

# la Gazette

le mag de l'authentique et du coopératif

Numéro 5 - Novembre 2015



**LA VIE  
DE NOS  
FERMES**

Le temps  
des aghelages

**SORTIE  
NATURE**

Champignons :  
l'appel de la forêt

**RENCONTRE AVEC LA FAMILLE BERNAT**

*Les bergers du Rougier*

*Idées gourmandes*

Risotto aux cèpes  
et au Rodez

**CONSEIL CONSO**

AGENDA

**DU MOIS**  
*Produit*  
Le gâteau  
à la broche



# Edito

## *Un automne nature & gourmand avec Les Halles de l'Aveyron*

Si chaque saison a son charme, l'automne, à la fois chatoyant et mélancolique, est apprécié par les amoureux de la nature comme par les gourmets.

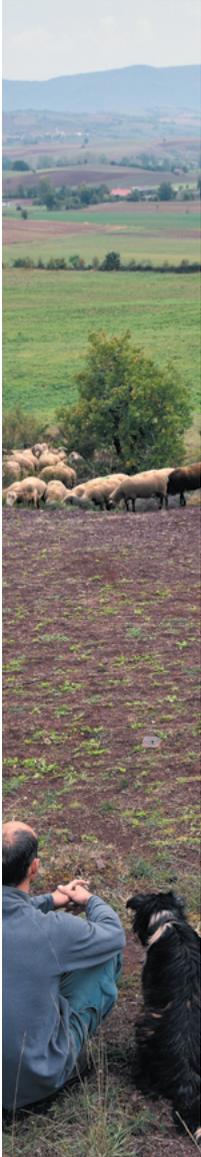
Dans notre beau Vallon de Marcillac, les vendanges débutées fin septembre sous un soleil magnifique se sont terminées avec la promesse de crus très prometteurs grâce à des raisins gorgés de sucre et d'arômes intenses. Du côté des bergeries, on prépare les agnelages d'automne. Quant aux éleveurs d'Aubracs et de Limousines, ils laissent les troupeaux profiter des derniers herbages avant de les rentrer au chaud dans les étables.

Dans nos campagnes, le brame du cerf résonne à l'orée des forêts domaniales depuis quelques mois et les amateurs de champignons parcourent les sous-bois et les prés à la recherche de leurs trésors. Nombreux sont également les promeneurs qui profitent de cette saison pour découvrir la région et ses paysages embrasés par les couleurs automnales.

L'automne est également la saison des plats mijotés et des tables généreuses. Les Halles de l'Aveyron vous proposent une sélection de viandes, vins, fromages et charcuteries de nos terroirs pour votre plus grand régal.

*Une famille de bergers,  
les agnelages de l'automne  
et les secrets du gâteau  
à la broche...*

# Sommaire



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

La famille BERNAT, les bergers  
du Rougier.

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

Le gâteau à la broche.

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

Champignons : l'appel de la forêt.

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

Le temps des agnelages.

## *Idées gourmandes* P. 12 et 13

Risotto aux cèpes et au Rodez.

## **Conseil conso** P. 14

Le miel, le meilleur des amis  
pour passer l'hiver !

AGENDA P. 15

*Depuis 10 ans, l'exploitation est pleinement investie au sein de la coopérative La Pastourelle, qui produit et commercialise le Roquefort du même nom. Avec d'autres, les Bernat prennent leur « bâton de berger » et vont sur les marchés, foires ou salons afin de défendre les fromages dont ils sont si fiers.*



Un premier troupeau de 450 brebis laitières produit du lait sous AOC Roquefort pour la coopérative laitière La Pastourelle. Un deuxième cheptel de 300 brebis est destiné à la production d'agneaux élevés sous la mère en Label Rouge et IGP pour la coopérative UNICOR.

Sur l'exploitation, Brigitte et son fils Gilles ainsi que Laurent et Sébastien, les cousins de Gilles, ont repris le flambeau des doyens Guy et Gérard. Au quotidien tout le monde touche à tout, mais chacun a sa spécialité! Laurent s'occupe du plan d'alimentation des deux troupeaux. Gilles gère la comptabilité et s'occupe de l'administratif. Ensemble, ils déterminent la répartition des cultures sur les terres de l'exploitation afin de fournir fourrages et céréales pour l'alimentation des brebis. Sébastien, c'est le couteau suisse. Quant à Brigitte, elle assure les visites de la ferme et les dégustations-vente de Roquefort La Pastourelle. Travailler ainsi en famille est une vraie chance. Chez les Bernat, chacun peut ainsi libérer un peu de temps pour soi et pour ses occupations hors de l'exploitation.

