



LA GAZETTE

Le mag de l'authentique et du coopératif



RENCONTRE

*Au « Pieds de Moutons »,
les chèvres sont reines*

IDÉES GOURMANDES

*Foie gras de Noël
poché au vin rouge*

CONSEIL CONSO

*Un Noël
100% nature*



ÉDITO

Après quelques mois d'absence, la Gazette va reprendre son rythme habituel. Pour garder le contact avec vous, recueillir vos avis et vous faire partager les moments forts de notre vie agricole et rurale, nous allons également lancer plusieurs initiatives sur les réseaux sociaux. Et bien entendu, nous continuerons à venir dans les magasins à votre rencontre, pour échanger avec vous sur notre métier et vous faire déguster nos productions. Nous tenions enfin à vous dire merci pour votre confiance et votre fidélité. Grâce à vous, nous allons pouvoir ouvrir un 3^e magasin en circuit court coopératif à Saint-Gratien (dans le Val d'Oise), et nous sommes très optimistes pour une autre ouverture en Île-de-France au cours de l'année 2018. Les mois qui s'annoncent seront riches de nouveautés pour Les Halles de l'Aveyron. Ce succès prouve qu'une agriculture vertueuse, à prix juste pour les consommateurs et pour les paysans, est possible.

RETROUVEZ-NOUS SUR



facebook.com/LesHallesDeL'Aveyron



@HallesAveyron



leshallesdelaveyron

SOMMAIRE



RENCONTRE // P4

Au « Pieds de Moutons »,
les chèvres sont reines

PRODUIT DU MOIS // P6

La tradition du canard gras

SORTIE NATURE // P8

Sur les sentiers du Mont Lozère

LA VIE DE NOS FERMES // P10

La collecte des noix

IDÉES GOURMANDES // P12

Foie gras de Noël
poché au vin rouge

CONSEIL CONSO // P15

Un Noël 100% nature



AU « PIEDS DE MOUTONS », LES CHÈVRES SONT REINES



C'est à Palhers, près de Marvejols, à la jonction entre le plateau de l'Aubrac, la région montagneuse de la Margeride et les plateaux des Causses et Cévennes, que nous sommes allés à la rencontre d'Hervé et Samuel Solignac, agriculteurs dans le GAEC des Pieds de Moutons.

Hervé fut le premier à s'installer en 1995 avec un troupeau de brebis afin d'élever des agneaux sous la mère Label Rouge. Son frère Samuel le rejoint en 2005, et en 2009 ils décident de se lancer dans le lait de chèvres. « Depuis, 3 ans, nous avons converti notre ferme en agriculture biologique, explique Hervé. Cela correspond mieux à la manière dont nous envisageons notre métier et il y a par ailleurs une forte demande en lait et en fromages BIO ».

Les deux frères élèvent aujourd'hui un troupeau de 400 chèvres, 140 chevrettes et 40 boucs pour approvisionner en lait bio la laiterie de la Lémance à Montayral, près d'Agen dans le Lot-et-Garonne. Celle-ci collecte le lait de producteurs de lait de vaches, de brebis et de chèvres et produit une grande variété de fromages.

« En janvier, il y a peu de travail en extérieur. Par contre, les chèvres qui mettent bas entre la mi-août et la mi-septembre, sont en pleine lactation. Nous commençons à les préparer pour les prochains accouplements » explique Hervé. Les Solignac adorent leur métier ! « Nous avons la satisfaction aujourd'hui au travers de la complémentarité de notre exploitation, de la fromagerie de la Lémance et des Halles de l'Aveyron, de proposer des fromages de qualité qui nous permettent de vivre convenablement de notre métier et d'assurer la pérennité de l'exploitation » souligne Hervé.



À SAVOIR

Avec le lait de chèvre BIO des frères Solignac, la laiterie de la Lémance produit quelques fromages dont le crottin de 60g, la bûche à la coupe ou encore le Lémancet (un « camembert » au lait de chèvre). Tous trois sont à découvrir à la crèmerie des Halles de l'Aveyron.



