

La vie des Halles

Narbonne

**Bonne
Humeur**

**Chaleur
autumnale**

Si le ciel d'automne annonce le retour des grands froids (tout relatif chez nous), il prévient également l'arrivée des potées et autres plats consistants qui conviennent particulièrement à nos organismes engourdis. Et quel bonheur que de se laisser emporter par des rôtis longuement mijotés, du gibier goûteux ou encore un aligot onctueux. Quel bonheur aussi de retrouver l'agneau de lait de l'Aude à la chair tendre et simplement accompagné d'un riz sauvage de Camargue ou encore les fromages de chèvres et de brebis totalement à point en ce moment.

Quel bonheur de savourer des cèpes, des châtaignes, de l'oignon doux des Cévennes et des pommes Reines des reinettes. Enfin, quel bonheur de parcourir les allées des Halles et d'échanger quelques mots avec les étaliers et les connaissances croisées au hasard.

En un mot, le soleil d'automne est dans l'assiette et autour de la table quand on partage un moment de bonheur en famille ou entre amis.

**Christophe
Donnet**

Portrait d'hallier

L'agneau du Pays Cathare

Sport Halles



Journal d'information
sur l'actualité des Halles
et des produits audois
N°6 novembre 2006

L'avenir de nos enfants nous engage

*Avec la Ville de Narbonne,
adoptez la "cabas attitude"*

*Avec Victor**



*pour mes courses
j'utilise un sac en tissu*

Quelques conseils...

- *Evitez de prendre un sac en plastique pour emballer un seul objet si vous avez un sac ou la voiture à proximité,*
- *Privilégiez les fruits et légumes en vrac,*
- *Prenez un sac réutilisable, un cabas, un chariot à roulettes...
pour faire vos courses.*

Grands moments festifs entre étaliers

Depuis 7 ans, pour fêter la fin de "La Semaine du Goût", les étaliers se réunissent lors d'un grand banquet au cœur des Halles. Cette année, c'est le dimanche 22 octobre qu'une petite centaine de personnes s'est retrouvée au cœur du marché dès la nuit tombée. Sono, lighth show, paella Royale, fruits de mer et persillade d'anguilles accompagnés comme il se doit des vins du narbonnais... la nuit a été longue et animée. Un témoignage de fraternité et un esprit festif qui affirme un peu plus l'identité forte des Halles. ■



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

"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 Magali Bacabe

Email : magbac1@yahoo.fr

Dépôt légal à parution

Numéro gratuit interdit à la vente

Contact : vie-des-halles@wanadoo.fr



Anim'Halles



Nouveau aux Halles...

Tout l'excellence du pain à la farine du

Moulin de Cucugnan proposé par Mme Dupuis désormais disponible aux Halles. Un étal chaleureux et gourmand avec une farine d'exception labellisée biologique pour redécouvrir les saveurs du pain. ■

... et départ

Départ d'Aurélia HOULMONT (Hall'Dente) des halles. Changement d'activité : elle ouvre une boutique de Chocolat en centre ville à la fin du mois. ■



Cure de jus de raisin

Pour la 3^e année consécutive, l'Association des Artisans et Commerçants des halles de Narbonne propose une cure de Jus de Raisin (cure Uvale) aux Narbonnais. Les vertus du jus de raisin, notamment grâce aux polyphénols (antioxydant présent en forte concentration dans le raisin), ne sont plus à démontrer.

