

N°9 - JANV. / FÉV. 2018



Le meilleur de nos fermes

LA GAZETTE

Le mag de l'authentique et du coopératif



RENCONTRE

*Céline Cazes,
la bergère du Quercy*

IDÉES GOURMANDES

*Filet mignon de porc
aux saveurs d'Aubrac*

TRADICION D'AICÍ

L'Occitan

AVEYRON
VIVRE VRAI



ÉDITO

Les fêtes de Noël et de fin d'année sont terminées.

Elles ont été une occasion de retrouvailles en famille, d'amitié et bien entendu de bons repas.

Dans nos campagnes l'hiver s'est installé. Vaches et brebis sont au chaud et bientôt débiteront les vèlages et les agnelages. Dans les champs, la nature est en dormition jusqu'au printemps ; les gelées sont de plus en plus fortes et sur les plateaux, la neige est bien là. Pour les éleveurs c'est un nouveau cycle de travail qui commence : assurer la propreté et le confort des étables et des bergeries, surveiller les mises-bas, s'occuper des petits les plus fragiles.

Pour les Halles de l'Aveyron, 2018 sera riche d'initiatives afin de toujours mieux vous faire partager notre quotidien dans les fermes, vous raconter notre territoire et vous proposer des productions agricoles de grande qualité. Nous vous souhaitons une très bonne année 2018.

Santé, bonheur et prospérité pour vous et vos proches.

RETROUVEZ-NOUS SUR



[facebook.com/LesHallesDeLaveyron](https://www.facebook.com/LesHallesDeLaveyron)



[@HallesAveyron](https://twitter.com/HallesAveyron)



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

SOMMAIRE



RENCONTRE // P4

Céline Cazes,
la bergère du Quercy

PRODUIT DU MOIS // P6

Le thé d'Aubrac

SORTIE NATURE // P8

Le Cantal sous la neige

LA VIE DE NOS FERMES // P10

La taille des vignes



IDÉES GOURMANDES // P12

Filet mignon de porc
aux saveurs d'Aubrac

TRADICION D'AICÍ // P15

L'Occitan



CÉLINE CAZES, LA BERGÈRE DU QUERCY



C'est dans le Lot que nous sommes allés à la rencontre de Céline Cazes, dont la ferme familiale est située dans le parc naturel des Causses du Quercy.

En 2013, à la fin de ses études en architecture et aménagements paysagers, Céline, passionnée depuis toujours par la ferme et très attachée à son terroir, décide de franchir le pas. Et c'est grâce au savoir bienveillant de son papa qu'elle reprend l'exploitation familiale afin d'élever des agneaux sous la mère Label Rouge.

Ayant toujours gardé un lien avec les animaux et le métier, Céline a grandi dans cet environnement et est aujourd'hui très fière d'avoir pu conserver la structure familiale. Quelques adaptations ont cependant dû être faites car contrairement à ses parents, elle travaille seule à la ferme.

Comme la majorité des agriculteurs, Céline prend plaisir à être sa propre patronne, mais surtout à voir évoluer son troupeau de 280 brebis : « *J'apprends chaque jour sur le métier, sur l'agriculture mais surtout sur l'évolution de la nature* ». Et ce que Céline aime par-dessus tout, c'est donner le biberon aux agneaux « *Je fais ça depuis toute petite et c'est toujours avec le même émerveillement que je donne le biberon aux agneaux, qui sont désormais les miens* ».



À SAVOIR

Aujourd'hui dans son joli petit village du Lot, Céline est malheureusement la dernière à perpétuer l'élevage d'agneaux alors qu'il y a encore quelques années, Vidailiac comptait 5 fermes familiales.



CLIN D'ŒIL

Céline essaye de prendre du temps pour elle et pour se faire plaisir. Elle a toujours aimé le travail manuel et lorsque le temps le lui permet elle s'adonne à ses deux passions que sont le dessin et la soudure. Si vous avez la chance de passer par chez elle, vous découvrirez un jardin décoré d'outils agricoles détournés mais surtout une grange plutôt originale.

