

La vie des Halles

**Bonne
Humeur**

Narbonne

Savoureuse rentrée

Dans nos contrées, la rentrée est aussi synonyme de vendanges et autres récoltes fructueuses comme l'oignon Doux de Citou ou des Cévennes ou encore la pomme Reine des Reinettes. Quant aux vendanges dans le narbonnais, elles sont un rite bi-millénaire qui en fait un véritable patrimoine, au même titre que les autres cultures locales que l'homme sait adapter aux rigueurs estivales. Il tire le meilleur parti du terroir. Ne les boudons pas d'autant qu'ils partagent avec plaisir leur passion pour leurs terres.

Les Halles font également leur rentrée même si l'activité n'a pas fléchi pendant l'été avec la visite de nombreux touristes toujours aussi émerveillés par la palette autant visuelle qu'olfactive des étals. Appareils photos rivés à l'œil, papilles en émois, curiosité aux aguets, ils s'émeuvent de tant de variétés et de fraîcheur. Ils nous rappellent le bonheur que l'on a à deux pas de chez nous et que l'habitude tend à nous faire oublier parfois.

**Christophe
Donnet**

Journal d'information
sur l'actualité des Halles
et des produits audois
N°4 septembre 2006

La semaine de la Mobilité

Riz, richesse du terroir

Le bio révélé



La Ville de Narbonne vous invite



LA FÊTE DE LA NAUTIQUE

En septembre :

Samedi 9 **festival**

l'étang danse

de 8h à minuit

Samedi 9 & Dimanche 10

Animations sportives

de 11h à 17h

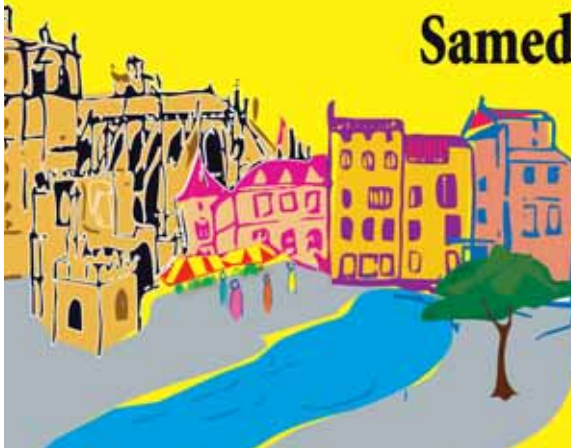


La Ville de Narbonne vous présente

Forum des Associations

Samedi 16 septembre 2006

10h - 18h



Promenade des Barques
Espace Contemporain
Cours Mirabeau

Rens. 04 68 90 26 38





Vu aux Halles

Fête médiévale

■ Par deux fois au début du mois d'août, les Halles ont été le théâtre de surprenantes rencontres. Dans le cadre de la Festa Latina ou Les Médiévales organisée par la Mairie, un magistral défilé a rendu visite au marché couvert. Avec Python, aigle ou encore à cheval, cette joyeuse compagnie a donné des accents d'un autre temps devant l'œil ébahi des nombreux visiteurs présents. ■



Carnet de naissance

■ Patrick et Annaïck HERNANDEZ (Maison Escourrou-Cassoulet) ont eu une petite fille qui se prénomme Julie. Elle est née le 23 août 2006, elle pesait 4,090 Kg et mesurait 51 cm. Ils ont déjà un petit garçon qui s'appelle Hugo. ■

Clin d'œil

■ L'été, les Halles sont aussi un lieu de visite et de découverte pour les étrangers. Ainsi, cette photographe allemande qui s'intéresse de près à un légume... du coin sans aucun doute ■



Appel aux annonceurs
Soucieux de défendre une éthique du commerce,
" La Vie des Halles " est ouvert exclusivement
aux annonceurs qui entretiennent des
valeurs autant dans leurs produits que dans la façon
de les proposer.

Contact : 06 60 06 20 33

Email : vie-des-halles@wanadoo.fr

Retrouvez également toute l'actualité des Halles sur
le site Internet de l'association des étieliers :
www.narbonne.halles.fr

" La Vie des Halles de Narbonne " est une
publication de LG Editions en partenariat avec
l'Association des artisans et commerçants
des Halles de Narbonne.

