

la Gazette

le mag de l'authentique et du coopératif

Numéro 4 - Octobre 2015

SORTIE NATURE

Sur les hauts plateaux de l'Aubrac

LA VIE DE NOS FERMES

La descente des estives

CONSEIL CONSO p. 14

Idées gourmandes

Galettes d'aligot
& tournedos de bœuf



RENCONTRE AVEC ISABELLE & LIONEL

La ferme du Bouscaillou

DU MOIS
Produit

L'aligot...un voyage
sur l'Aubrac

AVEYRON
VIVRE VRAI



*Une rêverie sur l'Aubrac,
les secrets de l'aligot et une
rencontre avec un couple
d'éleveurs passionnés.*

Edito

Merci !

Permettez-moi tout d'abord de me présenter. Je m'appelle Jean-Claude Virenque, éleveur de brebis laitières pour la production de Roquefort et Président de la coopérative agricole UNICOR qui a créé Les Halles de l'Aveyron.

Une fois n'est pas coutume, c'est moi qui vais signer cet éditorial. Nous fêtons en effet les 7 ans du magasin de Rodez et le 1er anniversaire du magasin d'Herblay. Cela, c'est à vous que nous le devons. Par votre soutien et votre fidélité vous avez fait des Halles de l'Aveyron un grand succès. Au nom de tous les agriculteurs qui sont derrière ce projet, je tenais à vous dire MERCI !

L'actualité a été marquée par le désarroi des éleveurs français pris en tenaille entre une concurrence internationale déloyale et la pression économique des grandes enseignes. La démarche de circuit court collectif portée par Les Halles de l'Aveyron est une alternative à ce système. Nous, paysans coopérateurs installés sur les contreforts du Massif central, nous avons uni nos forces et nos moyens pour nous doter d'un outil de distribution qui permet de vous proposer nos productions fermières sans intermédiaires inutiles.

Les Halles de l'Aveyron sont donc un pari réussi à deux niveaux :

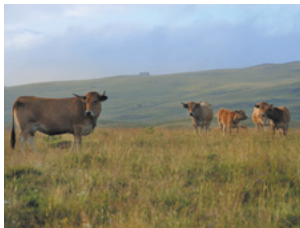
- Vous avez accès à une sélection de produits fermiers de qualité qui, grâce au circuit court collectif, vous sont proposés à des prix décents.
- Les paysans coopérateurs d'UNICOR qui fournissent les magasins voient leurs productions de qualité mieux valorisées.

Consommer « juste » des produits « vrais », telle est la devise des Halles de l'Aveyron. Soyez assurés que nous tâcherons de la faire vivre et d'être dignes de votre confiance en vous apportant toujours le meilleur de nos fermes.

Jean-Claude Virenque

Éleveur de brebis à Comps Lagrandville (Aveyron) et Président de la coopérative agricole UNICOR

Sommaire



RENCONTRE P. 4 et 5

A la ferme du Bouscaillou, agneaux et brebis sont élevés comme des coqs en pâte.

DU MOIS *Produit* P. 6 et 7

L'aligot...un voyage sur l'Aubrac.

Sortie Nature P. 8 et 9

Sur les hauts plateaux de l'Aubrac.

LA VIE DE NOS FERMES P. 10 et 11

La descente des estives.

Idées gourmandes P. 12 et 13

Galettes d'aligot & tournedos de boeuf.

Conseil conso P. 14

Donner une deuxième vie à ses déchets alimentaires, c'est possible !

AGENDA P. 15

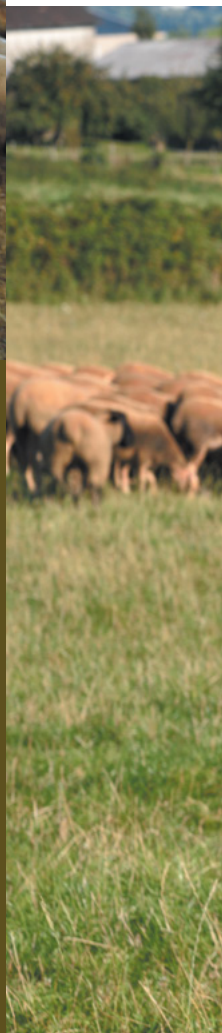


« Travailler en démarche qualité, permet de proposer une viande fermière pour des consommateurs qui recherchent une viande saine et savoureuse. Pour nous éleveurs, cela permet d'avoir de meilleurs revenus. La qualité est un pari gagnant-gagnant. » confie Lionel.