PRODUIT
DU MOIS

LE THÉ D'AUBRAC





Depuis toujours les locaux s'adonnent à la cueillette du thé d'Aubrac. Cette plante mystérieuse, également appelée « calament à grandes fleurs », est très présente sur les hauts plateaux basaltiques qui dominent l'Aveyron, le Cantal et la Lozère.

Connu depuis l'Antiquité pour ses qualités digestives, le thé d'Aubrac pousse spontanément dans les sous-bois. Présent seulement à partir de 1 000 m d'altitude, il a besoin de fraîcheur pour se développer et raffole des forêts de hêtres ombragées et sauvages.

Cette plante discrète possède toutefois un parfum subtil mais prononcé de mélisse et de menthe qui s'exhale dès que ses feuilles sont effleurées.

Le thé d'Aubrac déploie ses belles fleurs roses de juillet à septembre. Il est alors récolté à la belle saison et séché en bottes afin d'être consommé en infusion durant l'hiver.

Ses qualités vivifiantes en faisaient jadis la boisson traditionnelle des bergers et des vachers du plateau.

Grâce à ses qualités odorantes, le thé d'Aubrac est également utilisé dans la cosmétique et la parfumerie.

Il est idéal pour détoxifier son corps et se détendre car, malgré son nom, le calament à grandes fleurs ne contient pas de théine ! Alors, prêts à déguster un goûter 100 % cocooning, 100 % thé d'Aubrac ?

En plus de sa consommation en tisane, les qualités gustatives du thé d'Aubrac ont permis l'élaboration de nouveaux produits tels que les boissons apéritives, des bonbons, des gâteaux ou des pâtes à tartiner, des glaces et d'autres desserts parfumés. Les halles de l'Aveyron vous proposent notamment du chocolat noir de l'Abbaye de Bonneval, de la compote de pomme ainsi que de la confiture de cerise de l'Artisan du fruit, des infusettes et bien d'autres produits locaux... le tout au thé d'Aubrac bien entendu !



LE CANTAL SOUS LA NEIGE

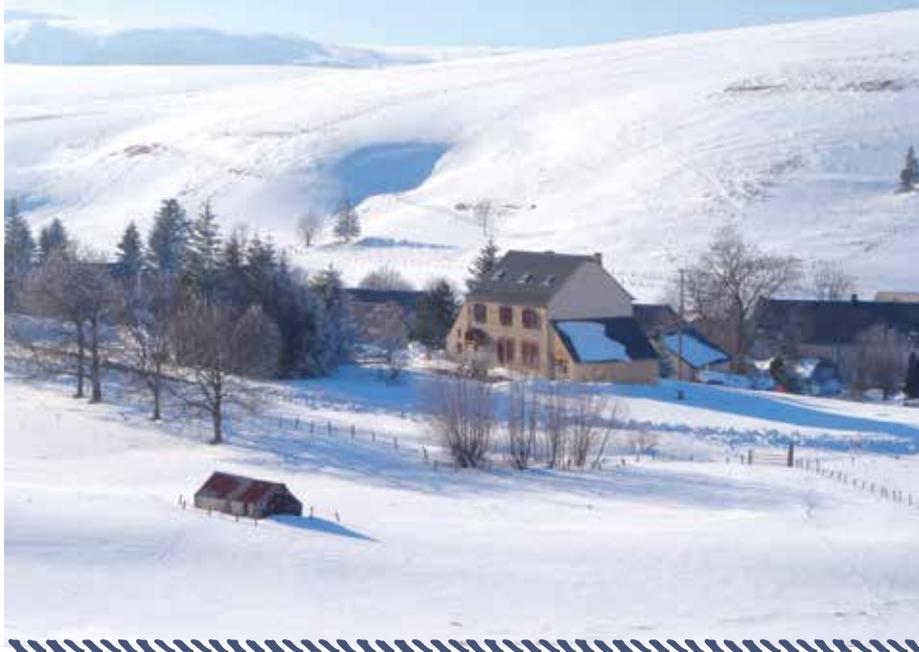


Connaissez-vous le Cantal ?

Non, pas le fromage, mais le département où il est produit !

Également nommé « Pays des grands espaces »,

c'est peut-être en hiver qu'il mérite le mieux cette appellation.