Adresse : 3, place de l'Oratoire - 30900 Nîmes.
Conception et réalisation : Christophe Donnet

Dépôt légal à parution

Numéro gratuit interdit à la vente
Contact : vie-des-halles@wanadoo.fr



Vu aux Halles



Le tri sélectif : une affaire qui tourne

■ Depuis le mois de janvier 2006, les étaliers volontaires en coordinations avec le service environnement de la CAN (Communauté d'agglomérations de la narbonnaise) expérimentent le tri sélectif pour les emballages. Un espace a ainsi

été dédié aux étaliers pour y déposer tous les déchets d'emballages. Les experts estiment à 12 tonnes de cartons par an qui pourraient ainsi être recyclées par cette pratique du tri. La plupart des commerçants des Halles se sont prêtés au jeu de cette expérimentation. Une expression supplémentaire du sens "éco-citoyen" de nos étaliers. ■



Du nouveau chez "Miel et Cannelle"

■ Ils sont jeunes et volontaires et depuis un an aux Halles, ils soignent particulièrement la présentation de leurs produits. De la pâtisserie orientale et maintenant des plats préparés dans les règles de l'art pour un voyage au cœur du goût. Et pour donner encore plus d'éclat, ils ont profité de l'été pour relooker de fond en comble leur étal. Résultat : un lumineux écrin carrelé avec goût qui invite à la gourmandise. L'appétit s'ouvre avec les yeux. Fadéla vous guidera dans les saveurs orientales ■

Dans la Cour des grands

■ Eric Mollinier vient d'intégrer la prestigieuse Confrérie "Les Compagnons du goût" qui rassemble 260 bouchers, charcutiers et traiteurs en France. Une véritable reconnaissance pour l'artisan. Cette Confrérie réunit en effet la fine fleur du métier de tout l'Hexagone. Eric Mollinier est le second audois à être intronisé par la prestigieuse association. La cérémonie d'intronisation se déroule aux Halles le **jeudi 14 septembre** en grandes pompes. ■



Anim'Halles



La semaine de la mobilité

■ Du 16 au 22 septembre, les Halles participent à "la semaine de la mobilité". Au programme :

- Les 21 et 22 septembre, les partenaires de l'opération assureront un accueil personnalisé sur des stands mis en place aux Halles afin de pouvoir accueillir, informer et proposer aux clients d'utiliser leurs nombreux services. Ainsi des agents du Tan, de la Can, de la société VINCI Park et de l'association Carte Atout Cœur de Ville assureront une permanence de 9h30 à 13h pour accueillir la clientèle et vous informer sur les points suivants :

- **Carte Atout Cœur** (Remises clients, stationnement gratuit, paiement possible sur horodateurs de surface et parkings souterrains, liste des commerçants partenaires,...),
- **VINCI Park** (prêt de caddies de marché, de cabas, de parapluies, de vélos, gratuité le jour d'anniversaire, nouvelle tarification...),
- **TAN/CAN** (Navettes gratuites, bus tarif unique 1€, en urbain ou inter-urbain, itinéraires personnalisés, la Narbonnette,...).

- Le jeudi 21 septembre c'est l'occasion d'essayer le TAN puisque le **réseau sera totalement gratuit** ce jour là et de nombreuses animations vous seront proposées dans les bus.

Si vous faites escale aux Halles, des bulletins de jeu vous seront remis par les chauffeurs et vous permettront peut-être de remporter par tirage au sort un **vélo électrique ou de nombreux abonnements**.

Enfin, si vous utilisez, le service du parking gardienné, **un sac cabas vous sera offert**.

- Le vendredi 22 septembre sur ce même stand, **les clients qui justifieront d'un titre de transport du jour pourront gagner l'un des 200 cabas mis en jeu pour l'occasion**.

L'occasion de rappeler aussi que le marché couvert est depuis toujours un lieu accessible à tous de part son architecture et son positionnement central dans la ville. ■



En direct, de la mer à l'étal

Quasiment chaque après-midi, quelques étaliers se rendent à la Criée de Port-la-Nouvelle pour s'achalander à l'arrivée des bateaux. Un petit port de pêche à dimension humaine où une vingtaine de chalutiers arpentent les mers pour ramener de l'anchois, des sardines ou encore de la Dorade pour une cinquantaine d'acheteurs patentés (poissonniers, restaurants ou grossistes).

Ambiance

À l'arrivée des bateaux, une certaine fébrilité s'installe. Les acheteurs arrivent dans leur véhicule frigorifique qui va de la petite fourgonnette au camion. Ce petit monde se connaît bien et échange volontiers quelques blagues pendant que la quarantaine d'employés du port et les pêcheurs s'affèrent à décharger le ventre gorgé des chalutiers et à trier les poissons.

Il est 16h30 et les choses sérieuses vont commencer.

Les acheteurs s'installent dans l'amphithéâtre de vente face à des écrans et aux deux responsables des enchères.

Et là, il vaut mieux être aguerri pour suivre le décompte des cours. Car contrairement aux enchères classiques, à la criée, on part du prix le plus élevé et l'on descend jusqu'au premier preneur qui appuie sur son bouton.

Les lots sont ensuite stockés le temps de la criée dans une chambre froide avant d'être récupérés par les poissonniers.

Tout va très vite. Les caissettes se succèdent sous l'œil avisé des acheteurs qui échangent parfois quelques commentaires sur les produits ou sur l'air du temps. Une fausse décontraction qui cache une vraie concentration. Car il faut bien avoir en tête ses besoins pour son étal ou son restaurant et bien suivre les cours pour pouvoir faire un minimum de marges. Tout un art de la réactivité et de la connaissance de sa clientèle. Et pendant ce temps, l'inénarrable vendeur de rafraîchissements se balade de rang en rang pour apporter du réconfort aux acheteurs.

