

Bonne  
Humeur

# La vie des Halles

Narbonne

Le retour

Après deux mois d'absence, La Vie des Halles de Narbonne revient. L'été est passé par là et la vie d'un média (gratuit) n'est pas un long fleuve tranquille. Quoiqu'il en soit, VDH comme les habitués ont coutume de l'appeler, n'a pas perdu de son énergie. Bien au contraire. Et pour cette tardive rentrée, nous revenons sur les principales manifestations qui ont rythmé et animé les Halles durant l'été et début septembre. Soit un programme chargé qui présage d'une année qui le sera tout autant. La nouvelle équipe de l'Association des étagiers, artisans et commerçants des Halles de Narbonne présidée par Pierre Bergoin, prévoit en effet une année fertile et riche d'animations. D'ailleurs, l'année a commencé sur les chapeaux de roues avec Slow Food, une journée sur les soins palliatifs ou encore une campagne dans le cadre de l'opération nationale de la Semaine Européenne de la Mobilité pour mieux se déplacer en ville. Les étagiers nous réservent par ailleurs de très belles (bonnes) surprises dans les mois qui viennent. Les Halles sont plus que jamais le cœur de la ville.

Christophe  
Donnet

Tout sur  
la pomme  
Anim'Halles



Journal d'information  
sur l'actualité des Halles  
et des produits audois  
N°13 sept./oct. 2007

## Souvenirs d'été...

On n'a pas chômé cet été aux Halles de Narbonne. L'exposition colorée de Mélina a égayé les allées alors que l'on installait des grands tonneaux à vin (vides !) pour permettre aux chalands de déguster leurs achats ou de faire une pause. Une initiative qui affirme encore plus le caractère convivial du marché couvert.

## ... et changement de rentrée

Du côté des étaliers aussi il y a eu du mouvement. Ainsi, la trésorière de l'Association des Commerçants et Artisans des Halles a changé. C'est aujourd'hui Hélène Bouquie des "1000 pâtes" qui prend les cordons de la bourse en lieu et place de Nathalie Hack. ■



## Tirage au sort du grand jeu de l'été aux Halles.

Le vendredi 7 septembre à 12h a eu lieu le tirage au sort des heureux gagnants du Grand Jeu de l'été du Journal des plages. Pour la 2<sup>e</sup> année consécutive, une dizaine de clients ont eu la chance de remporter des sélections de grands vins de la Clape. Le tirage au sort a été effectué en présence de Me Corinne MANFREDI, huissier de justice à Narbonne et contrairement à l'an dernier, ce sont principalement des narbonnais qui ont été désignés par une "main innocente". ■



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 étaliers :  
[www.narbonne.halles.fr](http://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

Rédaction : Johanna Machuron

Dépôt légal à parution

Numéro gratuit interdit à la vente

Contact : vie-des-halles@wanadoo.fr



## Les Halles ont la patate !

Le 15 septembre 2007, l'association des Artisans et Commerçants des Halles de Narbonne s'est associée à la 1<sup>ère</sup> journée nationale Slow Food. A cette occasion, le convivium Slow Food de Narbonne, "L'Aude à la Bouche", en partenariat avec les établissements MARCO (grossiste en fruits et légumes) et l'ADEPOPAS (Association de Défense de la Pomme de terre du Pays de Sault), a proposé une sensibilisation tout en saveurs au



centre des Halles de Narbonne. Elle a rencontré un vif succès auprès des visiteurs de plus en plus sensible à la question du bien-manger et du développement durable. Dégustation de pommes de terre, jeux, concours de recettes étaient au menu de cette matinée animée et conviviale. ■

Les gagnantes du concours de recettes sont :

**1<sup>er</sup> prix (1 an d'adhésion Slow Food) :**  
Marie DEWEIRDER

Papas arrugadas ou Pommes de terre ridées à la canarienne

**2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> Prix (livre de cuisine) :**  
Mireille MANN

Mille feuilles croustillant de Pomme de Terre  
et confit d'Épaule d'Agneau  
Judith FEAR

