

N°11 - AOÛT/SEPTEMBRE 2018



LA GAZETTE

Le mag de l'authentique et du coopératif



RENCONTRE

*Au détour d'un petit
village du Ségala*

IDÉES GOURMANDES

*Terrine estivale
de tête de veau*

TRADICION D'AICÍ

Les fêtes votives

AVEYRON
VIVRE VRAI



ÉDITO

L'été s'achève doucement dans nos campagnes. Vous avez été nombreux à visiter notre région et à déguster les productions locales qui font la réputation de notre agriculture et de notre gastronomie.

Les Halles de l'Aveyron vous permettent de prolonger votre voyage et de consommer toute l'année ces produits fermiers tout en contribuant à améliorer les revenus des paysans de nos territoires.

Grâce au circuit court coopératif, Les Halles de l'Aveyron vous garantissent :

- des prix justes et abordables pour des produits fermiers de qualité,
- une traçabilité parfaite,
- des modes d'élevage traditionnels respectueux du bien-être des animaux et de l'environnement,
- une juste répartition de la valeur aux agriculteurs,

Avec les Halles de l'Aveyron, vous pouvez consommer mieux, bon et juste en mettant le meilleur de nos fermes dans votre assiette.

RETROUVEZ-NOUS SUR



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



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



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



SOMMAIRE



RENCONTRE // P 4

Au détour d'un petit village du Ségala

PRODUIT DU MOIS // P 6

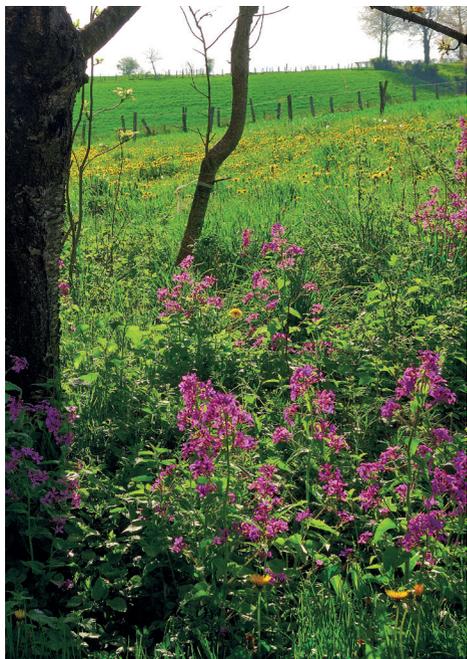
Les tripous

SORTIE NATURE // P 8

À la découverte des gorges du Tarn

LA VIE DE NOS FERMES // P 10

Les foins



IDÉES GOURMANDES // P 12

Terrine estivale de tête de veau

TRADICION D'AICÍ // P 15

Les fêtes de votives



AU DÉTOUR D'UN PETIT VILLAGE DU SÉGALA



C'est sur un banc, à l'ombre d'un arbre planté à côté de sa ferme, que nous avons rencontré Benoît, éleveur de Veau d'Aveyron & du Ségala Label Rouge.

À 47 ans, Benoît, marié et père de 2 garçons, est éleveur depuis plus de 20 ans. Pourtant, bien qu'issu d'une famille paysanne, il ne s'était pas destiné au métier d'agriculteur.

Il suit alors une formation en production forestière en Corrèze avant de partir dans le Pacifique. Après 16 mois de coopération à Wallis et Futuna, il décide de rejoindre un voisin de son village natal en Nouvelle-Calédonie. Ce dernier y est en stage dans une ferme afin de compléter son parcours agricole. C'est là, à 17 000 km de son Aveyron natal, que la vocation de Benoît va se réveiller...

Dès son retour en 1996, Benoît va travailler à mi-temps à la ferme familiale, avant de s'y consacrer totalement à la retraite de ses parents.

Il n'a aucun regret d'avoir fait ce choix et est fier d'avoir « donné le virus » à son fils aîné qui suit actuellement

des études agricoles. Son troupeau de 150 animaux, élevés en Label Rouge, lui suffit pour vivre ; mais Benoît confie « si le fils veut s'installer, il faudra un peu s'agrandir ».

Il est cependant le premier à l'encourager à reprendre la ferme. « Ce métier, c'est une passion ! C'est aussi la qualité de vie et le plaisir de travailler dans la nature. Et puis, on est son propre patron ».

Avant de nous quitter, Benoît nous montre un plan d'eau. Enfant, il y passait des journées entières avec ses cousins à se baigner et à construire des cabanes sous le regard bienveillant de sa grand-mère qui, d'un œil faisait du crochet et de l'autre surveillait les jeux. « Elle nous obligeait à rentrer sinon on aurait dormi là-bas » conclut Benoît, un brin nostalgique. « Aujourd'hui, c'est mon fils qui pêche et fabrique des radeaux. »



CLIN D'ŒIL

Si vous venez passer vos prochaines vacances d'été en Aveyron, Benoît vous invite à aller le saluer à l'occasion de la fête de son village, à Pradials. Le week-end après le 15 août, ont lieu les traditionnels concours de belote et de pétanque, le repas du soir suivi par le bal et le petit-déjeuner aux tripous le dimanche matin.

