

**Bonne
Humeur**

La vie des Halles

Narbonne

Face à une uniformisation et une déshumanisation du commerce, il convient de rassembler les forces vives de ceux qui défendent une certaine éthique et des valeurs humaines à travers leur activité. Les étaliers sont de ceux-là et les Halles en sont leur écrin. Une image forte qu'il convient d'amplifier dans une société où la communication est devenue essentielle pour continuer d'exister.

"La Vie des Halles" s'inscrit dans cette démarche. Authentique organe de presse libre et indépendant, il est aussi un outil militant pour les produits de saison de nos régions. Il se fait par ailleurs caisse de résonance des petites et grandes histoires que l'on peut vivre au quotidien au cœur du marché couvert. Car les Halles sont aussi lieu de vie, de rencontres et d'échanges uniques. Un véritable forum au quotidien qui donne ses lettres de noblesse au commerce.

"La Vie des Halles" se veut le reflet de ce bouillonnement tout en apportant conseils et services aux consommateurs. Un magazine unique en son genre pour que rayonne les Halles bien au-delà du centre ville.

**Christophe
Donnet**

Journal d'information
sur l'actualité des Halles
et des produits audois
N°1 mai 2006

**La fraise dans
tous ses états**

Histori'Halles

Anim'Halles :

Prenez la

"Fraîch'attitude"





Les étaliers contre le SIDA

■ Lors du " Sidaction " le 2 avril dernier, l'association des étaliers au côté de

l'association " Narbo Roller " a proposé aux bars des halles de distribuer des préservatifs. ■

Une course familiale

■ Le 1er avril, la treizième édition de l'Useptimanienne a encore une fois rencontré un grand succès avec plus de 1500 participants. L'association des commerçants des Halles a offert à cette occasion un croissant à chaque enfant participant. ■



Une omelette géante pour Pâques

■ C'est désormais une tradition durant le week-end Pascal. Les étaliers invitent le public à partager une omelette géante et onctueuse au cœur du marché. Plus de 720 œufs frais ont été utilisés pour réaliser deux somptueuses préparations qui ont généré une atmosphère particulièrement chaleureuse dans les Halles. Comme l'année dernière, les joueurs de l'équipe de l'UVBN ont participé à la manifestation en distribuant les portions aux passants ravis de rencontrer des sportifs qui font briller la ville aux quatre coins de France. ■



■ Les observateurs l'auront remarqué : un nouveau sablage des vitres des portes d'accès aux Halles vient d'actualiser l'institution. Les dernières indications dataient en effet de 2001, date du premier centenaire du marché couvert. ■



■ Vendredi 19 mai, toute la matinée, le centre de remise en forme et de bien-être " Moving " va fêter son anniversaire sur le parvis des Halles en participant à la « Fraich'Attitude ». Démonstration de stretching et autres danses acrobatiques au menu de cette manifestation conviviale pour nous rappeler que le bien-être est un subtil mariage entre l'exercice et le bien manger. ■



Boucherie-Charcuterie Narbonnaise

Spécialité de Merguez Charcuterie personnalisée

André Seguy et Fils

Maison Centenaire à NARBONNE Halles Centrales
Tél. 04 68 32 44 56

PERNIN VOLAILLES
Le Clos de Foncalvy
Salaisons de la Montagne Noire

..... ● ● ●

Oeufs en direct du producteur

Halles centrale
11100 NARBONNE
Tél : 04 68 32 61 18
Mobile : 06 84 11 53 32

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 étialiers : www.narbonne.halles.fr

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

Adresse : 3, place de l'Oratoire - 30000 Nîmes.
Conception et réalisation : Christophe Donnet
Dépôt légal à parution
Numéro gratuit interdit à la vente
Contact : vie-des-halles@wanadoo.fr



Prenez la " Fraich'attitude "

■ Du vendredi 19 au dimanche 28 mai, les Halles de Narbonne s'associent à l'opération nationale " Fraich'attitude " qui met en valeur les fruits et légumes du printemps. L'occasion également de rappeler la nécessité de consommer au moins 5 fruits et 5 légumes frais chaque jour. Aux Halles c'est aussi une façon d'approfondir ses connaissances sur les différentes vertus et façons de consommer nos fruits de la terre. C'est aussi de grands moments festifs et conviviaux au cœur de la ville.