Dauphinoise avec aiglefin fumé

**4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> prix :**  
CUXAC Monique

Gratin de pomme de terre à la brousse  
VAYA Sandrine

Jardinière d'Artichauts violets et de pommes de terre

## SLOW FOOD, QU'ES AQUO ?



Créée par un Italien, Carlo Petrini, à la fin des années 80 dans le but de s'opposer à la montée de la "malbouffe", **Slow Food** est à ce jour une association présente sur plus de 50 pays. Un objectif clair anime les 100.000 adhérents : s'opposer à la standardisation des goûts.

Selon la philosophie Slow Food, la gastronomie va nécessairement de paire avec la sauvegarde des traditions culinaires et des produits traditionnels. Cette démarche vise en parallèle à la préservation de la biodiversité grâce à la défense d'une agriculture moins nocive et moins intensive, et au soutien de régions économiquement moins développées. Ce mouvement va donc plus loin que la simple rébellion face au fast food en proposant une véritable charte éthique dans un esprit de développement durable.

Plusieurs actions concrètes sont ainsi mises en place à travers le monde : la création de conviviums, unités locales de l'association, qui proposent notamment des ateliers du goût ou des visites chez les producteurs. Depuis le milieu des années 90, l'Arche du Goût a été fondée pour recenser les aliments en voie de disparition, tels que l'abricot rouget de Sernhac, et les protéger grâce à une étude complète de leurs particularités et de leurs impératifs de culture. Pour lancer un véritable projet de sauvegarde et de relance de quelques produits par leur promotion, près de 300 Sentinelles ont été distinguées dans le monde entier au cours des dernières années. Depuis 2003, l'AOC Pélarodon affiné a rejoint cette liste.

Le département de l'Aude est largement engagé dans cette démarche. Preuve en est la participation de plusieurs producteurs mi avril dernier au salon "Aux origines du goût" à Montpellier, Producteurs que l'on devrait retrouver en 2008 au salon de Turin. ■

**Slow Food Narbonne "L'Aude à la Bouche"**  
110 avenue Gustave Eiffel - 11100 NARBONNE  
M<sup>me</sup> Sophie LAPLACE - Tél. : 06 16 31 09 60  
slowfood.narbonne@orange.fr  
www.slowfood.fr/narbonne



## Nouveau aux Halles

### Pour les petites et grandes faims

Depuis cet été, un nouvel étal lumineux vient compléter l'offre du marché. Le bien nommé "Casse d'Halles" propose en effet des petits (ou grands) encas à déguster à toutes heures. Savoureux et drôlement tentant. ■

Casse d'Halles - allée centrale  
(face à Jackie Frances)

## Tout pour le poisson

**N**ouveau venu aux Halles avec un concept original, Benoît Charruau est avant tout un passionné de mer... et de cuisine. Et comment marier au mieux ces deux passions qu'en les associant. C'est ainsi qu'après un CAP de cuisinier et quelques passages dans des établissements réputés un peu partout en France, il s'embarque en cuisine sur des croisières autour du globe. Passionnantes expériences pour ce nantais d'origine qui a adopté Narbonne « *par amour... de sa femme* ». Mais après 20 ans sur les mers, le désir de poser les valises se fait plus fort. L'envie aussi de « *sortir un peu des cuisines* » pour rencontrer le public. C'est ainsi qu'il lance d'abord un service de cuisine au domicile des gens avant de trouver un peu « *par hasard* » un étal libre aux Halles. Une opportunité que Benoît n'hésite pas à saisir pour développer un concept original exclusivement autour du poisson. Des plats savoureux cuisinés sur place et que l'on n'a plus qu'à réchauffer avant de passer à table. Brochettes de poissons colorées, croustillants appétissants, saumon et sardines marinées, piquillos de morue... tout est fait derrière l'étal à base de produits frais dont la plupart vient des étals voisins. Le Chef réalise également lui-même les fumaisons du saumon et du thon. Onctueux. Et quand il ne travaille pas, c'est... à la mer qu'il se rend sur son voilier. Une passion, on vous a dit. Et pour cause, il est du signe du... poisson. Depuis peu, il a également ouvert des chambres d'hôtes avec son épouse à La Palme. ■