Les cures uvales de 9 jours sont donc recommandées et sont bénéfiques pour la santé. L'INRA, La Cité de la Vigne et du Vin, la ville de Narbonne et l'association des halles proposent aux clients du marché de venir participer au lancement de la cure 2006 par le biais d'une dégustation les samedi 18 et dimanche 19 novembre de 11h à 12h30. Le jus de raisin est distribué en bouteille verre chez une dizaine de commerçants des halles (essentiellement des primeurs et des fromagers) ainsi qu'au verre dans les bars. Le mercredi 22 novembre ce sera au tour des enfants de participer à une initiation à la dégustation proposée par la cité de la vigne et du vin (de 9h30 à 12h30). ■



Fédébon

L'Association des artisans et commerçants des halles de Narbonne est affiliée à la Fédération des associations de commerçants et artisans de l'Aude. Cette fédération vient juste de mettre en place une opération destinée à

proposer aux comités d'entreprises et aux comités d'œuvre sociale des administrations d'offrir aux salariés des bons d'achat en fin d'année. Ces bons d'une valeur unitaire de 10€ pourront être utilisés chez plus de 1000 professionnels audois dont une quarantaine de commerçants et artisans des halles de Narbonne. Ceux qui auront la chance de se voir attribuer ces bons d'achat pourront donc choisir de les utiliser pour s'offrir (ou offrir à leurs proches) de bons produits de fête proposés en fin d'année aux halles. ■

RENSEIGNEMENTS : Comités d'Entreprises (CE) ou Comités d'Œuvres Sociales (COS) : 04 68 42 75 96



Venez pédaler avec vos étaliers

Le vendredi 8 et samedi 9 décembre de 9h30 à 12h30

L'Association des artisans et commerçants des Halles de Narbonne et Narbonne environnement participant activement au Téléthon les

8 et 9 décembre. Ils proposent de pédaler et de faire pédaler leurs clients sur deux vélos d'appartement mis à disposition par le club Moving. Chaque commerçant participant versera 5 cts d'euro par kilomètre parcouru. Le montant des dons sera bien entendu remis au Téléthon qui continue sa lutte contre les maladies génétiques. Alors, un peu de sport en faisant ses courses pour une petite goutte dans l'océan de la recherche. ■

360° sur Narbonne

La ville a décidé de présenter une dizaine de monuments et sites de la ville en 360° dans une visite virtuelle des plus séduisantes. Très naturellement les Halles ont leur place dans ce regard inattendu de la ville.



Lieux et monuments incontournables à voir en 360° de rotation sur le site Internet de la ville : <http://www.mairie-narbonne.fr>

- Place de l'hôtel de Ville
- La passerelle du Pont des Marchands
- L'intérieur des Halles
- La passerelle entre 2 villes
- L'esplanade de la Médiathèque
- L'intérieur de la Médiathèque
- Le jardin de la cathédrale
- L'intérieur de la cathédrale
- Le Musée d'Art et d'Histoire
- Le sommet de la cathédrale

Ça circule à Narbonne !

Que pensez-vous du plan de circulation mis en place à Narbonne depuis le mois de juin ?

Gilles Belzons, patron du bar "Chez Bébelles" :
"Pour moi c'est très bien, on circule mieux. C'est un passage obligé pour toutes les villes de toute façon, il suffit de se faire à l'idée et d'en prendre l'habitude".

Est-ce que cela a changé quelque chose vis-à-vis de votre clientèle et sur un plan plus personnel ?

"Les clients que j'ai ici sont des habitués et j'ai toujours autant de monde. Comme la plupart habitent à côté, ils viennent à pied. Ça les fait marcher. Au niveau de mon quotidien, y'a aucun souci. Y'a que ceux qui ont quatre voitures par famille qui se plaignent. Ils n'ont qu'à les vendre, ça évitera les encombrements !"

Les avis sont plus partagés pour certains, notamment pour la patronne de l'étal "La Casa del Sol" :

"Je pense que les choses n'ont pas été bien pensées. On ne peut plus refaire le tour des Halles dans leur intégralité comme auparavant. Les clients qui ne trouvaient pas de place avant refaisaient un tour jusqu'à trouver leur bonheur. Maintenant c'est impossible. Et nous pour décharger c'est la galère. On doit se parquer loin pour éviter de prendre le peu de places qu'il y a aux clients et mes énormes récipients remplis de paella et autres produits pèsent lourd. Et même s'il y a le parking souterrain, on ne change pas les mentalités. Mais je pense qu'il est un peu tôt pour juger. En plus la conjoncture va mal, donc on ne sait pas vraiment si le plan de circulation est un responsable direct de la baisse globale des ventes".