Programme des animations

Cette année, c'est l'un des fruits les plus gourmands qui sera à l'honneur avec un " festival de la fraise ". On pourra d'abord admirer une magistrale pyramide de fraises installée au cœur des Halles et parrainée par le RCNM. Elle sera inaugurée en présence du maire, des personnalités et de plusieurs confréries le **vendredi 19 mai à 11h15**.

Du mardi 23 au vendredi 26 mai, le marché couvert sera le théâtre de **dégustations de jus de fruits et de**

légumes. Une autre façon savoureuse de faire chanter les papilles tout en se faisant du bien. Et pour boire utile, des informations sur les vertus des fruits et légumes seront à la disposition des visiteurs. Pendant toute la semaine, une exposition sur la fraise permettra de découvrir la diversité des variétés de ce fruit apprécié des petits et des grands.

Les Halles " hors les murs " :

Toujours dans le cadre de la " Fraich'attitude ", les étaliers tiendront une **bodega fruits et légumes** au parc des sports et de l'amitié lors du dernier match du Top 14 de la saison. Narbonne reçoit Biarritz (Champion de France en titre) pour ce match sans enjeu mais qui sera à n'en pas douter une grande fête du ballon ovale. A cette occasion, les étaliers proposent également une loterie en partenariat avec l'Indépendant où vous pourrez gagner de grandes corbeilles de fruits. Une dizaine de restaurants de la ville est aussi de la fête en proposant des menus autour de l'asperge et de l'abricot.

Et parce que l'on sait que les bonnes habitudes se prennent dès le plus jeune âge, le centre de restauration collective Gazagnepas (le resto) sensibilisera les



écoliers avec des menus particulièrement vitaminés. Il ouvrira également ses portes aux parents et enfants le **jeudi 18 mai** (impasse de la Santoline de 11h30 à 13h30) autour d'une exposition sur les fruits et légumes et autres dégustations de cocktails de fruits et légumes.

Enfin, le CCAS de Narbonne s'associe toute la semaine avec une exposition sur l'orange et des dégustations commentées. Lors de ses portages à domicile, le CCAS fera aussi de la sensibilisation sur les vertus des primeurs.



En ville

Le cœur de Narbonne sera aussi aux couleurs de la " Fraîch'attitude " avec un potager reconstitué dans la cour d'honneur de l'Hôtel de ville avec la Confrérie des Jardiniers de la Vie. Un défilé de Confréries bachiques et gastronomique partira de l'Hôtel de ville pour rejoindre les Halles en procession festive (vendredi 19 mai à 10h30).

Ces multiples animations et dégustations dynamisent le centre de la ville ont été possibles grâce à la participation active de quatre grossistes en primeurs : MARCO, MALLEUS, HORTAL et BAYO. ■



Pour une consommation consciente et citoyenne

■ Dans le cadre de la " Semaine du développement durable " organisée au niveau national du 30 mai au 4 juin, l'association des étaliers des Halles de Narbonne propose cette année encore une série de manifestations de sensibilisation.



Parmi les animations phares, on retrouvera les ambassadeurs du tri sélectif, un forum d'échanges d'expériences et d'idées sur le déplacement urbain et le lancement d'une nouvelle campagne sur la question de la circulation en centre ville. Une nouvelle occasion d'une prise de conscience et d'une réflexion sur tous les petits gestes et grandes habitudes qui peuvent nous aider à préserver la planète.