A la ferme, l'activité ne manque pas. S'ils travaillent en équipe, Isabelle s'occupe davantage de la traite tandis que Lionel nourrit et surveille les animaux. « Les brebis, il faut y être tout le temps. Celles du troupeau laitiers mettent bas en octobre, et nous les trayons jusqu'à la fin du mois de juin. Pour le cheptel viande, nous avons des agneaux à trois moments dans l'année : en février, en juin et juillet ». Par ailleurs, le couple cultive ses propres céréales et fourragères pour nourrir les brebis en parfaite autonomie.

Malgré toute cette activité, Lionel et Isabelle arrivent tout de même à se dégager du temps pour eux. Comme le précise Lionel, c'est un des intérêts du métier « On est chez soi, notre propre patron. C'est un métier dur mais la liberté n'a pas de prix. ». Lui qui est passionné de chasse est très impliqué dans la société de chasse locale. D'ailleurs, Bouscaillou signifie « petit bois » en Occitan. Et sur les hauteurs de Pruns, des petits bois regorgeant de sangliers et chevreuils, il n'en manque pas ! Et chaque année, le couple s'octroie une semaine de vacances pour partir en famille avec leurs deux enfants, Lucas et Manon.



RENCONTRE

A la ferme du Bouscaillou, agneaux et brebis sont élevés comme des coqs en pâte.

Sur le Ségala, au lieu-dit le Bouscaillou sur la commune de Pruns, Lionel Bonneville et Isabelle Larroque, couple de jeunes quadras, élèvent deux troupes ovines. 260 brebis Lacaune, la race locale, produisent du lait collecté par la Société des Caves pour en faire du Roquefort. 350 brebis Lacaune croisées avec une race bouchère rustique, la Suffolk, produisent des agneaux dont 90% sont labellisés en Agneau de l'Aveyron IGP.



*"La qualité
est un pari
gagnant-gagnant"*

DU MOIS Produit

L'aligot...un voyage sur les hauts plateaux de l'Aubrac.

Histoire ou légende ?

Au VI^e siècle, Grégoire de Tours mentionne la rencontre en synode des évêques du Rouergue, de Saint-Flour et du Gévaudan. Réunis aux confins de leur diocèse, ils apportèrent chacun une spécialité; respectivement le fromage rouergat, le pain auvergnat et la crème de lait du Gévaudan. Ainsi serait né l'aligot.

« La Croix des trois évêques » érigée au XIII^e siècle célèbre cette rencontre... et notre fameux aligot.

Spécialité emblématique du Nord Aveyron, l'aligot est surnommé le ruban de l'amitié. Et il faut bien dire que ce plat généreux et convivial réchauffe les ventres autant que les cœurs.

Un voyage au cœur de l'Aubrac

Déguster un bon aligot, c'est voyager sur l'Aubrac. Originaire du Massif central, l'aligot est une véritable purée de pommes de terre enrichie d'une crème épaisse issue de l'écémage du petit lait. La tome fraîche au lait cru de Laguiole termine la recette. Elle est l'ingrédient indispensable pour que le plat mérite la noble appellation « d'aligot ». Tranchée en fines lamelles, la tome est incorporée généreusement à la purée jusqu'à ce qu'elle fonde progressivement et se mette à « filer ». C'est ce qui donne à l'aligot véritable son onctuosité parfaite et ses saveurs inimitables.