Son relief de montagnes volcaniques vous surprendra par la majesté de ses courbes et de ses sommets. Balayée par les vents, la neige s'accumule en dunes et les paysages rappellent alors l'Arctique et ses grandes étendues boréales. Les grands plateaux surplombant les vallées glaciaires sont éclatants de blancheur et les pentes abruptes sont ornées de cascades de glace.

Vous voilà face à un terrain de jeu exceptionnel qui assouvi votre soif de nouveaux horizons. Que vous soyez débutant, simple amateur, expert ou bien encore aventurier, de nombreuses activités vous appellent.

Plus vaste station de ski de l'Auvergne, le domaine du Lioran s'étend sur 150 hectares, compte 60 km de pistes plus un espace débutant, des pistes de luges ainsi qu'un stade de slalom. Si vous préférez le ski de fond et les ballades au cœur des massifs enneigés et des grandes forêts, rendez-vous au Col de Cère ou à Prat-de-Bouc.

Au cœur du Parc Naturel Régional des Volcans d'Auvergne, une multitude d'autres possibilités s'offre à vous, comme la randonnée en raquette ou encore une balade en chiens de traîneau. Une belle façon de partir à la rencontre de la faune abondante qui peuple ce territoire préservé. Au détour de vos promenades, vous pourrez croiser cerfs, biches, chevreuils et mouflons. Sur les sommets, les aventuriers apercevront chamois et marmottes ; quant aux plus chanceux, ils pourront observer la timide loutre qui a trouvé ici l'un de ses derniers refuges en Europe. Les eaux très poissonneuses des nombreux cours d'eau et cascades du Cantal sont effet un garde-manger idéal pour les loutres. D'ailleurs, après une ballade, régaliez-vous d'une belle truite à la crème d'ail d'Auvergne.

Pour finir de vous convaincre et parce que les vacances sont aussi faites pour prendre soin de soi, vous trouverez ici la station thermale la plus méridionale d'Auvergne à Chaudes-Aigues. Son eau thermale qui jaillit à 82°C et chargée de minéraux est idéale pour se ressourcer.



LA TAILLE DES VIGNES

Lorsque l'hiver est bien installé dans nos régions, c'est le moment d'effectuer la taille de toutes nos souches.

Mais en fait, pourquoi tailler la vigne ?

Une fois les vendanges passées, les vignes s'habillent de leurs magnifiques couleurs automnales avant de laisser tomber leurs feuilles. C'est à ce moment-là que les vigneron taillent la vigne avec soin pour préserver sa fertilité.

D'ailleurs, savez-vous que la vigne est une liane ? Cela signifie que, livrée à elle-même, elle acquiert un grand développement. La production de bois prend alors le pas sur la production des fruits. Cette dernière devient très irrégulière et de qualité médiocre.

La taille des vignes consiste donc à supprimer des sarments pour limiter l'allongement des bois afin de ralentir le vieillissement de la souche et surtout à laisser un nombre de bourgeons en cohérence avec le nombre de raisins que l'on souhaite avoir pour les prochaines vendanges.

Sachez qu'il existe plusieurs types de taille, dont la taille courte et la taille longue qui sont les principales. Cette dernière n'est pas choisie au hasard mais est adaptée à la fertilité du cépage.



LA VIE DE NOS FERMES

Par ailleurs, du temps de nos parents ou grands-parents, un sécateur « classique » était utilisé. Aujourd'hui, tout le monde est équipé d'un sécateur électrique, ce qui soulage énormément les tendons du poignet.

La taille de la vigne est donc un travail d'anticipation pour la qualité de la prochaine vendange et assez long puisque cela exige environ 50 heures de travail par hectare de vigne. Elle se déroule traditionnellement de novembre à mars.

À SAVOIR

Malgré quelques journées assez fraîches, les vignerons de Marcillac ont souvent du soleil et sont même parfois accompagnés par les rouges-gorges qui viennent picorer la vermine cachée sous les feuilles.