Dans ce cadre, la Mairie et l'association " Narbonne Environnement " reconduisent une distribution gratuite de cabas en tissus aux Halles les jeudi 1er et vendredi 2 juin de 12h00 à 13h00 et les samedi 3 et dimanche 4 juin de 10h00 à 12h30. Après le succès de cette opération l'année dernière, pas moins de 5000 cabas à l'effigie de " Victor " seront offerts aux clients des Halles (tickets à récupérer chez les étaliers). Une approche singulière pour limiter la consommation excessive de sacs en plastique et autres contenants vite jetés à la poubelle. L'association des commerçants des Halles de Narbonne s'associe activement à cette opération à la fois sympathique et utile. ■

Festival de la
FRAÎCHE
Aux Halles

semaine
fraîch'
attitude

Du 19 au 21 mai 2006

Les Halles de Narbonne

Le Printemps du Commerce et de l'Artisanat dans l'Aude

du 15 au 29 avril 2006



Des bons d'achat de 15 euros à gagner chez vos commerçants et artisans participants



Le Printemps du Commerce a fait le plein

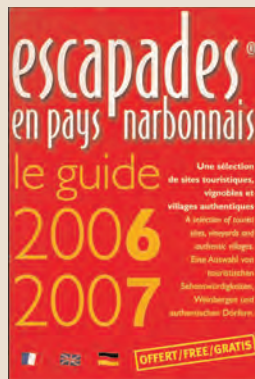
■ Cette année, 700 commerçants audois ont participé au " Printemps du commerce " du 15 au 29 avril. Une manifestation initiée par la CCI et la fédéra-

tion des associations de commerçants du centre ville pour fêter le retour des beaux jours. L'occasion de redécouvrir le plaisir de flâner en cœur de ville et, passant par les Halles, de se réjouir du retour des fruits et légumes printaniers. Plus de 1500 bons d'achat de 15 € ont été distribués à cette occasion. ■



Redécouvrez le Narbonnais

■ L'édition 2006-2007 du guide " Escapades en pays narbonnais " vient de paraître. Un bel ouvrage d'une petite centaine de pages qui nous fait voyager dans les plus beaux coins de la région et (re)découvrir les curiosités du narbonnais. Tiré à 260 000 exemplaires et trilingue (français, anglais, allemand), il est mis gratuitement à disposition dans les lieux d'accueil touristiques et aux Halles. ■



M^{Eric} Mollinier
LAURÉAT DE L'ÉCOLE SUPÉRIEURE PROFESSIONNELLE DE LA CHARCUTERIE

TRAITEUR
CHARCUTIER MAISON
PLATS CUISINÉS
REPAS À DOMICILE
PORCELET

Médaille d'or et Prix d'excellence
au concours international du meilleur boudin 2005
Grand prix d'excellence du paté de campagne 1999
Spécialité de cake languedocien

Halles Centrales
04 68 32 32 77
1, allée Ambrosia
04 68 41 32 00

SARL JALEX

Jackie FRANCES

1 ARTICLE EN PROMOTION CHAQUE JOUR !

LIVRAISONS A DOMICILE

7j/7j aux centre des Halles 04 68 32 08 05
jackief@cegetel.net

Jamais avare de conseils, il est aussi toute l'expression de la convivialité particulière des Halles avec toujours un bon mot pour ses fidèles clients. Comme il récupère tout de l'animal, il est aussi réputé pour certaines de ses préparations comme ses merguez que le monde entier nous envie.

Parmi les espèces phares qu'André aime travailler (et manger), on trouve l'Aubrac, le Charolais ou encore la Blonde d'Aquitaine particulièrement fine. Homme généreux et au sens de la famille bien développé -on peut voir sur son comptoir les photos de ses trois enfants. André travaille également avec son épouse Monique. Des journées bien remplies qui commencent à 5h00 avec l'installation du ban, qui se poursuivent jusqu'à 13h30 avec la vente et continuent l'après-midi avec les préparations jusqu'à 19h00.

