs installés sur l'exploitation familiale à Lacamp, commune de Félix de Lunel. C'est la 13ème génération ainsi installée sur ce bout de plateau à proximité du petit village médiéval de Conques.

Dans une région où on élève surtout des vaches ou des brebis, la ferme de la famille Quintard est quelque peu atypique « *Nous faisons principalement des volailles* », explique Benoit l'aîné de la fratrie. Petite concession aux traditions agricoles aveyronnaises, la famille Quintard possède également un troupeau de 35 vaches limousines, dont les veaux sont élevés pour le label « *Veau d'Aveyron et du Ségala* ».

Les fêtes de fin d'années, durant lesquelles dindes et chapons seront les vedettes, se préparent dès le printemps ! Les jeunes dindes sont installées dès la fin mai et les chapons début juillet sur leurs parcours. Ils vont profiter de la belle saison et des grands espaces d'herbes pour croître lentement. Le secret pour une chair savoureuse.

A woman with short brown hair and glasses, wearing a bright blue jacket, is sitting in a field. She is surrounded by a large number of turkeys of various breeds, including black and brown ones. The background shows trees with autumn-colored leaves (yellow and orange) and a wooden fence. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

“ À l'automne,
les dindes se nourrissent
de châtaignes et glands
trouvés dans les prés.”

DU MOIS Produit

Farçons & Fricandeaux

Le Farçons



Cette galette, qui tire son nom du rouergat « *Farsou* » (petite portion de farce), est typique de la gastronomie rurale aveyronnaise. Il en existe autant de recettes que de familles et celles-ci sont soigneusement (et secrètement) transmises de génération en génération.

Au-delà des variantes, la base de ce plat traditionnel reste la côte de blettes à laquelle on mélange du persil, de l'ail des oignons et un peu de pain ou de farine. Certains y ajoutent de la poitrine fumée hachée ou de la chair à saucisse.

Formée en petits beignets, les farçons sont ensuite frits et servis bien chauds. Croquants et grillés à l'extérieur, fondants à l'intérieur, les farçons peuvent se servir en amuse-bouches, avec une salade ou en accompagnement.



Le Fricandau

Il est lui aussi un incontournable de la cuisine « *de ménage* » et des tables fermières aveyronnaises. Réalisé à base de foie et de viande de porc, ce petit pâté est ensuite cuit au four dans une crépine, ce qui lui donne un goût et une texture inimitables.

Il peut se manger chaud ou froid, accompagné de cornichons. Dégusté avec un verre de Marcillac, c'est un voyage assuré au cœur du terroir aveyronnais.







« Ce que j'aime plus que tout en Aveyron, ce sont les grands plateaux déserts des Grands Causses et de l'Aubrac. Bien sûr il y a de riantes vallées mais, enfant, je ne voulais pas les voir. J'aimais les déserts, les roches égarées ».

Pierre Soulages

Sortie Culture



Conques, le joyau médiéval

Au cœur de la vallée du Dourdou, le village médiéval de Conques éblouit pèlerins et promeneurs depuis le Moyen-âge.

Étape clef du chemin de Saint Jacques Compostelle, le site doit sa renommée aux reliques de sainte Foy ramenées d'Agen par Aronisdé, un moine de l'abbaye de Conques, en 866. Avec les miracles, les pèlerins vont se faire de plus en plus nombreux et la réputation de Conques se reprend dans toute l'Europe. Au XI^{ème} siècle, est décidée la construction d'une grande abbatale romane que l'on peut encore admirer de nos jours. C'est autour de ce bâtiment remarquable, connu pour son célèbre tympan du Jugement Dernier et, plus récemment, pour ses vitraux signés par Pierre Soulages, que s'est construit le village.

