

# la Gazette

le mag de l'authentique et du coopératif

Numéro 7 - Juillet / Août 2016

## SORTIE CULTURE

Un village inattendu

## LA VIE DE NOS FERMES

Les foins...

RENCONTRE AVEC LA FAMILLE MIQUEL

## Le lait cru de l'Aubrac

*Idées  
gourmandes*

Escalope de veau  
d'Aveyron à la fouace

**DU MOIS**  
*Produit*

La Fouace,  
reine des desserts.



# Edito *Avec l'été, la Gazette est de retour !*

Après quelques mois d'absence, nous nous retrouvons pour vous donner des nouvelles de la région et partager avec vous des informations sur les bons produits du terroir qui font la réputation de la gastronomie locale.

Dans les champs, après un printemps pluvieux, les paysans coopérateurs qui fournissent les Halles de l'Aveyron ont repris le travail de plus belle. Ici, c'est le moment des foins mais également des agnelages. De quoi remplir les journées sous un beau soleil d'été.

C'est aussi le temps des petits marchés de producteurs. Celui de Valady par exemple, ravissant village médiéval en grès rouge niché au cœur du Vallon. Depuis deux semaines, Valady accueille chaque samedi soir un marché nocturne. Idéal pour se régaler tout en flânant dans les petites ruelles flanquées de jolies maisons paysannes du XIII<sup>e</sup> siècle.

**N'hésitez plus. Cet été, faites une halte aveyronnaise !**

« Une rencontre sur le plateau  
de l'Aubrac, un détour par  
un village médiéval et  
la bonne odeur des foins...  
Votre été sera « campagne »  
avec Les Halles de l'Aveyron. »

# Sommaire



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

Le lait cru de l'Aubrac

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

La Fouace, reine des desserts aveyronnais

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

Un village inattendu

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

Les foins...

## *Idées gourmandes* P. 12 et 13

Escalope de veau d'Aveyron à la fouace

AGENDA P. 14 et 15



Leur troupeau est composé majoritairement de vaches de race Simmental, réputées pour leur rusticité et la qualité de leur lait. La ferme de la famille Miquel fait également partie d'un programme de réintroduction du rameau « lait » de la vache Aubrac qui avait été délaissé durant le siècle dernier au profit du rameau « viande ».



Éleveurs passionnés, Jean-Louis et Alex ont obtenu plusieurs prix pour leur troupeau dont le Sabot d'Or 2006 pour le meilleur troupeau de race Simmental au niveau national ! Leur engagement coopératif est également important pour eux : *« Être producteur à la coopérative Jeune Montagne est un engagement quotidien avec un retour équitable. Sans la dynamique Jeune Montagne, notre fils Alexis n'aurait jamais pu s'installer »* insiste Jean-Louis.

La famille est également engagée dans la SARL Aligot dont la mission est de promouvoir cette recette emblématique de l'Aubrac en organisant des animations lors des fêtes de villages, des événements familiaux, etc... *« J'ai beaucoup aimé faire des animations aux Halles de l'Aveyron. Ça me permet de rencontrer ceux qui consomment le fruit de mon travail, d'échanger avec eux, de créer du lien »* explique Ginette. *« Faire de bons produits ne suffit pas. Nous devons aussi le montrer et le dire »* conclue-t-elle dans un sourire.



La Coopérative Fromagère Jeune Montagne - 76 producteurs :  
Située à Laguiole au cœur du plateau de l'Aubrac. Fabrication de Laguiole AOP,  
de tome fraîche de l'Aubrac au lait cru entier et d'aligot de l'Aubrac.  
Visite et dégustation toute l'année - Renseignements : 05 65 44 35 54.

# RENCONTRE

## La famille MIQUEL, le lait cru de l'Aubrac



C'est au Nayrac, magnifique village du plateau de l'Aubrac, au lieu dit Conquettes que Jean-Louis, Ginette et Alexis Miquel produisent du lait cru pour la coopérative Jeune Montagne. Dans leur ferme construite en 1898, ils élèvent 60 vaches laitières dont le lait cru et entier, collecté tous les jours, est destiné à la fromagerie de Laguiole.

C'est en effet dans cette fromagerie que leur production est transformée en tome fraîche de l'Aubrac et en fromage Laguiole AOP : les deux ingrédients de base pour préparer le fameux aligot de l'Aubrac.