Et pour reprendre des forces, le couple se régale d'une grillade, d'un ragoût ou d'un bon pot-au-feu, Maison bien entendu. ■

“ Boucherie-Charcuterie Narbonnaise André Séguy et Fils ”

Halles Centrales - Tel : 04 68 32 44 56

Ouvert tous les jours de 6h30 à 13h30 sauf le lundi.

André Séguy : mémoire vivante des Halles

■ Depuis la naissance du marché couvert en 1901, la famille Séguy n'a pas quitté son étal de boucherie. La Maison Séguy est la plus ancienne enseigne des Halles de Narbonne.

André, 4ème génération, a tout naturellement grandi au contact du savoir de ses aïeux et de la convivialité des Halles. Il a donc repris l'étal paternel au début des années 90 avec le même allant et les mêmes compétences que ses aïeux.

Travaillant dans les règles de l'art de la véritable boucherie artisanale, André n'a jamais dérogé au respect d'une éthique de qualité. Il travaille directement sur les carcasses sélectionnées exclusivement chez des producteurs qui élèvent leur bétail de la façon la plus noble et dans la nature.

Et André est intarissable autant sur l'origine de ses viandes que sur les modes de préparation.





La fraise dans tous ses états

Après les longs mois d'hivers pendant lesquels la nature se repose et se régénère, la fraise annonce le retour du printemps. Rouge à croquer, c'est le premier fruit frais qui arrive sur les marchés comme un signal sucré du réveil de la nature. Adulée des enfants, elle offre de nombreuses possibilités de préparations.

ORIGINE ET CARRACTERE

Fraise : du latin *Fragaria vesca* ou *Fragrum* qui signifie parfum.

Originaire d'Amérique du Nord, le fraisier est une plante rampante qui fût introduite en France au début du XVIIIème siècle. Elle s'épanouit principalement dans les régions du Sud de la France (Languedoc-Roussillon, Vaucluse, Dordogne, Lot-et-Garonne) ainsi qu'en Bretagne et en Lorraine. Fruit à la forme ronde ou conique et à la couleur rouge vif, elle est recouverte d'akènes noirs (toutes petites graines). Selon les variétés, elle est présente sur les marchés de début mars à octobre.

VARIETES

On classe les fraises en trois grandes familles : les sucrées-acidulées ; les sucrées et les parfums des bois.

Dans la famille des **sucrées-acidulées**, la Gariguette est sans aucun doute la plus célèbre. C'est surtout la plus précoce puisqu'elle apparaît dans nos régions dès le début du mois de mars. A ce titre, elle est souvent considérée comme la reine des fraises. Sa richesse gustative, sa chaire juteuse, fondante et moyennement ferme la rendent appréciée autant par les grands chefs que par toute la famille.



La production court jusqu'à mi-juin. On trouve aussi dans cette famille la Cigaline (variété récente mi-précoce) et de belle présentation et la Cireine (variété nouvelle) à maturité en mai et juin.

Dans la famille des **sucrées**, la Pajaro est la plus réputée. Communément appelée " fraise de Carpentras ", elle a une chair ferme et un goût peu acide. On la trouve en avril et en mai. La Darselect, variété récente est plus acidulée et s'épanouit jusqu'en juin.

Dans la famille " **parfums des bois** ", la Ciflorette et la Mara des Bois se partagent les préférences des consommateurs pour leurs qualités aromatiques et la puissance de leurs parfums. Elles sont sucrées et plutôt acidulées. On trouve la Ciflorette jusqu'à mi-mai et la Mara des Bois jusque fin octobre.



En tout état de cause et suivant la variété, la couleur doit être rouge à rouge vif et plutôt brillante. Les sépales (feuilles) sont soit embrassants soit détachés à réfléchi (relevés) selon les variétés. Mais ils doivent être encore bien verts et pas séchés pour garantir la fraîcheur du fruit.

Fragiles, il est conseillé de ne pas les conserver dans les barquettes en plastiques (privilégiez les barquettes en carton ou en bois). Achetées bien fraîches, on peut les conserver deux à trois jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. On les disposera alors sur un papier absorbant dans un plat creux et recouvertes d'un torchon propre.