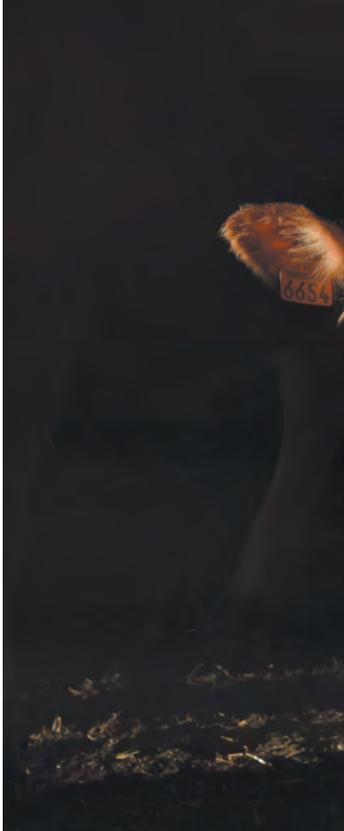
À ne pas manquer, la statue reliquaire de sainte Foy, dite Majesté de sainte Foy ; sa couronne et son trône symbolisant la gloire céleste de la sainte. Ce joyau de l'orfèvrerie médiévale est la pièce maîtresse du trésor de l'abbatale. Statuette de bois d'if recouverte d'or ainsi que d'email et sertie de gemmes, elle contient le crâne de sainte Foy.

Déambuler dans les ruelles de Conques, c'est voyager dans temps. De part et d'autre, ce n'est maisons à colombage, toits de lauze, fontaines médiévales, vestiges de remparts et portes cachées. Une merveille architecturale nichée dans un écrin de nature préservée.



LA VIE DE NOS FERMES

Un détour par les étables...





Avec l'hiver, la nature est en dormition jusqu'au printemps ; les gelées sont de plus en plus fortes et bien souvent nos campagnes sont sous la neige. Dans les fermes, le moment est donc venu pour les animaux de regagner étables et bergeries pour se mettre à l'abri.

Pour les éleveurs c'est un nouveau cycle de travail qui commence avec des tâches différentes (en premier lieu la propreté et le confort des étables) ; pour les animaux c'est une vie bien différente, dans un nouvel environnement.

Dans l'absolu, les animaux de la ferme pourraient rester dehors. Leur laine, leur cuir et leur graisse leur permettent en effet de supporter le froid.

D'ailleurs un bon éleveur sait que son étable ne doit pas être trop chaude et être bien ventilée s'il veut que les animaux aient un confort optimal.

Si les animaux sont rentrés, c'est avant tout car la nourriture est devenue rare dans les prés et les prairies ; or pour affronter les rigueurs hivernales, un animal a besoin de beaucoup de nourriture. Confortablement installés dans les étables, bergeries ou chèvreries, les troupeaux sont ainsi nourris de fourrages matin et soir.

Rentrés les animaux permet aussi de mieux suivre les mises bas qui ont lieu en cette saison et de s'occuper des petits.

Une fois l'hiver passé et selon les altitudes, les animaux regagneront les prairies herbagées entre mars et avril.



Idées Gourmandes

Galantine de poularde truffée

Ingédients

Une belle poularde désossée que vous pouvez vous faire préparer par votre boucher des Halles de l'Aveyron en crapaudine (récupérer les os)

Ingédients pour faire le bouillon

Les os de la poule
1 poireau
3 ou 4 échalotes
3 carottes
Du thym
Du laurier sauce
Du sel et du poivre

Ingédients pour la farce

Une truffe de l'Aveyron d'environ 30 grammes, épluchée et coupée en fine lamelles
150 grammes de noix de veau d'Aveyron et du Ségala hachée finement
100 grammes d'échine de porc de l'Aveyron hachée finement
10 grammes de foie de volaille
1 œufs
15 cl de lait
4 biscottes écrasées finement
Une petite poignée de noisettes décortiquées
Une cuillère à soupe d'armagnac
Sel et poivre

Préparation

1 Le bouillon :

Préparez le bouillon de volaille avec les os de la poule, les légumes, salez et poivrez. Faites bouillir pendant une bonne demi-heure.