*« Nos vaches ne sont nourries qu'à l'herbe ! Pendant les 4 mois d'hiver, nous leur donnons le foin récolté sur notre ferme ; et dès les beaux jours, elles pâturent sur les estives. Cette qualité de production et cette agriculture respectueuse de l'environnement est une fierté pour nous ».*



*« Cette qualité de production  
et cette agriculture respectueuse  
de l'environnement  
est une fierté pour nous »*

# DU MOIS Produit

## La fouace, reine des desserts aveyronnais

### La Fouace

Autant le dire tout de suite, il existe autant de recettes de fouace que de villages en Aveyron...et peut-être même de familles. Pâtisserie typique du Rouergue et de la Haute-Auvergne, la fouace est à l'origine une galette de froment non levée cuite dans la cendre encore chaude. D'où son nom ; focacia signifiant « pain cuit sous la cendre du foyer » ; terme lui-même dérivé de focus c'est-à-dire le « foyer » en latin.

Ce gâteau très ancien est évoqué dans le Roman de Renard et par Rabelais dans Gargantua. Jadis, c'était une pâtisserie de fête que l'on préparait pour fêter l'arrivée des Rois mages à la Crèche ou pour célébrer Pâques. Avec le temps, la recette a un peu évolué et de nos jours la fouace est une belle couronne légèrement brioché (mais pas trop !!!) souvent parfumée d'eau de fleurs d'oranger. On en trouve aussi au sucre, au miel ou à la praline.

Il existe d'innombrables recettes de fouaces comme par exemple le Soleil de Marcillac. Celle-ci, agrémentée d'amandes, n'est fabriquée que dans le Vallon, traditionnellement le lundi de Pentecôte.

La fouace fraîche et bien moelleuse est un véritable délice. Certains la préfèrent avec de la confiture quand d'autres raffolent en faire des tartines pour leur roquefort.

À vous de nous dire comment vous la préférez !



« C'est viande céleste,  
manger à déjeuner raisins  
avec fouace fraîche,  
mêmement des pineaux,  
des fiers, des muscadeaux,  
de la bicane... »

Rabelais - Gargantua





*« Et au delà... la lointaine contrée verdoyante, sous un fugace lever de soleil. »*

*J.R.R Tolkien*



# Sortie Culture



## Un village inattendu

L'Aveyron est le département de France qui compte la plus forte concentration de villages classés « Plus beaux villages de France ». D'ailleurs, nous avons déjà parlé de Belcastel, de Conques et de tant d'autres.

Pourtant, cachés dans les vallées, certains villages à la réputation plus modeste méritent tout autant le coup d'œil. Clairvaux d'Aveyron est l'un d'eux. Niché au fond de la vallée de l'Ady, cette rivière qui serpente dans le vallon de Marcillac, ce charmant village s'est développé autour d'un monastère détruit par les Maures au VIII<sup>e</sup> siècle avant d'être relevé 300 ans plus tard par un prince anglais qui traversait le Rouergue.

Aujourd'hui encore, les belles bâtisses médiévales de pierre rouge témoignent de la prospérité de Clairvaux jusqu'au XVIII<sup>e</sup> siècle. Se promener à Clairvaux, c'est découvrir un entrelacs de ruelles, de portes, de passages voûtés et d'impasses qui dépayseront et font voyager l'imagination. Fenêtres à meneaux, portes sculptées, petits escaliers dérobés, pigeonniers, tourelles et placettes ensoleillées agrémenteront votre promenade.

Au loin, on distingue Panat et son château fortifié qui domine la vallée. Pour les plus courageux, une promenade de quelques kilomètres vous entrainera de Clairvaux à Panat, vous permettant ainsi d'admirer ce paysage de Rougier unique et majestueux.



# LA VIE DE NOS FERMES

Les foins...





Après un hiver très (trop) doux et pluvieux et un printemps maussade, l'été est arrivé dans nos campagnes sans s'annoncer. Depuis plusieurs semaines déjà, un soleil radieux et des chaleurs conséquentes règnent sur les contreforts du Massif central.

Pour les agriculteurs de la région, c'est le moment de faire les foins. Afin d'éviter les grosses chaleurs, c'est plutôt à la fraîcheur du matin et du soir, que le foin, qui a séché dans les champs, est ramassé et ramené dans les fermes.