CLIN D'ŒIL

Hervé et Samuel sont très investis dans la vie locale et en particulier dans une association sportive. Ainsi, ils participent activement chaque année à l'organisation du raid « Gévaudathlon » qui permet sur 3 jours de découvrir la région au travers d'épreuves de VTT, de courses d'orientation et de parcours en canoë. Le prochain raid aura lieu les 25, 26 et 27 mai 2018, et vous pourrez sûrement y rencontrer la famille Solignac.

LA TRADITION DU CANARD GRAS

PRODUIT
DU MOIS



Emblématique de la gastronomie du Sud-ouest, le canard gras a toujours eu une place de choix sur les tables aveyronnaises. Aujourd'hui encore, dans les villages aveyronnais, la tradition du canard gras est un motif de réjouissances en famille et entre amis ; c'est également une occasion de transmission d'un savoir-faire, le secret des confits et du foie gras passant de génération en génération.



Le foie gras

Mets de fête, le foie gras était autrefois préparé par les grands-mères aveyronnaises avec les canards de la ferme. Si elles vendaient l'essentiel, elles en gardaient quelques-uns pour Noël et pour la famille partie à Paris afin de trouver un emploi. Cette tradition du foie aveyronnais avait presque disparu. Elle revit depuis quelques années grâce au travail acharné d'acteurs locaux et de passionnés. Cru, le foie gras est utilisé en cuisine pour sublimer une viande ou pour être poêlé. Mi-cuit, il peut se conserver plusieurs mois au réfrigérateur tout en conservant les arômes et l'onctuosité du foie fraîchement travaillé. Cuit enfin, il peut être conservé dans un endroit frais et sec pendant plusieurs années. Mais pourquoi attendre si longtemps pour en déguster ? Laissez-vous tenter par une tranche posée sur du pain de campagne légèrement grillée et accompagnée d'un verre de ratafia.

Confits & fritons

D'autres spécialités tout aussi gourmandes sont préparées à partir du canard gras. De la tête aux pattes, nous pouvons citer le cou farci dont la préparation demande patience et doigté mais que de nombreux artisans proposent « prêt à manger » ; les aiguillettes qui se consomment poêlées ou grillées, ou encore le gésier, souvent confit dans la graisse de canard.

Les magrets quant à eux, de l'occitan magre c'est-à-dire maigre, constituent les morceaux de choix. Tout comme les cuisses, les magrets peuvent se déguster confits ; un véritable délice riche de saveurs subtiles. Enfin, typiques de la gastronomie rurale de nos régions, les fritons sont cuisinés à partir des parures confites ; délicieux, ils s'apprécient surtout en apéritif.



POURQUOI CHOISIR ENTRE CES SPÉCIALITÉS ?

La salade aveyronnaise vous donne la solution.

Composée de gésiers confits, de cou farci, de fines tranches de magret séché, de copeaux de foie gras, de roquefort et de cerneaux de noix, elle vous permet de retrouver toutes les saveurs du canard gras aveyronnais dans votre assiette !



SUR LES SENTIERS DU MONT LOZÈRE



Le géant domine le sud-est du Massif central ; point culminant des Cévennes, il règne, immuable, depuis son trône de granit... aujourd'hui, partons à la découverte du Mont Lozère !



Dès le 1^{er} siècle, Pline l'Ancien évoquait le Mont Lozère dans son « Histoire Naturelle ». Le naturaliste y rapportait que le fromage le plus prisé à Rome en était issu. Ancêtre du Cantal et du Laguiole, cette tomme au lait de vache faisait le régal des tables patriciennes.

Depuis Pline l'Ancien, l'agriculture reste une activité importante sur le Mont Lozère. Constituée de petites fermes dédiées à l'élevage ovin et bovin, elle contribue largement à l'entretien des paysages qui font le bonheur des promeneurs.