Il est près de 19h00. Les enchères sont terminées et chacun va récupérer ses produits qui seront ce soir sur les tables des restaurants et demain matin sur les étals des poissonniers. Une journée s'achève sur la pêche du jour... Et demain à l'aube, les bateaux reprennent la mer pendant que votre poissonnier prépare son banc aux Halles. Cet après-midi, il reviendra à Port-La-Nouvelle pour une nouvelle pêche. ■





Portrait d'étalier



Pour avoir toujours 20 ans

Depuis 1990, "Bio-Nature" propose tout ce que la nature et le savoir-faire de l'homme proposent de plus sain. Et pourtant, rien ne prédisposait Josette de se lancer dans l'aventure du bio. Professeur de math-physique-chimie, elle entame d'abord une brillante carrière dans une société pétrolière qui durera quatorze ans. Des accidents de la vie l'amènent à se remettre totalement en question à un âge où on a plutôt tendance à asseoir sa situation. Elle quitte donc le "gros business" pour prendre un étal dans les Halles. Pas par "vocation commerciale" comme aime le répéter Josette. C'est plutôt une question de philosophie et par envie de transmettre des valeurs d'hygiène de vie et d'alimentation saine qu'elle s'engage dans cette croisade quotidienne. Le partage aussi d'une expérience vécue après "plusieurs maladies et accidents graves" dont Josette s'est remise entre autres après "un changement de vie radicale". Et à 65 ans, elle avoue se sentir dans une "forme exceptionnelle et presque meilleure qu'à 20 ans".

Depuis dix ans, rejointe par sa fille Brigitte, "le duo de choc" continue à dégager à la fois une bonne humeur et une santé de fer. Intarissables sur la question des produits issus de la culture biologique, Josette et Brigitte sont également une mine de conseils et d'informations.

D'ailleurs les habitués et souvent fidèles clients le savent bien et ne s'en privent pas. Et pas seulement pour les fruits et légumes frais en provenance principalement de petits producteurs régionaux et sélectionnés, mais aussi pour les élixirs et produits de la ruche, miels ou même vins, pain et fromages. Le tout en bio bien sûr. Car "Bio-Nature" est une véritable caverne d'Ali Baba avec toute la panoplie pour vivre en harmonie avec son corps et les éléments. Mais le travail de Josette et Brigitte ne s'arrête pas derrière l'étal. Il y a d'abord les visites régulières auprès des producteurs pour récupérer les productions saisonnières. Il y a ensuite le service livraison que Brigitte assure tous les après-midi quand les Halles ont tiré le rideau. Une façon encore plus forte de "renforcer les liens et le service à la clientèle" chers au duo de choc. Une manière d'affirmer concrètement une philosophie très loin des clichés souvent associés à l'agriculture biologique. Et le plus bel exemple qu'une bonne hygiène de vie, ça se voit vraiment. ■

"Bio-nature" - Halles de Narbonne.

Ouvert du mardi au dimanche de 07h00 à 13h00.

Tél. : 04 68 90 65 25.

Service livraison l'après-midi.

Carte de fidélité.

Les logos du bio



Logo français, non obligatoire apposé sur les produits cultivés ou transformés en France, issus de l'agriculture biologique et conformes à la législation européenne.



Logo européen utilisable par tous les pays se conformant à la législation sur l'agriculture biologique.



Organisme indépendant agréé pour le contrôle et la certification des produits agricoles et des denrées alimentaires.

La vérité sur le bio

Josette nous rappelle ici quelques vérités sur l'agriculture biologique.

Définition :

- Agriculture n'utilisant aucun produits chimiques de synthèse et respectueuse de l'éco-système de la terre et de l'environnement.
- C'est un choix de variétés et d'espèces de végétaux appropriés et un programme de rotation des cultures pour permettre aux terres de se régénérer naturellement.
- Le traitement des maladies et autres parasites naturels est assuré par des préparations à base de plantes et d'associations particulières.
- Le désherbage est assuré par le feu thermique, l'entretien des haies et des talus.
- La fertilisation est abondée par du compost, des engrais verts et du purin d'ortie, de fougère, de pissenlit, des fumiers d'herbivores élevés en bio (pas de fientes de volailles qui peuvent être des foyers de grippe aviaire ou concentrés des résidus de produits utilisés dans les élevages traditionnels).

Intensément engagée pour la transparence des appellations, Josette remet en place certaines choses ou idées reçues.

- "Produits naturels" et "produits sans traitements" entretiennent l'ambiguïté : les "produits naturels" sont issus du milieu naturel sans aucune forme de culture et la nomination "sans traitements" n'a pas de sens selon Josette puisque *" toute agriculture implique nécessairement la main de l'homme, qui du semis à la récolte agit par différentes méthodes sur les végétaux "*. Et d'ajouter avec fougue : *" rien ne pousse tout seul "*.