RECETTE

FILET MIGNON DE PORC AUX SAVEURS D'AUBRAC



LA SUGGESTION DU CAVISTE

Pour accompagner ce filet mignon aux notes d'Aubrac, rien de tel qu'un Marcillac AOC issu du domaine de Ladrecht de la cave Les Vignerons du Vallon. Son nez expressif de fruits noirs et rouges accompagné de notes épicées se révélera à merveille avec ce bon plat hivernal.

INGRÉDIENTS

- × 2 filets mignons de porc
- × 20 cl de bière d'Aubrac
- × 10 g de thé d'Aubrac
- × 4 gousses d'ail
- × 5 ou 6 belles échalotes
- × 20 cl de crème fraîche fermière
- × Huile d'olive
- × Fleur de sel et poivre du moulin 5 bais

Préparation :

- 1 - Préchauffez votre four à 160°C.
- 2 - Émincez finement les échalotes.
- 3 - Assaisonnez les filets avec de la fleur de sel et un tour de moulin à poivre.
- 4 - Dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive et les gousses d'ail en chemise, faites revenir les filets mignons à feu moyen jusqu'à colorer toutes les faces.
- 5 - Retirez les filets et réservez-les.
- 6 - Faites compoter les échalotes à feux doux pendant 5 ou 6 minutes, sans les faire colorer.
- 7 - Déglacez le jus, les gousses d'ail et les échalotes avec la bière. Faites bouillir puis, hors du feu, ajoutez le thé d'Aubrac.
- 8 - Disposez de nouveau les filets dans la cocotte.
- 9 - Mettez la cocotte couverte au four pendant 20 à 25 minutes, selon la taille de vos filets.
- 10 - Sortez les filets mignons et coupez-les en tranches d'un centimètre environ.
- 11 - Sur le feu de nouveau, faites réduire le jus de cuisson et ajoutez la crème fraîche.
- 12 - Disposez le filet mignon dans un plat de service ou directement dans les assiettes et nappez avec la sauce.
- 13 - Servez chaud avec une julienne de légumes, du riz ou des pommes de terre vapeur.



Florence Fortes
(Compeyre)

« Après des fêtes de Noël en famille, le temps des agnelages est arrivé. Nous allons être très occupés dans notre bergerie à suivre nos brebis et veiller à ce que la naissance des agneaux se passent au mieux pour les mères comme pour les petits. J'en profite pour partager une recette à base de thé d'Aubrac. Une plante aux multiples vertus qui donnera une saveur inimitable à vos plats en sauce. »



~~~~~

*“Vis à la campagne pour toi, au lieu de vivre à la ville pour les autres .”*

*Proverbe latin médiéval*

~~~~~

L'OCCITAN

Avant d'être la langue régionale que l'on connaît aujourd'hui, la Langue d'Oc, ou plus communément appelée Occitan, est une langue romane issue d'une déformation progressive du latin oral.



HÉRITAGE

L'héritage de langue d'Oc est bien présent. En témoignent les contes, les proverbes, les expressions de la vie quotidienne, les noms de lieux-dits et de villages, etc. Certains mots issus directement de l'Occitan ont également été assimilés par la langue Française comme esplanade, escapade, clafoutis, cavalier, etc.

Aujourd'hui, après de longues décennies de stigmatisation des cultures locales, l'Occitan revit. Malgré la baisse de la transmission familiale, la langue reste parlée et comprise par 2 millions de personnes. Au travers d'écoles bilingues français-occitan ou bien avec de cours pour adultes, il est possible de participer à cette vie culturelle et linguistique.

ESTIVADA

Le Festival Interrégional des Cultures Occitanes créé en 1995 à l'initiative de la ville de Rodez témoigne du fort attachement des occitans à leur culture. En effet, le festival Estivada à prononcer « *Estibado* » se tient chaque année durant la dernière semaine du mois de juillet. Il rassemble plusieurs dizaines de milliers de visiteurs attirés par les concerts, films et conférences organisés autour de la culture occitane.

À NOTER

L'alphabet occitan comprend 23 lettres (les mêmes qu'en français sans le *i*, le *k* et le *y*).

En occitan le *o* se prononce *ou*, mais lorsqu'il a un accent le *ò* se prononce *o* !

Un mot féminin terminant par *a* se prononce *o*.



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](https://twitter.com/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