Une histoire liée à un terroir

Au Moyen-âge, lorsque les pèlerins venus de toute l'Europe traversaient le Massif central pour rejoindre Saint-Jacques de Compostelle, ils frappaient aux portes des abbayes pour y retrouver gîte, couvert et réconfort. C'est là qu'est né l'aligot. Plat du pèlerin composé à l'origine de pain et de tome fraîche, il était servi par les moines de l'Aubrac à ceux qui venaient réclamer quelque chose (*aliquid en latin*) à manger.

Après les persécutions religieuses et la fermeture des monastères durant la Révolution, l'aligot survit grâce aux buronniers. Ces employés des riches propriétaires terriens de l'Aubrac montaient sur les hauts plateaux avec les troupeaux tout le temps de l'estive. Il leur était alors permis de prélever une petite partie de la production de tome pour cuisiner leur aligot. C'est d'ailleurs suite à une mauvaise récolte de blé que le pain fut remplacé par une purée de pommes de terre.



Plat du pèlerin puis plat de subsistance sur cette terre d'économie pastorale, l'aligot permettait également de remplir l'obligation de manger « maigre » le vendredi...sans trop d'effort. De nos jours l'aligot est aussi devenu un plat de fête et de dimanche. Chaque année, pour la transhumance, il est servi aux promeneurs qui assistent à la montée des troupeaux en estive.



l'Aligot
de l'Aubrac

l'Aligot
de l'Aubrac

JUSSE MONTAGNE
A. LAFITE

l'Aligot
de l'Aubrac

l'Aligot
de l'Aubrac



« Une attraction sans violence, mais difficilement résistible, me ramène d'année en année, encore et encore, vers les hautes surfaces nues – basaltes ou calcaires – du centre et sud du massif. Tout ce qui subsiste d'intégralement exotique dans le paysage français me semble toujours cantonné là : c'est un morceau de continent chauve et brusquement exondé qui ferait surface au-dessus des sempiternelles campagnes bocagères qui sont la banalité de notre terroir. »

Julien Gracq, à propos de l'Aubrac

Sortie Nature

Sur les hauts plateaux de l'Aubrac.

Le nom Aubrac trouve ses origines aux confins de notre histoire ; le terme gaulois « braca » signifiant « haut pays ». A la jonction de l'Aveyron, de la Lozère et du Cantal, l'Aubrac se révèle lunaire, poétique, quasi mystique.

Vastes étendues de prairies couvertes de jonquilles quand vient le printemps ; vallées creusées par les Boraldes, ces petites rivières courtes et rapides qui dévalent depuis les sommets pour se jeter dans le Lot ; blocs de granit colossaux comme tombés du ciel ; tourbières cachées sous des tapis de mousse émeraude ; plateaux lunaires au charme mélancolique...l'Aubrac offre une multitude de paysages contrastés. Au détour des chemins, murets et burons rappellent que l'homme y vit depuis la nuit des temps.



Sur l'Aubrac, la nature est reine. Tôt dans la saison, les grands pâturages se parent du blanc immaculé des narcisses avant de virer à l'or des jonquilles. Quand vient le printemps, c'est une explosion de couleurs et de parfums : tulipe sauvage, pavot orange, gentiane jaune, dont les racines servent à élaborer l'apéritif local, digitale pourpre et bien sûr thé de l'Aubrac aux élégantes fleurs violines qui produit la tisane mentholée aux mille vertus.

Côté faune, les plateaux de l'Aubrac et sa forêt domaniale sont la terre des renards, hermines, lièvres et autres sangliers et grands cerfs. Hiboux, milans, faucons, martins-pêcheurs, pics-épeiches et piverts dominent le ciel. Paradis des pêcheurs de truites, ce pays de rivières abrite encore des loutres. Plus discrets la grenouille rousse, la vipère péliade ou le lézard vivipare sont tout autant essentiels à l'écosystème local. Aux côtés de cette faune sauvage, la vache de race Aubrac a pris possession des vastes étendues herbagées de la région. Avec sa robe froment, ses yeux comme maquillés de khôl et ses élégantes cornes en forme de lyre, elle est devenue l'emblème de tout un terroir. A ses cotés, massif et puissant, le taureau Aubrac est le souverain des hauts plateaux.