Benoît Charruau nous offre une recette originale

### Dos de lotte lardé à l'ail, au romarin et fenouil

**Ingédients** (pour 4 personnes) : 1,2 kg de lotte nettoyée, 12 gousses d'ail non épluchées, 4 tranches de poitrine fumée, 1 cuillère à soupe de fenouil entier, 200 grammes de beurre, huile d'olive, vin blanc, romarin, sel et poivre.

#### Préparation

- Coupez la lotte en 4 tronçons. Enroulez-les avec les tranches de poitrine.
- Précuisez l'ail dans du vin blanc avec un peu d'huile d'olive. Mettez la lotte dans une plaque à rôtir avec l'ail précuit et le romarin. Salez et poivrez selon le goût. Mettez à cuire au four à 180° pendant 20 minutes.
- Mettez le fenouil dans une casserole avec du vin blanc et faites réduire en ajoutant une cuillère de crème. Portez à ébullition. Montez au beurre, salez et poivrez.

**Conseil vin** : un vin blanc de caractère de la Clape révélera merveilleusement ce beau mariage de saveurs.  
(le vin est à apprécier avec modération)

*Bon appétit!*

La Table de Benoît, Halles de Narbonne - Tél. : 06 11 87 34 16

Ouvert tous les matins sauf le lundi.

Chambre d'Hôtes "Le petit Colombier" à La Palme - Tél. : 04 68 46 37 95



# La reine des pommes

sa chair en fait un coupe-faim idéal. Tonique et dépurative, elle participe à donner un bon teint surtout quand elle est consommée le matin à jeun.

## La pomme, tout un symbole

La pomme est avant tout symbole de fécondité et d'amour. Elle a inspiré de nombreuses expressions populaires depuis « la pomme d'Adam ». Il y a aussi la « pomme de discorde », « la pomme de douche », « ramener sa pomme », « la pomme d'amour », « la pomme de pin », « tomber dans les pommes », « haut comme trois pommes »...

## Les conserver

La pomme se conserve relativement bien mais elle continue à mûrir. Préférez un endroit frais, sec et plutôt sombre pour la garder plus longtemps. ■

**S**ans doute l'un des fruits les plus consommés, la pomme est une mine de bienfait pour la santé et se prête à une infinité de préparations. Dans la région, ce sont les variétés Pomme de l'Étang et Reine des Reinettes qui tiennent la vedette. Des variétés rustiques à chair jaune pâle et dense qui offrent un bel équilibre entre sucré et acidité. Récoltées dès la fin du mois d'août, elles sont parfaitement mûres à partir du mois d'octobre.

## La déguster

La pomme de table se déguste de 1 001 façons. Au couteau, en compote, en gelée, en marmelade, cuite au four, en jus, en tisane, en accompagnement de gibier ou de boudin, en en-cas, en dessert, en tarte...

## Ses vertus

Reconnue pour son effet calmant et hydratant, la pomme est également une brosse à dents naturelle qui éliminerait la plupart des bactéries présentes dans la bouche. Elle est ainsi particulièrement recommandée aux fumeurs et aux buveurs. Digestive et diurétique, elle joue un rôle préventif contre le cholestérol et l'hypertension artérielle. Pauvre en calories, la densité de





Projet co-financé par l'Union Européenne

## ...une recette



### Tarte Tatin de région

#### Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 900 gr de pommes Reine des Reinettes ;
- 200 gr de sucre ;
- 100 gr de beurre ;
- 1 disque de feuilletage de la taille du moule.