À SAVOIR

Le veau d'Aveyron et du Ségala a une belle couleur rosée. Cette teinte unique provient d'une méthode d'élevage ancestrale et typique de la région : entre les tétées du matin et du soir, les veaux mangent librement du foin et des céréales. Un veau rose... c'est un veau heureux !



Benoît est fier et honoré de poursuivre le travail des 3 générations précédentes.

PRODUIT
DU MOIS

LA TRADITION DU TRIPOU



Plat emblématique des tables aveyronnaises et cantaliennes, les tripous étaient jadis confectionnés dans les fermes en prévision du dimanche matin avant le départ des familles pour la messe.

Il existe d'innombrables recettes de tripous. À Laguiole par exemple, les tripous se nomment les « petites ». Elles se fabriquent suivant une recette de 1864 de Geneviève Bouloire en utilisant les abats d'agneau.

Mais les tripous les plus connus sont ceux de Naucelle. Cuisinés à partir de panse de veau, ils doivent leur notoriété à la construction de la voie ferrée Toulouse-Rodez qui « exporta » ce plat hors du Rouergue et en fit le casse-croûte du matin. La recette aurait été « fixée » par Mme Fraysse qui officiait comme cuisinière à l'hôtel des Voyageurs de Naucelle.

De nos jours, même si beaucoup préfèrent déguster les tripous au déjeuner ou au dîner, ils restent traditionnellement un plat du matin : pas une fête de village aveyronnaise ne saurait avoir lieu sans le fameux petit-déjeuner aux tripous.

Il est coutume de déguster les tripous très chauds, parfois même gratinés au four pour les plus gourmands, mais toujours avec des pommes de terre vapeur. L'astuce est d'écraser sa pomme de terre afin de ne pas perdre une goutte du bouillon onctueux et savoureux qui accompagne le plat.



Vous avez une mauvaise image des tripous ? Vous êtes persuadés que vous n'aimerez pas ? Laissez-vous tenter par les tripous La Naucelloise et leur bouillon aux arômes subtils. Un plat sain, goûteux et très pauvre en matière grasse.



SORTIE
NATURE

LES GORGES DU TARN





C'est sur le Mont Lozère dont nous vous parlions dans la gazette de novembre-décembre, que le Tarn prend sa source, sculptant un véritable canyon : les Gorges du Tarn.

Vous pourrez découvrir ce site par la route, le sentier ou bien la rivière. De juin à octobre, c'est le canoë que nous vous conseillons. Laissez-vous aller au grès de l'eau sans oublier de regarder dans les airs pour observer les vautours. Sur les berges, si vous n'avez pas la chance d'apercevoir les timides castors, vous verrez très certainement leurs habitations.

Les Gorges du Tarn abritent également un patrimoine bâti remarquable, témoin d'un passé riche en histoire. En levant les yeux, vous pourrez admirer le château de Peyrelade, le village de Mostuejous construit sur les flancs du Causse de Sauveterre ou encore le hameau troglodyte de Saint-Marcellin.

C'est également dans ces vallées où légende et histoire s'entremêlent, que vous pourrez suivre les traces de Sainte-Enimie, princesse mérovingienne et fondatrice d'une abbaye à Burle. Persécutée par le diable ayant pris la forme d'un énorme serpent (un Drac), Enimie décide d'emprisonner le démon. Elle part à sa poursuite le long du Tarn et, épuisée, implore Dieu de lui venir en aide. D'énormes pierres tombent alors sur le Drac et l'obligent à regagner les enfers. De rage, le diable aurait griffé la base du rocher qui l'écrasait. On dit que la trace est restée visible jusqu'aux grandes inondations de 1875. Quoiqu'il en soit, l'effondrement rocheux du Pas de Soucy témoigne encore de cet affrontement.

LA RÉCOLTE DES FOINS

Vous le savez, durant les beaux jours les animaux pâturent et se nourrissent de l'herbe des vallées et des estives. Mais dès l'automne, il faut pouvoir les nourrir. C'est alors le foin, qui prend le relais.

Afin d'être autonome et de veiller à la qualité des fourrages, la plupart des paysans de notre territoire produisent eux-mêmes leur foin dont la récolte a lieu pendant l'été.

Dans les prairies destinées au fourrage, vous verrez une mosaïque de couleurs qui correspond aux différentes espèces de plantes : la luzerne et ses fleurs bleues, le sainfoin qui fleurit rose, mais également la vesce et le trèfle, ou encore le lotier.

Après la floraison, vient la récolte qui peut, suivant la météo et les orages d'été, faire repousser plusieurs fois les plantes et donc générer plu-

sieurs coupes dans la saison. Généralement, il y en a 2 au minimum.

Tout doit donc être calculé en fonction de la météo, car il faut entre 5 et 6 jours pour réaliser toutes les étapes. L'agriculteur doit également surveiller le taux d'humidité : suffisamment pour que le foin ne devienne pas de la paille... mais pas trop, pour éviter les moisissures qui rendraient le foin impropre à la consommation.