La transhumance reste un des temps forts de l'Aubrac. Chaque année, en mai, les animaux parés de fleurs empruntent les drailles, ces chemins millénaires, pour monter aux estives. Dans un joyeux chaos de sonnailles, de mugissements et de martellements des lourds sabots, vaches et taureaux partent dans les hauteurs pour cinq mois de liberté avant de retourner dans les étables pour passer l'hiver.

Nul doute que cette terre unique par ses paysages et ses traditions vous marquera. Une multitude de randonnées et de promenades, adaptées aux familles comme aux plus sportifs, vous permettront de la découvrir.

"La Davalada"



LA VIE DE NOS FERMES

La descente des estives.

Cette année, la Davalada aura lieu les 10 et 11 octobre (renseignement au 05 65 66 19 75). Soyez nombreux à nous rejoindre.



Il y a quelques mois, nous vous parlions de la transhumance en Aubrac et de la montée des vaches en estive sur les hauts plateaux. Là-haut, elles se sont nourries de l'herbe et de la flore de montagne.

Depuis septembre, le fond de l'air est plus frais. Avec octobre et l'automne qui approche, il est temps pour les bêtes de descendre dans la vallée pour se mettre à l'abri. On appelle cet événement annuel « la Davalada ».

Traditionnellement la Davalada se tenait invariablement à la Saint Géraud. Aujourd'hui cet événement ancestral est devenu surtout une fête rurale et conviviale.

Nombreux sont les locaux et les touristes qui viennent assister à ce beau spectacle. En suivant les animaux de buron en buron, ils en profitent souvent pour se régaler d'un aligot et d'une saucisse grillée à la cheminée. Dans la vallée, à Sainte

Geneviève sur Argence, de nombreuses animations gastronomiques et musicales attendent les visiteurs.

Lors de la veillée durant laquelle résonneront les chants locaux, vous découvrirez autant les traditions de l'Aubrac que la convivialité chaleureuse de ses habitants.



Idées Gourmandes

Des galettes d'aligot & tournedos de bœuf

Ingédients pour 4 pers.

Un aligot pour 4 personnes
2 ou 3 gousses d'ail
Environ 10 brins de persil
De la noix de muscade



Préparation

- 1** Chauffez votre aligot quelques minutes au micro-onde pour qu'il soit plus facile à travailler.
- 2** Incorporez-y les gousses d'ail émincées, les brins de persil hachés ainsi qu'une pointe de noix de muscade.
- 3** Partagez l'aligot en quatre parts égales et façonnez-les en galettes de 2 à 3 cm d'épaisseur.
- 4** Chauffez les galettes à la poêle environ 3 minutes de chaque côté à feu moyen. Elles doivent être croustillantes et dorées.
- 5** Pour accompagner ces dernières, je vous propose des tournedos de bœuf « Les Fermes des Hauts Terroirs » avec une petite salade de mesclun.

LE PETIT PLUS DES MAMANS

Pour le plus grand plaisir de vos enfants, vous pouvez confectionner de véritables hamburgers aveyronnais avec cette galette accompagnée d'un steak haché, d'oignons, de tomates et de salade... Une recette qui marche à tous les coups !



Lors d'un week-end, avec ma famille et des amis, nous sommes allés sur l'Aubrac. Nous avons été accueillis chez Nicole dans son buron au cœur des estives. Une agricultrice qui élève un troupeau de vaches Aubrac. Après une journée de randonnée sur les hauts plateaux, Nicole nous a régalié avec un bon aligot en quantité astronomique ! L'astuce pour éviter le gaspillage est de réaliser des galettes d'aligot.

Croustillantes sur le dessus et fondantes à l'intérieur, c'était délicieux et il aurait été dommage de ne pas vous faire partager cette recette.

Florence Fortes



Conseil Conso

Donner une deuxième vie à ses déchets alimentaires, c'est possible !



Dans notre société, l'ensemble des pertes et gaspillages alimentaires représentent 10 millions de tonnes chaque année. Un chiffre inquiétant qui pourrait baisser avec quelques gestes simples.