#### Réalisation :

- Disposez le beurre et le sucre au fond d'un moule de 22 cm de diamètre.
- Découpez les pommes pelées en deux en prenant soin d'ôter le cœur.
- Disposez-les dans le moule.
- Laissez cuire pendant 60' à 175°.
- Déposez le fond de feuilletage dessus et remettre à cuire pendant 30'.
- Laissez refroidir et démoulez.

*Bon appétit!*



## LE DICTON

*Une pomme par jour  
éloigne le médecin*

### L'IGP



L'IGP, Indication géographique protégée, a été créée par l'Union Européenne en 1992. Il vise à mettre en avant la spécificité régionale d'une denrée alimentaire. Sa qualité, sa réputation ou une autre de ses caractéristiques sont dues au territoire délimité sur lequel elle est produite ou élaborée. C'est cette différence géographique par rapport à d'autres produits de la même catégorie qui lui vaut l'attribution du label.

Intérêt qualité pour le consommateur, puisque le produit est certifié par un organisme externe et indépendant, mais avantage aussi pour le tissu local puisque la labellisation IGP d'un produit passe obligatoirement par la fédération des producteurs. Ceux-ci doivent se regrouper dans une structure interprofessionnelle qui élaborera les cahiers des charges en vue d'obtenir le label. L'un pour démontrer le niveau de qualité du produit (qualité supérieure, caractéristiques spécifiques pour la certification de conformité) et l'autre pour démontrer le lien à l'origine géographique. ■



## Je vais aux Halles...

Pour la 3<sup>e</sup> année consécutive, l'association des Artisans et Commerçants des Halles a reconduit son opération de sensibilisation intitulée "Je vais aux Halles..." à l'occasion de la semaine européenne de la mobilité du 16 au 22 septembre.

Le but de cette démarche était de promouvoir les différentes alternatives offertes au grand public pour faciliter l'accès au cœur de ville et en particulier aux Halles.

Différents acteurs majeurs dans ce domaine ont été appelés à s'associer à cette démarche afin de promouvoir leurs services :

- Les Transports de l'Agglomération Narbonnaise (TAN) ;
- Le Parking souterrain Halles Mirabeau (Société Vinci Park) ;
- L'Association Carte Atout Cœur de Ville.

Une large campagne de presse a appuyé cette manifestation relayée aux Halles par un forum ludique et pédagogique le 20 septembre avec de nombreux lots offerts aux clients. ■



## Journée Mondiale des Soins Palliatifs

Le jeudi 4 octobre 2007, à l'occasion de la journée mondiale des soins palliatifs, une action de sensibilisation à destination du grand public sera menée au centre des Halles par le Centre Hospitalier de Narbonne, la Clinique des Genêts ainsi que d'autres partenaires de santé.

Les soins palliatifs ont pour but d'améliorer la qualité de la fin de vie en luttant contre la souffrance, en préservant la dignité de la personne et en soutenant l'entourage familial.

Au delà de l'information qui pourra être donnée sur le sujet, les personnes intéressées seront invitées à se rendre à un forum de discussion qui sera programmé dans le courant du mois d'octobre. ■

## Tuning aux Halles

Spectaculaire et impressionnant, l'exposition de véhicules customisés au centre des Halles en a laissé plus d'un pantois. Des voitures improbables dignes des films de science-fiction ou des BD les plus délirantes. Des voitures transformées par des passionnés qui n'hésitent pas à partager leur passion à tous les curieux. Qu'ils en soient remerciés. ■

## aux Halles, le rugby on adore !

Les commerçants des Halles de Narbonne ne pouvaient pas passer à côté de cet événement sans faire un clin d'oeil de soutien aux Bleus. De nombreux commerçants ont ainsi décoré leur étal aux couleurs Bleu-Blanc-Rouge et des affiches ont été éditées pour promouvoir toutes sortes de produits de forme... ovale.