VERTUS

Plus riche en vitamine C que l'orange avec 60 mg pour 100 g, elle contient également des vitamines B et du fer.

Apéritive, elle favorise l'activité des intestins grâce à ces nombreux akènes (les petites graines noires).

Peu calorique, c'est une alliée précieuse des régimes à condition de ne pas trop charger sur la chantilly et sur l'ajout de sucre.

CHOISIR, CONSERVER

L'apparence est parfois trompeuse et ce ne sont pas forcément les plus grosses qui sont les plus succulentes. Elles contiennent en effet alors souvent beaucoup d'eau qui dilue leur teneur en sucre.

DECLINAISON

La meilleure façon de la déguster reste de la croquer nature avec éventuellement un zeste de citron qui renforce son acidité pour ceux qui apprécient.

Côté classique, un peu de chantilly relève l'onctuosité du fruit.

La tarte aux fraises est également un grand classique avec une bonne pâte brisée et avec ou sans crème anglaise.

EXPRESSION

Dans le langage populaire, " ramener sa fraise " évoque la figure.

" Sucrer sa fraise " évoque une personne tremblante de part sa vieillesse ou par excès d'alcool.

" Aller aux fraises " se dit de deux amants qui vont conter fleurette dans les bois.

Chaque mois, " La Vie des Halles de Narbonne " replongera dans sa Grande et ses petites histoires qui ont marqué le cœur de la ville depuis plus d'un siècle.



*Site où ont été construites les Halles
(vu du côté Place E. DIGEON)*

la ville rassemble les marchés

■ L'encombrement du Marché aux légumes et produits divers qui se tenait place aux Herbes (actuelle place de l'Hôtel de Ville), devenant de plus en plus dangereux pour la circulation et insuffisant pour contenir tous les marchands, mit la municipalité de 1871 dans l'obligation de s'occuper de la création d'une Halle couverte.

Le 11 août 1871, le conseiller municipal Paul JEAN propose au conseil la réalisation de Halles couvertes. Narbonne, pour ce conseiller municipal, se devait d'imiter la plupart des villes du Midi qui possédaient déjà des "marchés couverts, sources de recettes pour les municipalités". Mais les difficultés engendrées par cette construction et surtout la situation financière de Narbonne ne permirent pas l'établissement immédiat d'un tel bâtiment. Bien que la construction des Halles de Narbonne fut à plusieurs reprises un élément important dans les différents programmes électoraux, il faudra attendre 1894, sous la municipalité Ferroul pour que la construction des Halles soit définitivement votée.

Le 9 mars 1894, vu l'avant projet dressé le 9 décembre 1893 par l'architecte de la ville, pour la construction d'une halle sur les terrains longeant le boulevard de la Liberté, actuel boulevard Ferroul, et considérant que la commune de Narbonne trouvera dans cet établissement, en même temps qu'un intérêt financier, l'avantage de débarrasser ses places et ses promenades déjà trop exigües, d'un grand nombre de marchands, qui les encombrent journellement, le conseil municipal décide de construire une halle sur les terrains communaux le long du boulevard de la Liberté et vote un crédit spécial de 595 000 F pour les travaux et l'achat de terrains.

Auparavant la ville, en 1892, avait ouvert un concours pour la construction de ses halles. Le Lauréat fut André GABELLE constructeur à Marseille. Le 15 novembre 1897 le conseil municipal sous la présidence du maire Paul ROQUES vote la construction. Le 15 avril 1898, une loi autorise la ville de Narbonne à contracter un emprunt pour les travaux. Puis, par suite d'économies résultant de la suppression des caves prévues sous les Halles et d'autres modifications, le devis primitif a été réduit à 400 000 F.

Le 26 novembre 1898, le traité pour la construction des halles est passé avec André GABELLE.