Aujourd'hui, nous vous proposons de donner une deuxième vie à certains déchets alimentaires trop souvent inutilisés... Bon pour l'environnement, pour le portefeuille et pour la santé, laissez-les s'inviter à votre table !

Les épluchures de fruits & légumes

Pommes de terre, carottes, pommes... Transformez les épluchures en chips pour un apéro original, naturel et savoureux ! Simples à préparer, les épluchures contiennent également beaucoup de vitamines et minéraux.

Les écorces d'agrumes

En plus d'être un pur régal, les écorces d'agrumes non traitées et bien lavées sont également bonnes pour la santé ! Confites ou au chocolat (pour les plus gourmands !) vous découvrirez une autre manière de déguster les citrons et les oranges.

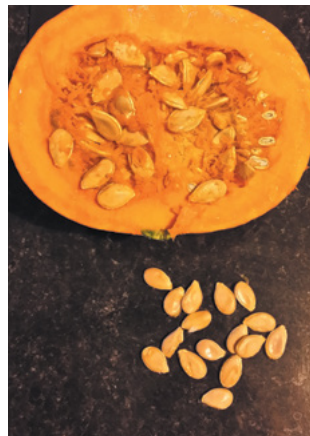


Les graines et pépins

En Octobre, c'est la saison du potiron. Oui mais pourquoi jeter les graines alors qu'une fois grillées, elles accompagnent parfaitement une salade ou encore un fromage blanc ! Riches en fer, protéines et magnésium, elles peuvent même faire baisser votre cholestérol et atténuer vos migraines !

Les fanes

Parmi les fanes qui se mangent, il y a celles des carottes ! En tarte, quiche, velouté, salade, omelette, elles se cuisinent à toutes les sauces et sont une excellente source de fibres dont on aurait tort de se priver !





AGENDA

A PARTIR DU 1^{ER} OCTOBRE

Ouverture du restaurant Les Halles de l'Aveyron (Herblay - Val d'Oise).

Venez vous régaler d'une cuisine de terroir réalisée à partir d'une sélection de produits issus des contreforts du Massif central.



LE 10 ET 11 OCTOBRE

La Davalada (SAINTE GENEVIEVE SUR ARGENCE - AVEYRON) :

Participez à une belle randonnée sur l'Aubrac d'une vingtaine de kilomètres, de buron en buron symbolisant le retour des troupeaux descendant des estives. En plus de cette randonnée, animations musicales, danses traditionnelles, et gastronomie seront au programme ! Pour un week-end « vachement » nature, gourmand, musical et amical !

DU 17 OCTOBRE AU 1^{ER} NOVEMBRE 2015

Visite du Château de Valon (LACROIX BARREZ - AVEYRON) :

Découvrez l'histoire et les secrets de ce château médiéval. Depuis le sommet du donjon, admirez le panorama époustoufflant sur les Gorges de la Truyère. Haut perché, le donjon abrite 3 salles superposées : pour circuler de l'une à l'autre, un escalier étonnant, construit dans l'épaisseur des murs au XIV^{ème} siècle, vous emmènera vers une aventure... Un moment digne d'un conte fantastique !

LE 17 OCTOBRE 2015

Cuisine sauvage (ST LAURENT DE LEVEZOU - AVEYRON) :

Le matin, une petite marche accompagnée vous permettra d'apprécier le paysage à travers un joli sentier menant jusqu'à la ferme au lieu-dit le Cayla. Durant cette journée, vous partirez en cueillette de plantes et fleurs comestibles de la région, vous participerez à l'atelier cuisine et vous dégusterez vos multiples préparations.

LE 25 OCTOBRE 2015

Fête de la châtaigne (SAUVETERRE DE ROUERQUE - AVEYRON) :

Venez assister à un rendez-vous traditionnel et incontournable pour nombre d'aveyronnais et tarnais ! Dès le matin, observez les grilleurs de châtaignes qui se mettent au travail... 1 tonne de châtaignes grillées accompagnées de cidre doux seront proposées aux visiteurs. Durant la journée, différents groupes musicaux et de danses traditionnelles se partageront la scène.

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.