« Quand on est agriculteur, on a la chance de pouvoir toucher à tout : nous sommes agronomes, éleveurs, gestionnaires, conducteur de matériel et mécanicien... Nous sommes également des ambassadeurs de notre métier et de notre produit. C'est une vraie fierté ! ». Résume Gilles dans un sourire.



# RENCONTRE

## la famille BERNAT, les bergers du Rougier.

En pleine période des agnelages, nous vous emmenons dans le bassin de Roquefort. Et plus précisément à Galamans, en plein cœur du Rougier de Camarès, un mini Colorado à la terre aride, aux canyons impressionnants et aux couleurs chatoyantes !

C'est là que la famille Bernat élève des brebis.



*" Nous sommes des  
ambassadeurs de  
notre métier et  
de notre produit ! "*

# DU MOIS Produit

## Le gâteau à la broche.



Né en Europe centrale, le gâteau à la broche a pris souche en France au XVIIIème siècle. Depuis lors, il est devenu une des spécialités emblématiques de l'Aveyron. Aujourd'hui, la gazette vous en dit plus sur ce produit du terroir et ses secrets de fabrication.

### Une origine lointaine

Si la tradition attribue la création du gâteau à la broche au maître pâtissier du roi de Prusse, il est en revanche certain que cette spécialité est née en Europe Centrale où il existe encore sous plusieurs noms : kürtöskalács (Hongrie), baumkuchen (Allemagne). De retour du Caucase, les armées de Napoléon le ramenèrent dans leurs bagages. Notre célèbre gâteau fut alors adopté par les populations rurales d'un territoire allant du sud du Massif central jusqu'aux Pyrénées.

Quant à la querelle amicale entre aveyronnais et pyrénéens pour savoir qui furent les premiers à adopter ce gâteau venu de l'est...nous vous laissons la trancher, à vos risques et périls.

### Les secrets de la recette

Si farine, œufs, sucre, beurre sont les ingrédients essentiels, chaque famille avait autrefois sa propre recette, transmise de génération en génération. Aujourd'hui encore, les artisans qui travaillent le gâteau à la broche ont des

petits plus qui font toute la différence : arômes de vanille plus prononcés, rhum, fleur d'oranger, etc.

### Le moment crucial de la cuisson

Assister à la préparation du gâteau à la broche, c'est admirer un véritable spectacle qui exige délicatesse, précision et patience. La pâte liquide est versée lentement sur une broche de forme conique, tournant lentement à quelques centimètres d'un feu de bois. Couche après couche, pendant environ une heure, on observe le gâteau prendre forme et se hérissier de pics arrondis et tendres, dessinés par le mouvement de la broche et le jeu des flammes.

### Autrefois réservé pour les grandes occasions

Gâteau de fête, cette pâtisserie était jadis servie lors des grandes occasions de la vie familiale, notamment les baptêmes, mariages et communions.

Moelleux, délicatement parfumé et façonné avec art, seul ou accompagné d'une crème anglaise, d'une salade de fruit, d'une confiture ou encore de miel, ce gâteau festif de nos grand-mères est devenu un des emblèmes de la gastronomie rurale de l'Aveyron.





*« L'empereur, dans un de ses voyages, descendit sans y être attendu chez l'évêque d'Albi. C'était un vendredi. Le prélat n'avait point de poisson ; et il n'osait, à cause de l'abstinence du jour, faire servir de la viande au prince. Il lui présenta donc le fromage qu'il avait chez lui. Charles mangea le fromage ; mais, prenant les taches du persillé pour de la pourriture, il avait soin auparavant de les enlever avec la pointe de son couteau. L'évêque, qui était debout auprès de la table, prit la liberté de lui représenter que ce qu'il jetait était le meilleur du fromage. Charles goûta donc du persillé ; il trouva que son hôte avait raison, et le chargea même de lui envoyer, tous les ans, à son palais d'Aix-la-Chapelle, deux caisses de fromages pareils. »*

**Nokter le Bègue, La Vie de Charlemagne, 884**

# Sortie Nature



## Champignons : l'appel de la forêt.

Arpenter les sentiers forestiers de nos régions après une pluie automnale bienfaisante, c'est s'immerger dans les fragrances de sous-bois et d'humus. Au détour d'une souche, sur un tapis de mousse, parfois dissimulés par des feuilles mortes, les champignons attendent le promeneur attentif et gourmet.

Sur les chemins du Lévezou, au cœur de la forêt de l'Aubrac ou le long des sentes encaissées de la Margeride, nombreux sont les amateurs de champignons à la recherche des trésors de l'automne.