C'est un moment très important dans nos territoires d'élevage car qui dit foin de bonne qualité dit un fourrage qui servira d'aliment naturel aux animaux durant l'hiver. Du foin à la qualité des viandes que vous trouverez dans votre assiette, il n'y a donc qu'un pas.



# Idées Gourmandes

## Escalope de veau d'Aveyron à la fouace

### Ingédients

4 escalopes de veau  
2 belles tranches de fouace  
3 œufs  
Sel  
Piment d'Espelette  
Huile de pépin de raisin

### Astuces

L'idéal est de laisser rassir un peut les tranches de fouace, ou de les laisser sécher au four thermostat 5 quelques minutes sans coloration (mais il faut qu'elles soient dures).

### Préparation

- 1 Sortir les escalopes de veau afin de les mettre à température ambiante (le secret d'une viande bien tendre).
- 2 Emietter à la main la fouace de façon à obtenir une panure pas trop fine et croustillante.
- 3 Saler et pimenter la viande.
- 4 Battre les œufs ; les saler et pimenter.
- 5 Tremper les escalopes dans les œufs battus.
- 6 Recouvrir les escalopes de panure de fouace.
- 7 Saisir les escalopes de veau pannées dans une grande poêle, avec de l'huile de pépin de raisin très chaude, jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes et cuites à cœur.

**Bon appétit !**



*Avec l'été, me voilà pas mal occupée : les foins, les agnelages et bien entendu tous les travaux habituels à la ferme. Mais je reste gourmande ! Je vous propose donc une recette salée à base de fouace dont vous me direz des nouvelles. Bien sûr, j'ai une préférence pour la fouace de mon amie Hélène ; une fille en or qui fait ses fouaces à Montéziac, un petit village du Haut-Rouergue. Vous trouverez ses fouaces aux Halles. Elles ne sont pas trop sucrées et se prêtent parfaitement à cette recette.*

Flo.



### *La suggestion du caviste*

Sous ce beau soleil d'été, je vous conseille de déguster ces escalopes à la fouace accompagnées d'un Marcillac rosé de la cave Les Vignerons du Vallon. Servi très frais, ce vin fruité aux arômes de fraise et de framboise soulignera les arômes de la fouace et la délicatesse du veau.



## Juillet

### LE 07 JUILLET, LE 21 JUILLET ET LE 11 AOÛT

**Les journées médiévales au château de Calmont d'Olt (Calmont d'Olt - Aveyron) :**

Venez découvrir des animations inédites et des ateliers interactifs avec l'équipe du château de Calmont d'Olt.

### 17 JUILLET

**20<sup>e</sup> Faërie Médiévale (Villeneuve - Aveyron) :**

Revivez à l'époque moyenâgeuse avec un ensemble de spectacles.

### LE 22 JUILLET ET LE 12 AOÛT

**Repas/concert à Saint-Rome plage (Saint-Rome-de-Tarn - Aveyron) :**

Partagez un instant convivial dans un cadre magnifique. Au bord du Tarn après un copieux repas, profitez des rythmes rock d'une musique de qualité.

### DU 28 AU 30 JUILLET ET DU 4 AU 8 AOÛT

**Spectacle Son et Lumière : Hier, un village (Flagnac - Aveyron) :**

Un spectacle qui retrace la vie d'un village à l'époque de nos grands-parents. Les travaux du quotidien, les fêtes mais aussi la guerre seront racontées avec de magnifiques décors et un récit chargé d'émotions.

### DU 30 JUILLET AU 15 AOÛT

**Festival de Saint Céré (Saint Céré - Lot) :**

Ce festival rassemble un grand choix d'œuvres mises en scènes et chantées dans des lieux chargées d'histoire à l'ambiance magique.



# AGENDA

*Août*

## DU 03 AOÛT AU 07 AOÛT

**Les journées de l'antique (Millau - Aveyron) :**

Venez vivre un véritable voyage dans le monde gallo-romain au sein d'un camp militaire romain animé par des légionnaires, potier, forgeron et tisserand avec au programme : ateliers, spectacles, animations et repas.

## DU 05 AOÛT AU 06 AOÛT

**Fête de l'ail rose de Lautrec (Lautrec - Tarn) :**

17<sup>e</sup> grand chapitre de la confrérie de l'ail rose pour honorer ce produit de qualité et de terroir. Exposition des compositions artistiques, animations folkloriques, jeu de piste pour les enfants et apéro plancha seront au rendez-vous.