- L'agriculture raisonnée qui fait l'objet d'un label répond à un cahier des charges qui permet l'utilisation de pesticides mais en fractionnant les traitements afin de faire respirer la terre. Pour Josette, il s'agit d'une *" présentation élégante pour rassurer le consommateur mais qui finalement utilise tout de même des pesticides et des engrais "*.

- Les rendements en agricultures biologiques sont moindres mais la teneur en vitamines et minéraux et l'absence de résidus toxiques en font des aliments particulièrement sains.





Portrait *Hallière*

Elisabeth Laure : une grande Dame des Halles



Ce mois, nous vous proposons le portrait d'une hallière un peu particulière. Elisabeth Laure n'est en effet pas une fidèle des Halles comme tout le monde. Et pour cause, elle fût pendant près de 20 ans une étalère dynamique et volontaire à la fromagerie le "Haloir" aux Halles de Narbonne. Elle fût par ailleurs présidente de l'association des commerçants et artisans des Halles entre 1992 et 2003.

Sielle a délaissé son étal pour voguer sous d'autres cieus (à Lyon), elle est restée très attachée aux Halles qui lui

doivent par ailleurs beaucoup. C'est en effet elle qui s'est battue pour la rénovation du bâtiment et pour en fêter dignement le centenaire en 2001. Une fête mémorable qui a illuminé la ville pendant plusieurs jours.

Insatiable, elle est également l'initiatrice de la fédération nationale des Halles de France. Entre autres réalisations, Elisabeth Laure est à l'origine de la carte "Atout Cœur de ville" lancée en 1997 et qui est devenue indispensable à tout Narbonnais qui se respecte. Dix ans plus tard, 20 000 cartes sont en circulation et de nombreuses villes ont repris cette idée.

Rencontre

De passage dans le narbonnais cet été, Elisabeth Laure n'a pas manqué de rendre visite aux Halles où elle a gardé toute sa popularité. "Babeth" comme la nomment ses anciens collègues des Halles se balade là comme un poisson dans l'eau échangeant avec les uns et les autres des impressions sur sa nouvelle vie au côté d'un musicien à l'orchestre national de Lyon. Là-bas, elle a délaissé les fromages pour réaliser des mosaïques d'art. Mais elle n'a rien perdu de son sens inné de la communication et son "mauvais caractère" comme elle l'affirme dans un grand éclat de rire. Et dans les allées, ses anciens clients la saluent chaleureusement comme une amie de toujours. C'est que vingt

ans aux Halles, ça crée des liens forts. Aujourd'hui, elle apprécie le renouvellement de certains commerçants qui apportent du sang neuf au marché couvert tout en conservant son identité autour des plus anciens.

Et si elle ne reprendra pas d'étal, elle foisonne toujours d'idées pertinentes pour entretenir la dynamique du centre ville à travers son plus beau fleuron que sont les Halles de Narbonne.





**Dossier
produit**

L'oignon doux : l'excellence et le caractère

Un bulbe d'histoires...

Les oignons sont cultivés par l'homme depuis plus de 5 000 ans. De nombreux textes anciens égyptiens le mentionnent et l'Égypte regorge de dessins, calligraphies représentant la plante.

Seules les classes ouvrières le consommaient car il était considéré comme un aliment vulgaire, à cause de l'haleine désagréable qu'il provoquait. Plus tard, les prêtres avaient interdiction de le manger.

On pense que ce sont les Romains, qui au cours de leurs conquêtes, ont apporté l'oignon dans une partie de l'Europe ainsi qu'une partie de l'Asie et de l'Afrique. Christophe Colomb a introduit le légume lors de son 2^e voyage en Amérique, en 1493. Les amérindiens et colons l'adoptèrent tout de suite aux dépens de diverses variétés locales.

Aujourd'hui l'oignon est cultivé un peu partout dans le monde dans les zones tempérées.

...et de croyances

Sa forme bulbeuse, ses enveloppes successives et sa forte odeur ont alimenté les thèmes et interprétations symboliques. Sa structure feuilletée, sans noyau à atteindre, fut comparée à celle de l'ego que l'expérience

spirituelle épluche couche par couche jusqu'à la vacuité. Les Égyptiens, eux, se protégeaient contre les maladies avec les tiges d'oignons, tandis que les Latins s'interdisaient le bulbe parce qu'il était censé croître avec la lune qui décroît.

Sans compter les vertus aphrodisiaques procurées autant pour sa composition chimique que pour les suggestions imaginatives.

L'oignon rare de Citou

L'oignon de Citou est cultivé dans la Vallée de l'Argent Double, tout près du Caunes Minervois sur un sol de schiste.

Son aspect plat et cuivré, sa saveur légèrement sucrée sauront vous surprendre et vous pourrez l'accorder de façon multiple et inattendue.

Cet oignon séché au soleil, ne peut pas être conservé au réfrigérateur. Il faut donc le consommer de juillet à décembre quand il est là.