Saviez-vous que sur les 2200 espèces de champignons recensées en Aveyron, 1400 se trouvent en altitude? Alors munissez-vous d'une carte de randonnée et partez à l'aventure avec une bonne paire de chaussures et la dernière édition du manuel de mycologie ; Pour les néophytes n'oubliez surtout pas de passer à la pharmacie, car un œil expert est indispensable pour distinguer les champignons comestibles parmi votre cueillette. Exit le sac plastique qui accélère la dégradation du champignon. Rien ne vaut un panier tressé pour conserver vos trésors !

Cèpes de chênes ou de châtaigner, giroles, oreillettes, babissous, mousserons, pleurotes, trompettes, bolets, mufles de vache autant de noms poétiques, de couleurs et de saveurs que l'on trouve sur les contreforts du Massif central.

Pour accommoder vos champignons, inutile de chercher des recettes compliquées. Une simple persillade avec un peu d'ail du Tarn-et-Garonne, un soupçon de sel de Guérande vous réglera. L'accompagnement idéal pour un beau morceau de veau d'Aveyron et du Ségala. Le tout avec une gorgée pourpre de Marcillac ! Un délice !

Quant à l'incontournable omelette aux giroles ou aux cèpes, vous penserez à bien les essuyer sans les immerger dans l'eau. Coupés en lamelles épaisses, ils cuiront à petit feu ; Bien dorés, ils accueilleront les œufs battus avec une cuillère de crème fraîche, un peu de sel et de poivre, du persil haché. À servir onctueux pour les vrais gourmets !



# LA VIE DE NOS FERMES

Le temps des agnelages.





*"Un éleveur peut suivre jusqu'à une dizaine de naissances par jour !"*

Le moment des agnelages est une période de travail intense pour les agriculteurs et un temps fort de la vie des fermes et des bergeries.

C'est en effet une nouvelle casquette qui s'ajoute au métier d'agriculteur. En plus d'être paysagiste lorsqu'il entretient chemins, bosquets et fossés, mécanicien pour réparer le matériel agricole, secrétaire pour gérer la paperasse, vétérinaire pour soigner les animaux, l'agriculteur devient cette fois...accoucheur!

Durant l'agnelage, un éleveur va en effet suivre jusqu'à une dizaine de naissances par jour pendant environ 1 mois ; une période qui réserve souvent son lot de surprises !

A peine ont-ils vu les jours, que déjà les petits agnelets, vigoureusement léchés par leur mère, découvrent le monde. Quelques minutes à peine

leur suffisent pour se tenir sur leurs pattes. Après quelques minutes d'hésitation, ils se stabilisent encouragés par les bêlements des brebis.

Dans un premier temps, chaque mère est isolée avec ses petits de façon à ce qu'ils s'habituent mutuellement à leur odeur et se reconnaissent. Puis brebis et agneaux sont installés ensemble dans de vastes enclos paillés.

Pendant 2 mois, les agneaux sous Label vont vivre ainsi aux côtés de leur mère en se nourrissant exclusivement de leur lait. Plus grands, ils continueront à téter les brebis matins et soirs et compléteront leur alimentation avec des fourrages.

# Idées Gourmandes

## Risotto aux cèpes et au Rodez

### Ingédients

600 grammes de riz rond  
Deux gousses d'ail  
140 cl de bouillon de légume ou de poule  
Un peu d'origan  
Un peu de Rodez râpé  
500 grammes de cèpes frais  
Huile d'olive

### Préparation

- 1 Tout d'abord, faites revenir dans un peu d'huile d'olive les deux gousses d'ail en chemise, légèrement écrasées. Rajoutez les cèpes, coupés en gros dés jusqu'à qu'ils soient légèrement dorés.
- 2 Versez le riz sur les cèpes et l'ail. Faites-le « perler » pour qu'ils deviennent translucides.
- 3 Ajoutez deux verres de bouillon brûlant. Lorsque le riz a presque absorbé tout le bouillon, recommencez. Remuez-le régulièrement pour éviter qu'il accroche.
- 4 Lorsque le riz est cuit ajoutez de l'origan, mélangez puis saupoudrez de tomme de Rodez (le parmesan aveyronnais. Un délice !).
- 5 Couvrez et laissez pauser 5 minutes avant de servir.

**BON APPETIT !**



*Novembre, l'automne est là, bien installé avec ses couleurs et ses lumières. En gardant les brebis tous les après-midi je profite de la nature qui s'endort doucement; bientôt, je laisserai le troupeau dans la bergerie. Je suis une bergère cueilleuse, j'adore ramasser des herbes aromatiques, des fruits sauvages et bien sûr les champignons. D'ailleurs, j'ai une recette à vous faire partager.*

*Vous m'en direz des nouvelles !*



## *La suggestion du caviste*

### **Les Crestes (Marcillac)**

Issu exclusivement de vignes plantées sur un terroir de Rougier pur, le vin Les Crestes est un Marcillac à la robe pourpre intense. Au nez, il évoque les fruits noirs et les épices et se développe en bouche sur des arômes frais associés au cuir et à la myrtille. Il soulignera à merveille les saveurs de sous-bois de votre risotto aux cèpes.