Ca tourne vraiment pas rond dans la tête des commerçants des Halles, jusqu'au 20 octobre en tout cas, ça tournera ovale ! ■



## Bonne table...

# L'excellence de l'Occitanie

*"Accent d'Oc" est une Maison pas comme les autres. Une boutique de produits du terroir qui fait restaurant ou l'inverse ? Qu'importe, le concept porté par Michel Dulac est pour le moins original et plutôt appétissant.*



**I**mplanté à deux pas de la Mairie, rue Droite, cet établissement propose une large gamme de produits d'exception inspirés de la culture occitane mais avec une certaine pointe d'audace comme les confitures d'olives, le confit d'ail ou encore une belle variété de confitures originales comme la "poire cannelle et clou de girofle" ou "vin rouge, figue sèche et poivre noir". Beaucoup de ces produits ont par ailleurs reçu les honneurs de nombreux prix nationaux et sont 100% naturel. La Maison propose aussi une belle gamme de vins du Languedoc à des prix caveaux. Ça c'est pour la boutique.

Côté table, Michel Lucas joue aussi la carte de l'audace avec des tapas et assiettes-repas comme le magret de canard séché au confit de poire et cannelle ou le tartare de saumon à l'huile d'anisette. L'assiette du berger offre une belle palette avec du jambon Serrano au caviar de tomates séchées, du chèvre à la confiture d'olive et salade au brebis et tapenade noire. Belle harmonie de saveurs.

### Un engagement de toujours

Cette démarche rentre dans une philosophie que défend Michel Dulac depuis bien longtemps. Adhérent au mouvement "Slow Food" (voir article dans ce numéro). Son parcours est à l'image de

son établissement : éclectique. Directeur de communication, Chef d'agence à France Télécom, gérant de Chambre d'Hôtes... ce nîmois de souche n'aime guère s'enliser dans la répétition. Hyper actif et écrivain à ses heures (il a déjà édité un "dictionnaire des mots humoristiques") il a conçu ce lieu à son image. Entre la terrasse et la cave voûtée, tout respire ici un épicurisme partagé. Et pour donner un supplément d'âme à la table d'OC, Michel Dulac propose chaque mardi soir des soirées thématiques autour de la culture occitane ainsi que des ateliers d'écriture ou sur l'histoire de l'art. (Prochains thèmes en novembre : la civilisation Etrusque le 2 ; le rapport personnel à l'écriture le 11 ; HoldBind Le Jeune le 16 et Comtes du Languedoc le 23). Et le Patron de défendre d'autres façons de manger et d'en faire un véritable lieu de partages pluriels.

### Quelques associations proposées par Michel Dulac

Toujours soucieux de partager des expériences culinaires ancrées dans le terroir "Accent d'Oc" et son Ambassadeur narbonnais proposent, grâce à des fiches, quelques associations audacieuses. ■



**La Table d'Accent d'Oc - 56, rue Droite à Narbonne - Tél. : 04 68 32 24 13**  
**Ouvert du mardi au samedi de 10h30 à 19h00. Soirée thématique tous les mardis soir.**  
**Tapas à partir de 5 €. Formule du midi à 11 € (entrée, assiette et dessert).**

## Michel Vacher, les valeurs du rugby



**H**allier devant l'Eternel, Michel Vacher est avant tout un passionné du ballon ovale. Pas forcément pour ses grands "messes" mais plutôt pour ses valeurs de « *respect et de fraternité* » qui en font un sport d'équipe unique en son genre. Des valeurs qu'il retrouve aux Halles de Narbonne où il se rend au moins deux fois par semaine pour y rencontrer ses amis autour d'un plat ou d'un verre. Un rite où cet ancien joueur et entraîneur de jeunes équipes apprécie aussi retrouver une « *ambiance rugbystique* ». Bon vivant derrière une sorte d'humour flegmatique, il se laisse rapidement emporter par les foies de veau cuisinés de mains de maître par la sœur de Bebelle, Johanna et accompagnés d'un bon vin de La Clape... « *avec parcimonie* ». Aux Halles, il apprécie aussi la « *diversité, la variété et la qualité* » des produits proposés.