Rare et unique, cinq producteurs entretiennent dans l'Aude ce patrimoine culinaire de la région. Cette année, ils espèrent atteindre une production de 100 tonnes malgré des conditions climatiques difficiles.

L'Oignon Doux des Cévennes

Classé AOC depuis 2003, l'oignon doux reste un des fleurons cévenols et fait la fierté de ce Pays.

Cru ou cuit, sa saveur douce est toujours agréable à déguster. Il a su séduire tous ceux qui un jour ont goûté ce fruité légèrement piquant.

Sa culture : l'oignon doux des Cévennes est un oignon de jours longs dont la bulbaison (production du bulbe) intervient en juillet-août. Semé en février en pépinières bien exposées au sud, et repiqué en mai, sur les coteaux, la récolte a lieu en août-septembre. Après séchage de quelques jours, il est stocké dans des locaux adaptés secs et bien aérés. Il se conserve pendant plusieurs mois.

Le reconnaître : son aspect satiné permet de le distinguer des autres oignons. Il a une texture tendre et un goût délicat qui font de lui un oignon "haut de gamme". Un étiquetage précis garantit son origine. ■

Recette

Tarte aux oignons doux des Cévennes ou de Citou

Ingrédients :

- Pâte brisée : 300g de farine, 100g de beurre, 5g de sel, 1 oeuf entier
- 1 kg d'oignons doux des Cévennes ou de Citou
- 50g de beurre
- 1/4 de litre de crème fraîche
- 1 verre de lait
- 4 oeufs entiers
- 100 g de fromage râpé
- Chapelure, sel, poivre

Réalisation :

Préparez la pâte brisée en mélangeant dans un récipient ou sur une planche à pâtisserie la farine que vous disposez en forme de puit, au centre duquel vous mettez le beurre ramolli, l'oeuf entier, de l'eau tiède et du sel. Formez une boule de pâte et laissez reposer quelques minutes.

Émincez les oignons, mettez les dans une cocotte avec du beurre et laissez étuver doucement. Mélangez dans un bol avec un mixer la crème fraîche avec le lait, les oeufs et le fromage râpé. Salez, poivrez.

Étalez la pâte. Beurrez, farinez un moule à tarte dans lequel vous disposez la pâte, puis les oignons. Poudrez de chapelure et faites cuire à four chaud 20 minutes.

Servez très chaud au sortir du four.

Dossier produit



Le Riz en Languedoc-Roussillon : richesse et variétés

On ne sait pas encore assez que la Camargue est le berceau de la production de riz en France. Avec l'Aude, les 20 000 hectares de rizicultures camarguaises représentent la quasi-totalité des riz produits sur le territoire national. Soit 1/3 de la consommation de riz dans le pays.

Entré dans la famille agricole des IGP (Indication géographique protégée) sous le nom de « Riz de Camargue » en 2000, sa production fait l'objet de la plus grande attention de la part du « Centre Français du Riz » qui regroupe les 250 riziculteurs français.

On connaît encore moins la très grande variété des riz cultivés dans les marais arides et riches de Camargue où il est cultivé depuis Henry IV (XVI).

Riche et varié

On en cultive plus de 200 variétés qui se déclinent en deux grandes familles : le Japonica pour les riz ronds, mi-longs et longs et l'Indica pour les riz très longs et très parfumés.

On utilisera de préférence les riz ronds de Camargue pour des préparations de desserts et d'entremets. Le mi-long est indiqué pour les paellas et les risottos. Le riz long aura une parfaite tenue en salades garnies. Le riz très long est par contre recommandé en accompagnement de viandes et de poissons grillés.

Derrière ces principales variétés, on trouve différents traitements naturels du grain qui l'adapte à différents types d'usages et à tous les goûts.

Il y a le riz complet ou "riz cargot" qui, comme son nom l'indique, est brut de brut. Simplement décortiqué, trié et nettoyé, c'est le plus énergétique et équilibré de tous les riz. Il est soit de couleur rouge, soit de couleur brune selon les variétés.

On trouve ensuite les riz blancs très goûteux et adaptés aux plats raffinés.

Très tendance, les riz parfumés naturellement sont prisés pour des accompagnements variés. On en trouve à toutes les saveurs (curry, encre de sèche, au safran...). Les riz étuvés (les plus consommés) sont les fameux riz rendus incollables par une simple action de la vapeur d'eau sous pression pour éliminer l'amidon du grain.

A noter, qu'un certain nombre de producteurs travaille en agriculture biologique certifiée.

Les recherches continuent à la fois pour diversifier la production, répondre à l'attente du consommateur notamment en réduisant les temps de cuisson tout en gardant le meilleur de la céréale.

Et quand on sait qu'il faut 10 ans pour planter une variété, c'est vraiment un engagement à long terme à l'image de la vigueur des hommes et femmes de Camargue. Ou quand un produit est également l'expression d'une Culture.