Les avis sont donc partagés chez les étieliers. Idem pour les *halliers*.

Que pensez-vous du nouveau plan de circulation mis en vigueur il y a quelques temps à Narbonne ?

Loïc témoigne :

"Au début c'était un peu perturbant, mais il faut s'y faire. Quand on n'a pas l'habitude, c'est pas évident de se repérer dans les rues qui étaient en double sens avant. Il faut faire attention de ne pas se retrouver à contresens... Mais on circule de manière plus fluide en centre-ville maintenant. Et c'est toujours plus agréable de se balader en ville sans avoir des pots d'échappements qui dégazent partout".

Marie n'est pas du tout d'accord :

"Ça a été mal fait. Moi qui vient de l'autre côté de la ville, je suis obligée de faire le tour complet pour accéder au centre, ou alors emprunter les roades. C'est long et souvent encombré surtout aux alentours de 17 heures. J'évite au maximum d'aller en ville. En plus la piétonisation n'est que partielle puisque les bus continuent à passer..."

Les sentiments restent mitigés après trois mois de changement. Chacun y voit son intérêt personnel alors qu'il s'agit d'harmoniser les pratiques de déplacements pour éviter l'asphyxie qui touche le centre des villes, même de taille moyenne. Il faut donc anticiper sur l'avenir en créant de nouveaux réflexes dans l'approche du déplacement citadin. ■





Le jardin des Halles

Les hasards de la vie font parfois les plus belles histoires. Michèle et Daisy, amies de toujours se rappellent avec délice de l'objectif qu'elles s'étaient fixées petites : travailler juste à côté l'une de l'autre et ne jamais être séparées. Rêve d'enfant difficile à envisager à l'âge adulte, et pourtant, c'est au cœur des Halles que la magie a opéré.

Michèle vivait dans le Var en compagnie de son époux et de leurs trois enfants. Elle travaillait comme assistante maternelle. La narbonnaise d'origine ne manquait pas une occasion de se rendre sur sa terre natale à l'occasion des vacances.

Daisy quant à elle, vaquait à ses occupations dans le marché couvert et régalaient son petit monde avec ses pizzas.

C'est en 2003 que le destin décide de les réunir. La parcelle située juste à côté du stand de Daisy se libère.

Il fallait saisir une telle opportunité. Michèle, accompagnée de sa petite famille décide donc de vivre l'expérience des Halles de Narbonne.

L'affaire n'était pas simple. Les anciens étaliers étaient des fleuristes. Il fallait reprendre le flambeau et Michèle reconnaît qu'elle "ne connaissait pas grand-chose au métier...". Il fallait aussi que l'entourage de notre future étalière s'acclimata au mieux à leur nouvelle vie. Devenir fleu-

riste ne s'improvise pas et ce n'est qu'à force de volonté que Michèle parvint à relever le défi : "je me rappelle que les fournisseurs m'aidaient beaucoup, il y en a même un qui m'accrochait des autocollants sur les vases avec les différentes variétés notées dessus. C'est surtout la patience des gens qui m'a motivée et donné le goût d'être ici."

Petit à petit, "le jardin de Sophie", éponyme de la fille de Michèle, réussit à obtenir ses lettres de noblesse et à affirmer son identité. En plus des quantités de fleurs plus belles les unes que les autres, le magasin propose bon nombre de souvenirs de Narbonne, mais aussi de la Provence, pour jouer sur la double identité des propriétaires. Cigales, lavande et autres fleurs séchées viennent décorer cette devanture aux allures magiques recréant un jardin intérieur.

Des fleurs viennent du Var mais pour la plupart d'un fournisseur Narbonnais, décrit par Michèle comme un artiste qui "créé des couleurs". En ce mois de novembre, ce sont les chrysanthèmes et les cyclamens qui se vendent le mieux.