## LE 09 AOÛT ET LE 30 AOÛT

**Randonnée nature avec le CPIE (Salles-Curan - Aveyron) :**

Terre de diversité et de contrastes, le Lévézou va de l'avant en misant sur les énergies renouvelables.

Cette balade vous amènera au-dessus du bourg de Salles-Curan puis au fond d'une petite vallée à la découverte des trésors de la nature.

## 10 AOÛT

**Festival folklorique international du Rouergue (Naucelle - Aveyron) :**

Venez retrouver les différents groupes folkloriques et danser au son des chants traditionnels rouerguats.

## 15 AOÛT

**Fête de la truite (Requista - Aveyron) :**

Repas estival et animation musicale autour de la truite organisé par l'équipe de rugby LSA XV.

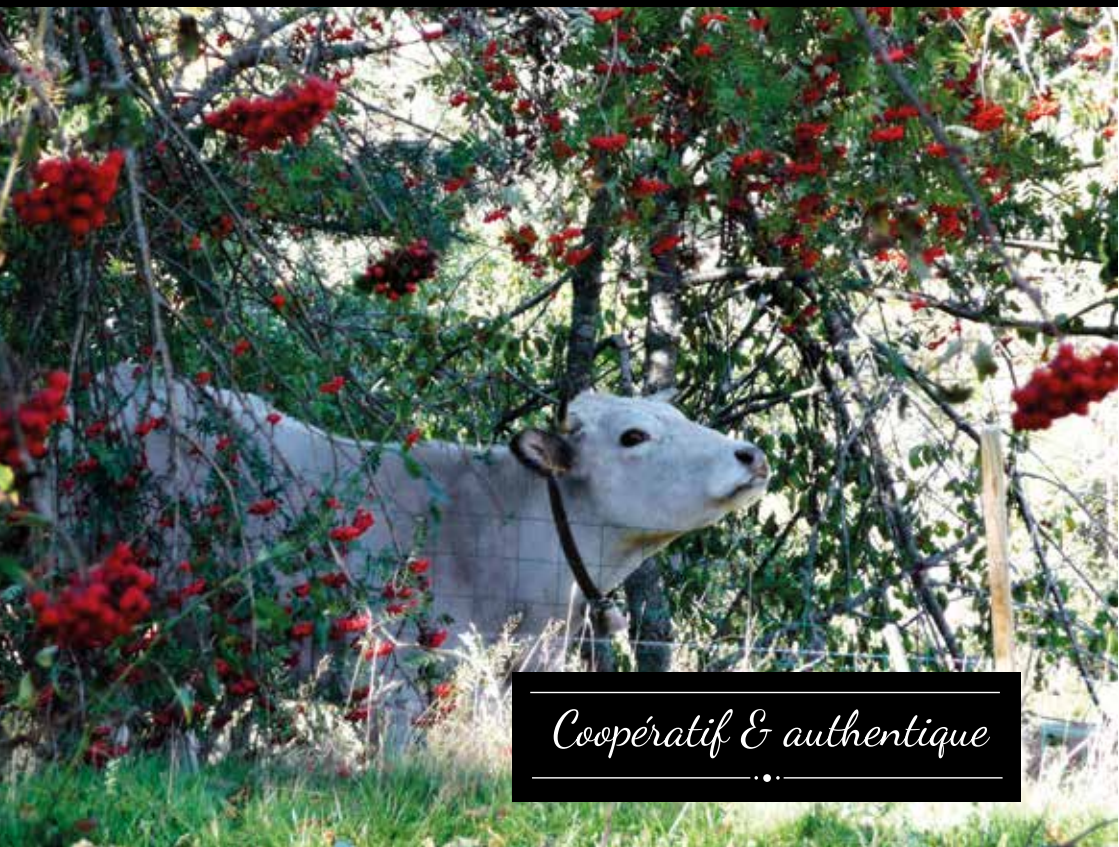
## DU 17 AU 20 AOÛT

**Festival international du théâtre de rue (Aurillac - Cantal) :**

Un grand rassemblement dans la préfecture du Cantal où se rassemble des artistes venus des 4 coins de la France pour partager leur passion de l'art et du spectacle.

# 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**  
les éléments de votre réussite

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.