Nutrition

Recommandé dans la plupart des régimes que se soient pour les sportifs ou pour maigrir, le riz fait partie des aliments les plus complets qui soient. On sait qu'il fait vivre des milliards de personnes sur la planète.

Féculent particulièrement digeste, c'est l'un des rares aliments qui contient les trois nutriments indispensables à une alimentation équilibrée : des glucides pour les sucres lents, des protéines riches en acides aminés et des lipides en faible quantité.

Tous ces éléments sont très facilement assimilables par l'organisme grâce à la présence de sels minéraux, de vitamines A, B, D, E, F et de fibres alimentaires. Un cocktail d'exception qui a aussi des vertus thérapeutiques notamment pour lutter contre l'hypoglycémie et pour réguler la digestion.



LEXIQUE DU RIZ

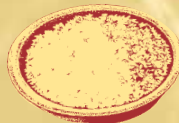
- Rizière* : champs où l'on cultive le riz.
- Riz Paddy* : riz à l'état brut tel qu'issu de la récolte.
- Rizerie* : lieu où l'on opère les différentes transformations du riz.
- Riz complet* : riz décortiqué ayant fait l'objet des seules opérations mécaniques de triage et de nettoyage.
- Riz rouge* : variété de riz naturellement rouge à l'état sauvage.
- Riz blanchi* : riz décortiqué dont la totalité de l'enveloppe extérieure a été éliminée par une action mécanique abrasive.
- Riz incollable* : riz ayant été soumis à l'action de la vapeur d'eau sous pression afin de le rendre incollable.
- Riz précuit* : Riz ayant subi un traitement physique pour réduire son temps de cuisson.

Le riz complet est également un désintoxiquant puissant souvent conseillé en cas d'obésité ou dans les régimes sans sel grâce à l'absence de sodium.

L'art de le cuire

Vieux débat et chaque chef a sa petite idée sur le sujet. Outre les riz précuits ou "cuisson express" qui peut varier de 8 à 10', la cuisson traditionnelle à couvert dans une casserole d'eau prendra une vingtaine de minutes selon la quantité. Le riz complet devra cuire près de 45'. Le tout est surtout de surveiller régulièrement la cuisson pour éviter de trop le cuire.

On peut aussi cuire le riz directement à la poêle dans un fond d'huile en rajoutant petit à petit de l'eau et en laissant à feu doux jusqu'à cuisson complète. Une méthode "paella" ou pilaf. ■



BIO-NATURE
VOTRE MARCHÉ BIO
 dans les HALLES DE NARBONNE

Spécialité
PRODUITS FRAIS

Livraisons à Domicile
Tél. 04 68 90 65 25

Le matin





M. Eric Mollinier
 Artisan Charcutier - Traiteur
 Services aux personnes âgées
 Les Halles
 04 68 32 32 77 - 04 68 41 32 00

Repas du jour livrés à domicile :
 entrée, plat de résistance au choix,
 fromage, dessert et pain

Au mois : 10 € par jour (livré)

Repas exceptionnel : 13 € (livré)

Contre la solitude La famille Mollinier se mobilise pour combattre la solitude des personnes âgées.
 Elle propose un accueil dans une maison de famille tout confort à partir d'octobre 2006

Renseignements : **04 68 41 19 82**



Bonne table...



"Les cuisiniers cavistes", le paradoxe de l'excellence

Oui, on peut encore inventer dans le bien manger et le bien recevoir. Marc Schwall le prouve tous les jours depuis plusieurs années. Homme de goût, il foisonne d'idées à chaque seconde et a construit un établissement unique en son genre.

Déjà quand on pénètre dans sa boutique-table d'hôtes, on est pris sous le charme d'une décoration simple mais particulièrement soignée. Des caisses de nobles vins en guise d'étagères ou de supports pour les tables, des bocaux et des conserves soigneusement rangés et une palette de grands vins de la région nous mettent directement en appétit. Mais cette caverne d'Ali Baba du bon goût est le fruit d'un travail acharné et d'une passion viscérale pour les choses authentiques. "Il faut apprendre à dé-consumer tout ce qui n'est pas utile" défend le capitaine des lieux. Un credo que Marc Schwall suit depuis son CAP de cuisine qu'il passe à 13 ans. Une précocité qui traduit aussi l'insatiable appétit de créer du chef. Car Marc Schwall est avant tout un créateur qui ne s'épanouit que face à des défis. Comme lorsqu'il lança "l'Hospitalet" ou qu'il porta sur les fonts baptismaux des étoiles d'un fameux guide, le restaurant du Château Lastours avec le concours de jeunes handicapés. Et quand il lance en 2002 "Les cuisiniers cavistes" à deux pas des Halles, il prend encore tout le monde à contre-pied. A partir de recettes originales et régionales (une trentaine de créations chaque année), il se lance dans la conserverie artisanaria-

le qu'il propose autant à la vente qu'à sa table d'hôte. Modestement d'abord, dans 33 m² place Lamourguier.