# Conseil Conso

*Le miel, le meilleur des amis pour passer l'hiver !*

A petits pas, l'hiver arrive. Et avec lui, l'inévitable cohorte des rhumes, gripes, bronchites et autres angines. A la fois naturel et peu onéreux, le miel est l'arme de prévention idéale contre ces attaques extérieures ! Voici quelques raisons pour qu'il devienne votre carburant hivernal...



## Il renforce les défenses naturelles

La présence d'antioxydants, de vitamines A, B et C, de minéraux et de protéines en font un véritable cocktail d'énergie pour aborder l'hiver en toute sérénité.

## Il favorise l'auto-guérison

Grâce à son pouvoir antibactérien, le miel favorise naturellement la guérison du rhume ou des petits maux de gorge sans passer par la case « médicaments ».

Selon une étude américaine, il serait même plus efficace que le sirop pour calmer la toux et apaiser les inflammations de la gorge.

## Un édulcorant naturel

Pour celles et ceux qui veulent garder la ligne durant l'hiver et la période des fêtes, le miel est doté d'un pouvoir sucrant très important au regard d'un apport en calories modéré. Remplacez donc le sucre par le miel dans vos pâtisseries hivernales, vos papilles et votre corps vous remercieront.

## Le saviez-vous ?

Tous les miels ont des propriétés particulières en fonction des végétaux butinés par les abeilles. Quelques exemples de bienfaits de miels que vous pourrez trouver aux Halles de l'Aveyron :

### Le miel de Châtaignier

Réputé pour lutter contre la fatigue, il favorise la circulation sanguine.

### Le miel d'Acacia

Idéal en cas de problèmes intestinaux et digestifs. Très doux, il est recommandé pour initier les jeunes enfants aux saveurs du miel.

L'association L'Arbre aux Abeilles milite pour la préservation de l'abeille noire, presque totalement disparue en France. Aujourd'hui, les Cévennes Lozériennes sont l'un des derniers sanctuaires naturels où survit cette abeille. La Fête de l'Abeille noire (dégustation de miels et de produits locaux, présentation des métiers de l'apiculture, etc.) se tiendra au Pont-de-Montvert les 7 et 8 novembre.

Plus de renseignement sur le site <http://www.ruchetronc.fr>

L'association travaille également au maintien des savoir faire ancestraux liés aux ruches troncs, habitat traditionnel des abeilles noires.





# AGENDA

## TOUT LE MOIS DE NOVEMBRE 2015

### Visite commentée de la ville d'Espalion (Aveyron) :

Charmante petite ville qui s'est développée sur les deux rives du Lot, Espalion a conservé de nombreux monuments de différentes époques, construits pour la plupart en grès rouge du pays. Flânez au gré de vos envies et découvrez sur votre passage les anciennes tanneries, le Pont-Vieux, le Vieux Palais, la Chapelle des Pénitents, l'ancienne église St Jean-Baptiste, l'esplanade du Foirail...

---

## LE 15 NOVEMBRE 2015

### Fête du cochon à Aumont-Aubrac (Lozère) :

Dans une ambiance conviviale, fabrication de la charcuterie, dégustation de spécialités et repas dansant.

## DU 13 AU 15 NOVEMBRE

### Salon du livre "Feuilles d'automne" à Marvejols (Lozère) :

Un événement placé sous le signe de la littérature pour enfants.

Au programme : rencontres avec les auteurs, dédicaces, spectacle et conte musical.

## JUSQU'AU 15 NOVEMBRE 2015

### Exposition 2015 au château de Belcastel (Aveyron):

Bâtie il y a environ 1000 ans sur un solide éperon rocheux, cette magnifique forteresse surplombe l'un des plus beaux villages de l'Aveyron. Laissez-vous surprendre par ce château avec ses cours luxuriantes, ses chapelles médiévales et ses magnifiques points de vue.

Suite à la restauration de l'édifice, le château de Belcastel est aujourd'hui un joyau architectural qui abrite un ensemble unique de galeries d'art. Il est l'exemple parfait d'une collaboration réussie entre art et architecture.

Durant la visite, vous découvrirez une large collection d'armures originales ainsi que des expositions d'art et de sculptures sans cesse renouvelées.

# 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.