A suivre... ■



Chaque mois, " La Vie des Halles de Narbonne " vous présente un fidèle et assidu des Halles. Personnalité reconnue ou simple ménagère, ces portraits témoignent de l'attachement des Narbonnais pour leur Marché couvert. Ils expriment également la force des liens sociaux qui peuvent s'y nouer.

" A tout Seigneur, tout honneur ", nous commençons cette galerie de portraits par un pilier de l'identité rugbystique de Narbonne.

Franck Tournaire : sympathie, « calme » et passion

■ Au minimum chaque mercredi en fin de matinée, on peut croiser Franck chez son ami Gilles Belzons dit Bebelle (ancien joueur également au RCNM) pour un déjeuner animé au comptoir. Un rite partagé avec de nombreux autres joueurs du club.

Enfant du Pays, Frank Tournaire a pourtant vu du pays avec ses 49 sélections en équipe de France. Pilier reconnu et respecté dans le monde du rugby, il est revenu dans sa ville natale en 2004 après 5 ans au Stade Toulousain, une saison en Angleterre et un passage à Perpignan. Ce retour à la trentaine passée, il l'explique par son attachement profond qu'il a pour sa ville et sa région. Professionnellement, il s'agit aussi pour lui " *de rendre à Narbonne ce que Narbonne m'a apporté* ". Et il revient avec un palmarès éloquent : deux titres de champion de France, deux grands schlems et une finale de



Coupe du monde en 1999. Homme de parole et de valeurs, Frank n'a pas la langue dans sa poche. Il a su garder sa simplicité et son goût du contact avec les autres. C'est ainsi qu'il apprécie particulièrement de se rendre aux Halles régulièrement entre deux entraînements ou déplacements. Il a ses habitudes et converse facilement sur les derniers faits de son équipe (un peu une seconde famille). Père d'une petite fille, il ne pense pas encore à sa reconversion qu'il ne voit pas non plus avant deux ans minimum. Mais il y a fort à parier qu'il ne laissera pas tomber le rugby et ses valeurs.

Appréciant les bonnes choses " *sans être difficile* " et partageant des agapes entre amis, les tomates farcies sont son petit pêché mignon à l'heure du souper. ■

Le Jardin de Sophie

Flurs et cadeaux
Souvenir de Narbonne
Flurs fraîches et séchées

Les Halles centrales - 11100 Narbonne
Mobile : 06 63 72 26 67
Tél. 04 68 65 81 02 - Fax 04 68 49 62 21

BAR Gilles BELZONS

Chez Bebelle

Plat du jour et cuisson à la demande

Bar chez Bebelle / Halles de Narbonne - Tél. 06 85 400 901



Une petite sélection non exhaustive des produits de saison de la région.

Primeurs :

Côté fruits, c'est bien évidemment la fraise qui tient le haut du panier en ce moment.

Profitons aussi des asperges vertes, blanches ou violettes qui sont en pleine maturité dans la Région.

L'ail rose frais revient également.

Les tomates commencent doucement à faire leur apparition dans champs.



Poissons :

Les poissons bleus sont de retour jusqu'à la fin de l'été. C'est le moment pour les poissons à



barbecue comme les sardines, le maquereau ou la lisette. Le thon rouge est également en pleine maturité.

Le homard, la langouste et le tourteau sont à point jusqu'en septembre.



Viandes :

L'agneau de lait est en pleine maturité en ce printemps. Une viande onctueuse, goûteuse et particulièrement saine d'autant que la région offre les meilleures conditions pour des élevages en pleine nature sur les Monts Cévenols, Audois, Héraultais et Aveyronnais.

Fromages :

Les frais pâturages de fin d'hiver offrent le meilleur du lait pour les fromages à pâtes pressées comme les tomes. Les fromages au lait de chèvre comme le Pélardon et autres petits palets blancs sont à point jusque fin juin.