"Les cuisiniers cavistes" s'installent à Narbonne. Très vite, l'établissement trop à l'étroit va littéralement investir toute la place. Avec la boulangerie d'abord, la "danseuse" de Marc Schwall, où son équipe réalise quotidiennement des pains artisanaux dans le grandiose four à bois. Et là encore, le chef réalise un coup de maître grâce à l'onctuosité de ce produit fondamental de notre alimentation. Très vite, les narbonnais redécouvrent le goût du véritable pain fait à l'ancienne. Il n'est alors pas rare de devoir réserver à l'avance son pain. Dans la foulée, Marc Schwall reprend un troisième lieu sur la place où il associe la boutique et la table d'hôte. Là encore, on est dans la créativité avec une formule unique et novatrice dans le monde de la restauration. Ambassadeur des vins régionaux, "Les cuisiniers cavistes" proposent d'abord les meilleurs nectars languedociens aux prix cavistes. Fait unique pour un lieu de restauration. Idem pour la carte qui offre chaque jour une inspiration nouvelle ainsi que les 300 références de la boutique. Là, les papilles s'envolent au septième ciel de la gastronomie régionale. Entre les salaisons d'Escouloubre,



le cochon de Madre élevé en plein air sur de verts pâturages ou le poulet aux écrevisses, le canard aux cèpes et vin des Corbières ou encore les tajines de canard, on est au cœur de l'excellence avec un sens du détail et de la présentation qui garantissent de passer un moment épicurien avec les conseils avisés du chef en prime. Car, fait particulier, on se sent véritablement reçu chez Marc Schwall. Derrière une apparente non-chalance, il veille de près au bien-être de ses hôtes, conseille et surtout, partage sa passion du bien manger. Une passion qu'il transmet également à travers son Ecole de cuisine Languedocienne, ses soirées à thème ou son marché à la truffe, son petit pêcher mignon. Et ce n'est pas terminé car le chef entend bien faire de la place Lamourguier un centre névralgique de Narbonne pour tous les

amateurs de bonnes choses. À deux pas des Halles que le chef fréquente avec assiduité en toute logique - "c'est la vie, les Halles" - cette adresse est un prolongement du plaisir des sens unique en son genre. Parce qu'au-delà du bon goût, c'est toute une philosophie qui se dégage de cet établissement atypique et singulier. ■

"Les Cuisiniers Cavistes"

1 à 5 place Lamourguier - 11100 Narbonne
 Epicerie fine - cave à vins - table d'hôtes
 traiteur à emporter ou livrer - boulangerie-pâtisserie
 Ouvert tous les jours de 8h00 à 24h00
 sauf le dimanche soir et le lundi.
 Il est conseillé de réserver pour le soir.
 Menus (entrée, plat, dessert) : 20€ le midi et 35€ le soir.
 Tel : 04 68 65 04 43
 Site Internet : www.cuisiniers-cavistes.com
 Email : cuisiniers.cavistes.france@wanadoo.fr



Enigm'Halles

Détails mystères

Petit exercice d'observation dans l'univers des Halles.

Ces photos sont des détails du marché couvert.
 A vous de deviner de quoi il s'agit.



Réponses

- 3 - Aux milles pâtes
- Boucherie chevaline
- 2 - « Vian 2000 »
- Halles
- 1 - Le Comptoir des



Histori'Halles

Un homme qui aimait sa ville

Il est des hommes qui accèdent au pouvoir dans une entreprise purement personnelle. Mais il est aussi des hommes qui ont une volonté altruiste. Hubert Mouly était de ceux-là.



Le 18 Août dernier, notre ancien Maire s'est éteint après avoir tenu les rênes de Narbonne de main de maître entre 1971 et 1999. Mais c'est avant tout la disparition d'un homme qui aimait sa ville et ses habitants, et qui œuvrait dans cette

optique. On lui doit bon nombre de contributions et d'améliorations. C'est en grande partie grâce à son attachement à Narbonne et à son désir de bien vivre que des aménagements ont été réalisés au fil de ses mandats. La rénovation des Halles de 1993 à 1994 en est un des plus beaux exemples.

Alors que le pavillon de style Baltard commençait à largement souffrir des atteintes du temps, Hubert Mouly s'est proposé instigateur d'un projet d'envergure : la réfection quasi-totale du bâtiment.

Le contexte nous replonge treize années en arrière. La ville vient de subir les assauts d'un vent violent qui ont endommagés la toiture du marché couvert. Pour palier aux dégâts climatiques et à l'usure naturelle, des travaux conséquents vont être entrepris. Mais la volonté du Maire est telle que l'aspect architectural et historique doit être préservé au mieux. Le chantier s'étendra sur une huitaine de mois. La toiture, le vitrage, les poutrelles, les plafonds, les céramiques, les portes...tout sera remis à neuf dans le respect du style du début du siècle et des normes en vigueur.