C'est ce travail qui permettra aux animaux de la ferme de se nourrir pendant les mois d'hiver.





LA VIE DE NOS FERMES



La récolte des foins en 5 étapes

- 1- le fauchage, c'est-à-dire la coupe de l'herbe
- 2- le fanage, qui consiste à retourner l'herbe coupée pour lui permettre de sécher sur toute son épaisseur
- 3- l'andainage qui permet de regrouper le foin pour faciliter le pressage
- 4- le pressage, c'est-à-dire la fabrication de ballots ronds ou carrés
- 5- le chargement des ballots et la mise en grange.

RECETTE

TERRINE DE TÊTE DE VEAU



LA SUGGESTION DU CAVISTE

En accompagnement de la terrine de tête de veau, nous vous proposons La Cuvée Tradition rosée, issue des jeunes vignes de l'AOC Marcillac de la cave Les Vignerons du Vallon. Ce vin frais et fruité à la touche épicée sera parfait en apéritif.

INGRÉDIENTS

- ✕ 1 kg de tête de veau d'Aveyron et du Ségala Label Rouge
- ✕ 1 bouquet garni (laurier, thym, oignon piqué de clous de girofle, carotte)
- ✕ Des cornichons selon convenance
- ✕ Persil
- ✕ 4 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne
- ✕ Sel et poivre

Préparation :

- 1- Remplissez votre cocotte minute d'eau froide, ajoutez-y le bouquet garni ainsi que la tête de veau. Fermez et laissez cuire pendant 2 h 30 à 3 h.
- 2- Une fois cuite, sortez la tête de veau de la cocotte. Réservez le bouillon de cuisson et égouttez la viande. Puis coupez la tête de veau en gros cubes.
- 3- Dans une terrine, disposez les cubes de tête de veau, ajoutez les cornichons découpés en rondelles.
4. Prenez deux grosses louches de bouillon et incorporez-y la moutarde ancienne et le persil finement haché. Salez et poivrez suivant votre goût puis versez la préparation dans la terrine.
- 5 - Assurez-vous d'une répartition homogène du bouillon puis placez votre terrine pendant 24 h au réfrigérateur.

Sortir du réfrigérateur 2 h avant dégustation. À servir en tranches très fines pour l'apéritif et accompagnée avec une salade bien moutardée en entrée.

Bon appétit !

Retrouvez la terrine de tête de veau préparée par le boucher de votre magasin Les Halles de l'Aveyron, du 15 au 17 octobre.



Florence Fortes,
bergère à Compeyre (12)

« Avec l'été très chaud de cette année, mes brebis ont bien profité de l'ombre des arbres qui bordent le plan d'eau à côté duquel elles pâturent. Quant à mon mari et moi, entre les foins et les agnelages, nous avons été très occupés. Il me reste toujours un peu de temps pour cuisiner et régaler famille et amis. J'en profite donc pour partager avec vous la recette, d'un ami, boucher. Et ne me dites pas « Je n'aime pas la tête de veau... ». Rien à voir avec vos mauvais souvenirs de cantines ! Goûtez, faites-en goûter à vos amis (sans leur dire ce que c'est) et vous m'en direz des nouvelles ! »



~~~~~  
*« J'ai la nostalgie d'une de ces vieilles routes sinueuses et inhabitées qui  
mènent hors des villes... un chemin qui conduit aux confins de la terre...  
où j'ai l'esprit libre »*

*Henry David Thoreau*

~~~~~

LES FÊTES VOTIVES

Avec l'été qui s'achève, c'est aussi la période des fêtes votives qui se termine. Si dans beaucoup de campagne cette tradition s'est malheureusement perdue, elle reste bien vivante sur les contreforts du Massif central.

Dès la mi-mai et tout au long de l'été, nos villages vivent au rythme de ces fêtes où, des plus petits jusqu'aux anciens, tous se retrouvent autour des produits du terroir, des danses, de la musique et de l'amitié.

Chaque village rivalise d'originalité pour célébrer le Saint-Patron de sa commune à travers différents événements. La fête s'organise généralement autour d'un concours de quilles de huit le samedi après-midi, suivi d'un repas festif réalisé à partir des produits des fermes locales. Le bal fait danser toutes les générations jusqu'au bout de la nuit. Tout le monde se retrouve une nouvelle fois le dimanche matin et clôture ce week-end de fête par le célèbre petit-déjeuner tripoux - tête de veau.

Certaines communes ajoutent également des vides-greniers, des randonnées, des concours de pêches ou bien encore des jeux inter-villages.

Chaque fête de village est un événement très attendu pour la commune qui l'organise. C'est un moment d'échange entre les jeunes et anciens, entre locaux et touristes. Une belle façon de faire vivre une ruralité accueillante, solidaire et trans-générationnelle.





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://instagram.com/leshallesdelaveyron)

www.leshallesdelaveyron.com

AVEYRON
VIVRE VRAI



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.