Une équipe soudée autour de Fabrice et Corinne, son épouse : Fabrice, Pascal, Momo, Jérémie, Cédric, Eric, Nacime, Fred, Lionel, Alexandra et Jojo.

L'Estagnol, une histoire de famille

■ Véritable institution dans le narbonnais, l'Estagnol est avant tout une histoire de famille et de passion. La famille Meynadier transmet en effet depuis trois générations une certaine idée du bon goût avec un établissement à Gruissan et deux dans le centre de Narbonne. Armand, Carole, Corinne et Fabrice, au commandement du restaurant juste à côté des Halles, défendent cette dynamique familiale avec modestie et simplicité. « *La cuisine, c'est dans nos gènes* » lance le jeune chef qui a perfectionné ses acquis familiaux dans la célèbre école hôtelière Vattel de Nîmes.

Un esprit de famille qu'il sait transmettre à son équipe totalement impliquée dans la défense d'une cuisine simple et goûteuse.

Toujours à la recherche de l'authentique, il propose des plats exclusivement à base de produits de saison frais et dans un cadre soigné où chaque détail compte.



Ici, pas de sophistication mais une recherche de bien-être pour une pause épicurienne. Chaque matin, c'est aux Halles qu'il trouve l'inspiration pour les plats du jour. Si la cuisine est une vocation pour Fabrice, elle s'accompagne d'un savoir-vivre et d'un savoir recevoir.

A la carte qui évolue avec les saisons, on retrouve toutes les saveurs méditerranéennes comme le tartare de Noix de Saint-Jacques au basilic et caviar d'aubergines ou sa célèbre Escalivada et filets d'anchois (légumes confits à la Catalane). En s'attachant à révéler les saveurs de produits sélectionnés, le chef travaille ses alliances avec un grand respect des complémentarités. Une cuisine franche et sincère à l'image de son chef. Il fait ainsi chanter son filet de loup rôti aux asperges

avec un simple filet d'huile d'olive ou son fameux pied de porc pané et grillé qui honorent le terroir en toute simplicité. Côté desserts également la Maison joue l'excellence des goûts comme son « pain perdu à l'ancienne et sa glace de confiture de lait à la fleur de sel ». Des petites perles de bonheur pour un moment de sérénité gastronomique. ■

« L'Estagnol » - 5 bis, Cours Mirabeau 11100 Narbonne.

Tel : 04 68 65 09 27. Ouvert tous les jours sauf le dimanche et le lundi soir de 12h00 à 14h00 et de 19h30 à 22h30.

Menus à partir de 10 € (midi) avec une entrée et un plat ou un plat et un dessert. Menus : 17 €, 21 € et 28 €.

PS : L'Estagnol s'associe à la « Fraîch'attitude » en proposant un menu autour de l'asperge.

Filet de loup aux asperges en papillote

Ingrédients (4 personnes) :

800 g de filets de loup de Pays
500 g d'asperges vertes de Pays
30 cl d'huile d'olive
600 g de pommes de terre nouvelles
Sel de Guérande
Poivre du moulin

Préparation :

Allongez chaque filet sur une grande feuille d'aluminium avec une grosse pincée de sel, un peu de poivre du moulin et une cuillère à soupe d'huile d'olive.

Ajoutez sur le loup les asperges cuites préalablement à la vapeur.

Fermez bien hermétiquement les papillotes et passez au four chaud (thermostat 7 - 200°) pendant 8 minutes.

Le plat est cuit quand la papillote est bien gonflée. Pendant ce temps, faites bouillir les pommes de terre avec la peau dans de l'eau bien salée. Epluchez et écrasez les à la fourchette en la faisant monter avec 10 cl d'huile d'olive. Salez et poivrez.

Disposez les papillotes dans les assiettes avec la purée. Servez chaud.

Conseil vin

Fabrice propose un vin blanc aromatique et bien sec comme un Coteaux du Languedoc.

Bon appétit.



Les Halles de Narbonne, c'est...