Michel Vacher ne rechigne pas non plus à passer derrière les fourneaux pour régaler sa famille et ses amis. En ce moment, c'est "brochette de magret de canard aux

figues" qui a ses faveurs. Sinon il s'est fait une spécialité des "boles de Picoulat" (boulettes piquantes Catalanes à base d'un mélange de viandes hachées avec des cèpes, de l'ail et du persil passé dans la chapelure). Il n'en dira pas plus... Et toujours dans le souci d'une transmission des valeurs solidaires, il fait volontiers partager à son fils Valentin ces belles rencontres informelles au cœur des Halles. La continuité semble assurée. ■

**Un bon plan pour votre logement. Une chance pour l'environnement.**

**PRÊTS & ÉPARGNE**  
**POUR UN HABITAT ÉCOLOGIQUE**

Retrouvez toutes nos coordonnées sur le site : [www.sud.banquepopulaire.fr](http://www.sud.banquepopulaire.fr)

**BANQUE POPULAIRE DU SUD**

Banque et populaire à la fois.



# 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 tor dre 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

- Fruits et légumes :
- Oignon doux : 2,10 €/kg
- Poivrons : 2 €/kg
- Tomates Roma : 2,10 €/kg
- Patate douce : 2,50 €/kg
- Carottes en botte : 1,60 €/pièce
- Pommes de terre : 1,20 €/kg
- Reine Claude 2 €/kg
- Pomme Reine des Reinettes : 2,20 €/kg
- Noix fraîches : 5,80 €/kg

## Viandes et volailles

- Faux filet de cheval : 16,80 €/kg
- Poulet Fermier : 7 €/kg
- Côtes de porc : 6,20 €/kg
- Entrecôte de bœuf : 16 €/kg
- Noix de veau : 18,50 €/kg
- Pintade : 7 €/kg

## Poissons, coquillages et crustacés

- Aile de Raie : 13,90 €/kg
- Merlu : 9,60 €/kg
- Lotte : 21,80 €/kg
- Sardines : 2,50 €/kg
- Rouget : 13,80 €/kg
- Maquereau : 2,80 €/kg
- Anguille grattée : 12,50 €/kg
- Crevettes grises 13,80 €/kg
- Huîtres de Gruissan : 4,80 €/k

## Fromages

- Tome de Brebis des Pyrénées : 19,60 €/kg
- Roquefort Société : 23 €/kg
- Reblochon : 14,30 €/kg
- Salers : 18,50 €/kg
- Cantal : 11,50 €/kg
- Bleu au lait de chèvre : 19,80 €/kg
- Bleu des Causses : 12,55 €/kg

Prix indicatifs sans engagement et suivant les cours des marchés.

Coquillages

**L'ETOILE DE MER**  
Jean Louis DELLONG

**Poissons de Méditerranée en direct de la Crie**

04 68 32 06 04

**Je vais aux Halles...**  
grâce à ma carte **Atout Cœur** ... et vous ?

**ATOUT COEUR DE VILLE**  
la carte de fidélité des commerçants rétrovitrés

Du 16 au 22 septembre

**Je vais aux Halles...**  
**EN NARBONNETTE** ... et vous ?

**La navette Gratuite**

Du 16 au 22 septembre

## La Vie des Halles, c'est vous !

La publication que vous avez entre les mains vous appartient. Nous sommes ouverts à tous témoignages, anecdotes et autres impressions ou images sur le cœur de la ville.

Pour nous contacter :  
[vie-des-halles@wanadoo.fr](mailto:vie-des-halles@wanadoo.fr)  
ou par le biais de vos étaliers.