Sur les traces de Robert Louis Stevenson, l'auteur de l'Île au Trésor qui, au dos de son ânesse Modestine, parcourut la région (il relata son histoire dans son livre Voyage avec un âne dans les Cévennes), laissez-vous envouter par ces terres riches de légendes et à la nature enchanteresse. Ici, les bruyères en fleurs qui colorent les vallées de violette ; là, les chaos granitiques qui semblent avoir été empilés par la main d'un titan, et qui vous conduiront, le long du GR70, jusqu'au sommet Finiels, point culminant du Mont Lozère.

Alors, une vue époustouflante sur la vallée s'ouvrira à vous. Aux beaux jours, n'oubliez pas de regarder autour de vous pour saluer un troupeau de vaches en pâture dans les estives, ou pour surprendre chevreuils, sangliers et renards qui peuplent le massif. Les plus chanceux apercevront peut-être le Grand Tétrás, ce gros coq des forêts qui a trouvé sur le Mont Lozère l'un de ses derniers refuges.

Quant aux gourmands, en sortant des sentiers battus, ils se régaleront de framboises, de myrtilles ou de cèpes. Mais en cette saison hivernale, mieux vaut être bien équipé et aguerri pour s'attaquer au Mont Lozère. À moins que vous ne soyez amateur de ski dans une nature préservée ; dans ce cas, la station de Bleynard est faite pour vous.

LA COLLECTE DES NOIX

En octobre, en Aveyron, c'est le moment de récolter les noix.

Ici, très peu de grands vergers, mais plutôt des arbres disséminés ici et là, qui servent de points d'ombre aux brebis et aux vaches. La récolte se fait à la main, souvent en famille, pour apporter un petit complément de revenu ; ce qui laisse bien souvent des traces sur les doigts des enfants quand le lundi, ils arrivent à l'école avec les doigts teintés de brou de noix.

La récolte commence quand le brou s'ouvre et laisse apparaître la coque. C'est ensuite une course contre la montre avec les pies ou les rongeurs bien décidés à se régaler avant nous. C'est ainsi que beaucoup de noyers naissent dans les murs en pierre sèche, issus d'une réserve oubliée par un écureuil étourdi.

Les noix récoltées sont ensuite brossées pour les débarrasser des restes de filaments et de brou.

Pour autant, elles ne sont pas encore prêtes à être consommées. Il reste une étape primordiale : le séchage, qui va permettre une bonne conservation du fruit, d'où l'appellation de fruit sec ! Pour les faire sécher, on les étale en fine couche au soleil dans un grand bac à fond grillagé. Il faut alors les brasser régulièrement pour permettre à toutes les coques de sécher.





Vient alors le mois de novembre où bien sèches, elles sont prêtes à rejoindre les étals. La culture de la noix est très présente en Aveyron. En témoigne ces vieux moulins adossés à de petits torrents et qui, aujourd'hui encore, fabriquent la fameuse huile de noix. Celle du Moulin Méjane est un régal ; à déguster notamment en salade.

À l'apéritif, il est aussi très fréquent en Aveyron de proposer du vin de noix élaboré avec les noix du grand arbre, au fond du champ des brebis ou des canards.

Un petit vin de noix de la Cave Les Vignerons du Vallon, une tranche de pain Régalaou frais tartiné de Roquefort recouvert d'un peu de miel des causses... Elle est pas belle la vie ?

RECETTE

FOIE GRAS DE NOËL POCHÉ AU VIN ROUGE



ASTUCE

Commandez votre foie gras frais auprès de votre volailler Les Halles de l'Aveyron, il vous garantira un foie gras issu de notre terroir et produit dans le respect de la tradition.



LA SUGGESTION DU CAVISTE

En ces temps de fête nous vous proposons de déguster le foie gras de Noël avec un Marcillac AOC issu du terroir des Crestes de la cave Les Vignerons du Vallon. Son joli nez de petits fruits rouges et noirs s'accordera à merveille avec les épices dans lesquelles a été poché le foie gras.