C'est ainsi que la belle bâtisse alors défraîchie a pu retrouver ses lettres de noblesse aussi bien au niveau de l'esthétique que de la qualité qui fait sa réputation.

Selon André Séguy, boucher-charcutier de renom, cette rénovation est arrivée à temps :

«Les Halles en avaient besoin et tout s'est vraiment très bien passé. Maître Mouly a fait un maximum pour les commerçants. Les Halles sont en effet restées ouvertes ce qui n'a pas causé de problèmes au niveau des ventes. Il n'y a pas eu de gêne majeure puisque tout a été fait petit à petit [...] on a d'ailleurs refait l'étal pour qu'il réponde aux normes. Mais c'est un véritable plus pour l'architecture et notamment pour les touristes qui apprécient des lieux d'exception comme celui-là, un beau lieu où il y a du bon... ».

Gilles Dellong, qui tient l'étal de poissonnerie "l'Hippocampe" était lui aussi présent lors des travaux et confirme les dires d'André Séguy : *«Cette rénovation n'a apporté que du bien, la structure du bâtiment reste inchangée, c'est en fait comme si on avait effacé les effets du temps. Tout a été si bien organisé qu'on n'a connu aucune perte, au contraire, cela a même contribué davantage encore à perpétuer ce lieu d'achat, certes mais avant tout de rencontres.».*

L'intervention de Hubert Mouly dans cette réfection s'est donc faite à son image : celle d'un homme qui aimait le respect. Respect de la tradition et du modernisme, respect des commerçants et des acheteurs, respect de l'image de la ville de Narbonne à travers celles qui en sont un symbole fort, ses Halles. ■



L'inauguration des Halles le 9 mars 1994.



La cote des Halles

Chaque mois, "La Vie des Halles" vous propose les prix moyens d'un choix de produits de saison. Une façon de comparer et de tordre le cou aux idées reçues. Selon plusieurs enquêtes, le rapport "qualité/prix" est toujours plus avantageux sur les marchés et dans les Halles... la convivialité en plus.

Fruits et légumes

Pommes : 2,50 € le kilo
 Poires : 1,50 € le kilo
 Raisin : 2 € le kilo
 Figues : 3,50 € le kilo
 Prunes : 2,80 € le kilo
 Coco pimpolais : 3 € le kilo
 Concombres : 1,20 € le kilo
 Artichauts : 3,80 € le kilo

Viandes et volailles

Lapin : 8,20 € le kilo
 Côtes de porc : 6,20 € le kilo
 Côtelettes d'agneau : 8 €
 Escalopes de dinde : 9,20 € le kilo
 Pâté de campagne pur porc : 16 € le kilo
 Saucisson sec : 19 € le kilo
 Entrecôtes de boeuf : 14,20 € le kilo

Poissons, coquillages et crustacés

Moules de Méditerranée : 3,20 € le kilo
 Filet de lieu : 18 € le kilo
 Huîtres : 3,50 € la douzaine
 Encornets : 8 € le kilo
 Langoustines : 24 € le kilo
 Crevettes : 25,90 € le kilo
 Bulots : 7,60 € le kilo

Fromages

Brie : 8,50 € le kilo
 Camembert : 4,20 € pièce
 Comté : 16,80 € le kilo
 Munster : 19,20 € le kilo
 Bûches de chèvre : 3,90 € pièce
 Bleu d'Auvergne : 7€ le kilo
 Saint Nectaire : 16,50 € le kilo

Divers et traiteur

Miel d'Accacia : 6,50 € le pot de 500gr
 Muscat de Rivesaltes : 7,90 € la bouteille
 Tapenade : 5 € le pot de 250gr
 Pain de campagne : 1,90 €
 Bouillabaisse : 26,80 le kilo
 Tielles à la Sétoise : 2 € pièce pour une personne

Prix indicatifs relevés début septembre et soumis à variations selon les cours du marché.

Préférez en tout état de cause les produits de saison, ils sont toujours plus savoureux et moins honoréux.

Charcuterie - Plats Culinaires - Spécialités Aveyronnaises

LA MERINVILLOISE

Farçous de Mémé

du Jeudi au Dimanche

découvrez notre sélection de **CHARCUTERIE ESPAGNOLE**

Pascal et Michel ENGUIX
 Les halles centrales 1100 NARBONNE
Tél : 04 68 32 26 65
 MAIL : 033000810@orange.fr

Coquillages

L'ETOILE DE MER

Jean Louis DELLONG

Poissons de Méditerranée en direct de la Criée

04 68 32 06 04

TAN
 Transport de l'Agglomération Narbonnaise

Stationnez en Toute Sécurité au Parking Gardienné !

04 68 90 18 18
 ou sur www.agglo-narbonne.com

La navette Gratuite

VINCI

Parking Halles-Mirabeau PARK

A Votre Service ! **0.90€ par Heure**

PRÊT de Paniers, Cabas, Parapluies et Vélos

Gratuité Anniversaire | Accès Handicapé | Paiement Atout Cœur