2 La farce :

Ajoutez aux viandes hachées, les foies de volaille en petits dés, les épluchures de truffe, les noisettes, l'œuf battu, le lait, les biscottes, l'armagnac, 15 g de sel et 2 g de poivre blanc. Bien mélanger.

Pour farcir, étalez bien à plat la poularde, salez et poivrez légèrement la chair. Déposez la farce sur toute la surface, rabattez les bords. Faites une couture avec de la ficelle à rôtir et une aiguille à brider. Faites des incisions sous la peau de la poule farcie et y insérez les lamelles de truffe.

3 Cuisson :

Pliez la poularde dans un linge propre très serré et bien ficelé. Plongez la poularde emmaillotée dans le bouillon. Faites cuire à petits frémissements pendant 2 heures et laissez refroidir complètement dans le bouillon.

4 Le lendemain :

Égouttez puis taillez de belles tranches dans cette spécialité charcutière typique de nos campagnes. La galantine se sert froide.
Aucun doute que cette spécialité de nos fermes réglera vos invités de Noël.



L'hiver, les brebis restent bien au chaud dans la bergerie, c'est la période des gestations. J'en profite pour m'occuper de la basse-cour. Faire des conserves, du foie gras, des confits et trouver des truffes quand la chance me sourit. Bref, tout ce qu'il me faut pour préparer ma table de Noël et régaler ma famille.

Flo.



La suggestion du caviste

Pour accompagner votre galantine, nous vous proposons un vin AOC Marcillac cuvée Exception. Élevé en fut de chêne, il développe un nez dominé par des parfums boisés et des notes de fruits noirs. Élégant en bouche, il révèle des arômes de chêne et de fruits mûrs. Idéal pour accompagner une spécialité charcutière ou un gibier en sauce.

Conseil Conso

Des décorations de Noël faits maison



**QUELQUES ASTUCES
POUR RÉALISER AVEC
VOS ENFANTS OU
PETITS-ENFANTS DES
DÉCORATIONS UNIQUES
ET PERSONNALISÉES.
IDÉAL POUR PATIENTER
EN ATTENDANT LA
NUIT DE NOËL.**

Les fruits séchés :

Coupez des oranges, pommes et citrons en rondelles et faites les sécher. Déposez -les avec quelques bâtons de cannelles, de l'anis étoilé et des clous de girofles dans une corbeille que vous pouvez décorer de gui, de houx ou de branches de sapin. Il ne vous reste plus qu'à placer le tout sur votre table de Noël.

Des boules transparentes :

Facile, économique mais surtout original, ces boules transparentes se peignent et se remplissent de mille et une choses : perles, confettis, fleurs séchées, etc.

Et pour les gourmands, pourquoi ne pas mettre des chocolats de l'abbaye de Bonneval que vous trouverez aux Halles de l'Aveyron et les offrir en fin de repas à vos invités.

Des pots de confiture :

Les Halles de l'Aveyron regorgent de confitures plus délicieuses les unes que les autres. Une fois vides, donnez une deuxième vie aux pots en réalisant de magnifiques bougeoirs. Avec vos enfants, décorez les pots (*peinture, paillettes, etc.*), déposez une bougie à l'intérieur et le tour est joué !

Pâte d'argile :

Aplatissez la pâte avec un rouleau à pâtisserie, découpez des formes à l'aide d'emporte-pièces, percez la pâte en haut de chaque pièce et laissez sécher pendant environ 2 jours. Il ne vous restera plus qu'à les peindre et à les accrocher au sapin.





AGENDA

DU 01 DÉCEMBRE AU 10 JANVIER

CRÈCHE ANIMÉE DE NOËL - Saucières (Aveyron) :

Le Musée des Automates vous invite à venir découvrir la crèche animée de Noël grandeur nature. De quoi émerveiller petits et les grands !

À PARTIR DU 20 DÉCEMBRE

FÊTE DE LA TRUFFE – Comprégnac (Aveyron) :

Dans un village, entièrement piéton pour l'occasion, vous pourrez assister à des démonstrations de « cavage » par kiki le cochon, visiter La Maison de la Truffe et déguster omelettes et autres spécialités truffées.