INGRÉDIENTS

- × 1 foie gras frais d'environ 600 g
- × 2 litres de vin rouge de Marcillac, à l'accent aveyronnais
- × 1 ou 2 gousse(s) de vanille
- × 5 ou 6 baies de genièvre
- × 20 cl de crème de mûre
- × poivre 5 baies
- × sel et poivre fins

Préparation :

- 1 - Afin de dénervé facilement le foie gras, laissez-le à température ambiante une bonne heure. Une fois à température idéale, enlevez les nerfs, puis salez et poivrez chaque côté.
- 2 - Enveloppez le foie gras entier dans une mousseline ou un petit torchon puis ficelez les extrémités.
- 3 - Mettez le vin dans une casserole de la taille de votre foie gras. Incorporez les gousses de vanille incisées, le genièvre, le poivre 5 baies. Laissez réduire à feu moyen d'1/3 avant d'ajouter la crème de mûre.
- 4 - À ce stade, il est important de bien contrôler la température car il ne faut pas plonger le foie gras dans un bain à plus de 80°C. Déposez le foie gras avec précautions dans la casserole, coupez le feu et couvrez.
- 5 - Retournez délicatement le foie gras au bout d'une demi-heure et laissez infuser jusqu'à complet refroidissement.
- 6 - Sortez le foie gras et pressez-le fermement mais délicatement pour sortir un maximum de graisse puis mettez-le dans du film alimentaire bien serré. Placez le foie gras poché au réfrigérateur pendant 2 ou 3 jours.
- 7 - Le jour de la dégustation, coupez-le en tranches assez épaisses et servez-le avec du pain de campagne Régéalou toasté.
- 8 - Je vous propose pour l'accompagnement des figues rôties, une compotée de coing, des pommes reinettes et une cuillère de confiture de mûre.



Florence Fortes (Compeyre)

« L'automne a été très ensoleillé et particulièrement chaud par chez nous ; le paradis pour les touristes qui ont pu profiter de l'été indien mais mes brebis auraient préféré une herbe plus grasse. Avec les premiers froids, elles vont rentrer en bergerie pour rester bien au chaud pendant la période des gestations. Entre mes confits et mes conserves, j'en profite pour vous transmettre la recette que m'a faite découvrir une amie »



“ La ville a une figure, la campagne a une âme. ”

Jacques de Lacretelle

UN NOËL 100% NATURE

Noël est un moment de partage et vous pouvez fabriquer vos décorations en famille.

Avec une petite dose de créativité et ce que vous aurez ramassé dans la nature, optez pour une déco 100 % écolo.



LA COURONNE

Lors d'une balade en forêt, ramassez quelques branches de sapin, de différentes tailles et origines. Il vous en faudra au moins deux assez grandes pour former la base de la couronne ; vous les nouerez fermement ensemble avec un ruban de couleur neutre (noire ou chocolat par exemple), puis vous y ajouterez selon vos envies et cueillettes d'autres branches de sapin, du houx, du gui, et des pommes de pin.

LE CENTRE DE TABLE

Invitez la forêt sur votre table avec un magnifique centre de table en mousse naturelle piqué de fleurs blanches et de boules de gui. Finissez votre centre de table par quelques oranges agrémentées d'un ruban et piquées de clous de girofle.



NOS POINTS DE VENTE

📍 10, boulevard Pasteur
95210 Saint-Gratien

📍 1, rue Paul Signac
95220 Herblay

📍 Boulevard des Balquières
12850 Onet-le-Château

RETROUVEZ-NOUS SUR

 facebook.com/LesHallesDeLAveyron

 @HallesAveyron

 [leshallesdelaveyron](https://www.instagram.com/leshallesdelaveyron)

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.

AVEYRON
VIVRE VRAI