70 commerçants et artisans dans les métiers de bouche se partagent cet espace convivial au cœur de la ville depuis 1901.

On y trouve :

- 9 primeurs
- 6 poissonniers
- 6 volaillers et rôtisseurs
- 4 traiteurs et plats à emporter
- 6 bouchers
- 5 charcutiers
- 6 boulangers-pâtisseries
- 6 épicerie fines et bio
- 4 fromagers
- 1 boucherie chevaline
- 2 tripiers
- 1 écailler
- 1 fabricant de pizzas
- 1 caviste
- 2 spécialités italiennes - pâtes fraîches
- 1 spécialités espagnoles
- 1 spécialités du Lauragais
- 1 traiteur asiatique
- 1 pâtisserie orientale
- 2 fleuristes
- 4 snack bar



La convivialité, le conseil et le service en plus...
Ouvert 7 jours/7 de 6h00 à 13h00.

Parking aisé.

Informations et actualité des Halles sur
Internet : www.narbonne.halles.fr



La cote des Halles

Chaque mois, " La Vie des Halles de Narbonne " vous propose les prix moyens d'un choix de produits de saison. Un rapport qualité/prix/service/convivialité INCOMPARABLE.

Fruits et légumes

- Fraises Gariguette : 2,60 €/barquette 250 g
- Pomme de terre Roseval : 1,60 €/kg
- Asperges vertes de Pays : 4,50 €/kg
- Salade feuille de chêne de Pays : 0,80 €/pièce
- Laitue de Pays : 0,50 €/pièce
- Artichaut : 1,80 €/kg

Viandes et volailles

- Gigot d'agneau : 13,50 €/kg
- Côtes de veau : 14 €/kg
- Bifteck « Extra » : 15 €/kg
- Epaule d'agneau : 14 €/kg
- Côtes d'agneau : 14 €/kg
- Poulet Fermier : 6,30 €/kg
- Poitrine d'agneau : 3,20 €/kg
- Faux filet de cheval : 16,80 €/kg
- Canard : 6,80 €/kg
- Côtes de porc : 16,50 €/kg

Traiteurs et épiceries

- Saucisson à l'ail : 18 €/kg
- Œufs extra frais : 1,20 €/les 6
- Boudin à l'oignon artisanal : 10 €/kg
- Merguez Maison : 5,50 €/kg
- Paella Maison : 10,80 €/kg
- Tagliatelles fraîches : 0,65 €/100 g
- Cassoulet artisanal : 9 €/la portion
- Vin de Pays cépage Merlot : 3,50 €/1,5 l

Poissons

- Sardines Lamparo : 2,50 €/kg
- Thon rouge Méditerranée : 15,50 €/kg
- Maquereau : 4,80 €/kg
- Anguille gratée de Méditerranée : 14,50 €/kg
- Raie entière : 11,90 €/kg
- Moules de Gruissan : 2,50 €/kg

Fromages

- Crottin de Chavignol : 2,80 €/pièce
- Pélardon AOC : 1,90 €/pièce
- Saint-Marcellin : 1,70 €/pièce
- Chèvre frais Bio : 1,50 €/pièce
- Roquefort Papillon label Noir : 23,85 €/kg
- Cantal au lait cru de vache : 9,80 €/kg

Prix indicatifs moyens sans engagements et liés aux cours des marchés.

BIO-NATURE

VOTRE MARCHÉ BIO
dans les HALLES DE NARBONNE

du Mardi au Dimanche
de 07h00 à 13h00

Tél. 04 68 90 65 25

Le matin



Coquillages

L'ETOILE DE MER

Jean Louis DELLONG

Poissons de
Méditerranée
en direct
de la Criée

04 68 32 06 04



AUX MILLE PÂTES

- * Pizzas
- * Raviolis (Boeuf ou Fromage)
- * Pâtes Fraîches
- * Charcuterie Italienne



Les Halles NARBONNE Tél 04 68 32 39 71

Propriétaires M. & Mme BOUQUIE