DU 04 DÉCEMBRE 2015 AU 31 DÉCEMBRE

FESTIVAL BONHEURS D'HIVER – Millau (Aveyron) :

À Millau, l'hiver se vit en plein air et dans les rues car le Festival Bonheurs d'Hiver est là pour réchauffer le coeur de toute la famille. Au programme : spectacles, contes pour enfants, ateliers créatifs, ferme de Noël, balade contée en musique et aux lampions, etc.

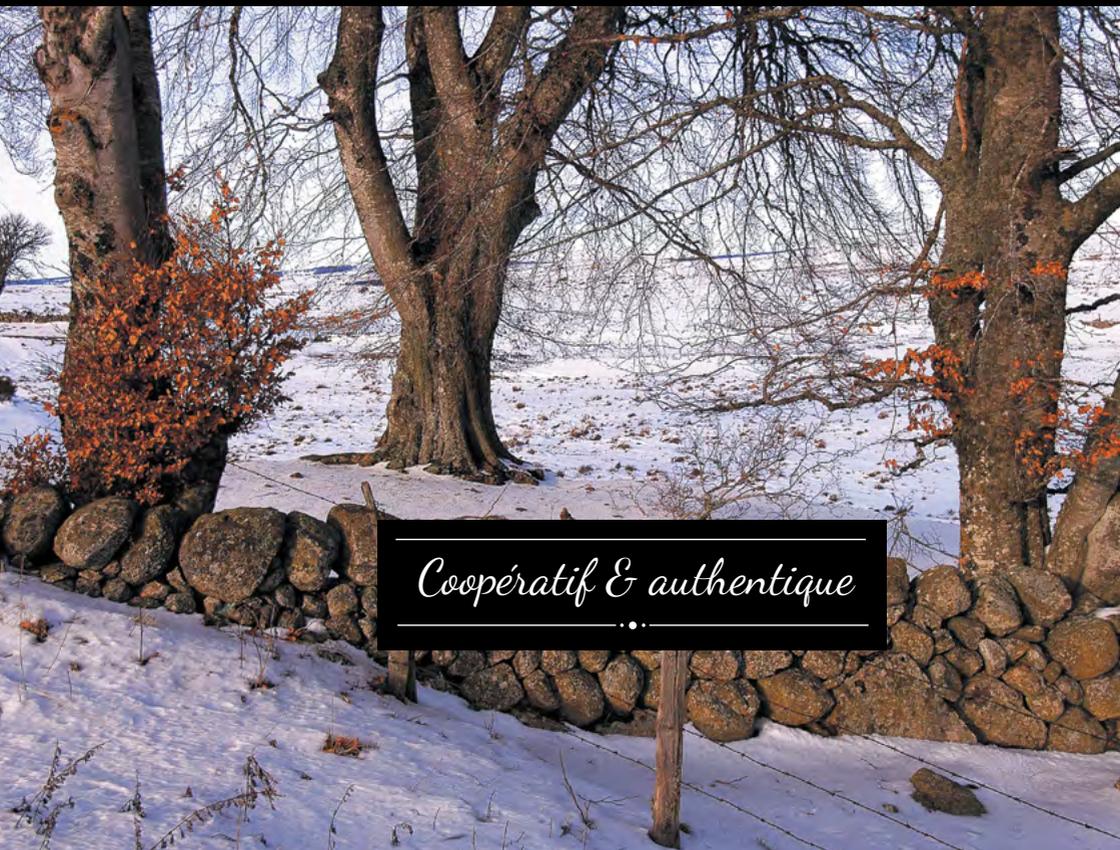
20 DÉCEMBRE

FÊTE DU FOUR – Chaliers (Cantal) :

Vente de pain de campagne, de seigle aux raisins et aux noix, de brioches, cuits au four traditionnel du village, et tripes à emporter.

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



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.