Un étal vivant puisque les produits varient en fonction des saisons. Michèle et son mari Pierre se régalaient ainsi à créer régulièrement différentes ambiances. Un vrai spectacle pour les





yeux et les narines. Et les hommes ne s'y trompent pas puisqu'ils sont le meilleur public du "Jardin des Halles".

Inconditionnels de la rose, ils peuvent la trouver dans toutes les gammes de couleurs, et achètent en fonction des goûts de Madame sans doute. On trouve aussi des variétés plus étranges, telles les crêtes de coq aux teintes vives et lumineuses.

Michèle propose enfin de composer des bouquets à la demande selon les sensibilités de chacun.

La plus grande fierté de Michèle est sans doute d'avoir réussi à relever tous les défis qu'elle s'était fixée. Mais comme elle le précise sans cesse, c'est sans compter sur l'ambiance générale des Halles, festive, chaleureuse et familiale, d'autant plus que Daisy est devenue entre temps sa belle-sœur... ■

Le Jardin de Sophie Allée Centrale

Ouvert tous les jours sauf le lundi

NOUVEAU ! : Les plus observateurs auront remarqué que la Rue Lamennais (perpendiculaire au boulevard Ferroul) a changé de sens de circulation. On peut désormais l'emprunter pour rejoindre le boulevard Ferroul à l'auteur du PMU "le Chante Clair" et ainsi pouvoir accéder directement au parking de la place Emile Digeon (derrière les halles côté poisson).



La recette

L'ALIGOT

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 kg de pommes de terre Bintje
- 400 gr de tome fraîche
- 200 gr de crème fraîche épaisse
- 1 ou 2 gousses d'ail
- sel et poivre

Réalisation :

- Epluchez les pommes de terre et les gousses d'ail.
- Coupez les pommes de terre en gros morceaux et faites cuire avec l'ail 20 minutes dans de l'eau bouillante. Pendant ce temps, coupez la tome fraîche en fines lamelles.
- A la fin de la cuisson retirez l'ail, passez les pommes de terre au presse-purée en ajoutant éventuellement un peu d'eau de cuisson pour obtenir la consistance désirée.
- Incorporez la crème fraîche en mélangeant avec une cuillère en bois, puis rapidement 400 gr de tome fraîche en remuant énergiquement afin d'aérer l'aligot qui doit filer au bout de la spatule en formant un ruban. On peut, si on le désire, parfumer encore d'une gousse d'ail entière écrasée.

Conseil vin : un "petit blanc" sec de Pays type Sauvignon ou plus audacieux, Viognier, devrait parfaire l'harmonie des saveurs.



Chantal ou la passion du simplement bon

Une silhouette affirmée portée par une voix douce et fluette. Telle est Chantal dès le premier regard. Une belle femme qui prend soin de son apparence et de son parler, tout en délicatesse. Discrète, on a du mal à l'imaginer s'épanouir sur une scène... Et pourtant Chantal chantait encore dans un groupe il y a peu de temps.

Rencontre

Elle donnait de la voix avec la finesse qui la caractérise. Une finesse qu'elle met aussi en avant dans ses choix culinaires. Chantal est le reflet vivant de ce que les Halles comptent de clients variés. Elle est l'exemple même que l'on peut apprécier les bons produits et faire attention à sa santé et à sa ligne.

Cette cliente quelque peu originale des Halles avoue venir chercher ici la fraîcheur : *“ quand je pense aux Halles je vois toujours le panier frais des produits du jour, la qualité et le goût ”* explique-t-elle.

“ Un jour je me suis rendue dans un restaurant narbonnais . Sur le comptoir de l'entrée, il y avait un panier avec les produits que le cuisinier venait de chercher aux Halles. J'ai tout de suite voulu manger sur place... ”. Elle vient donc dans l'enceinte du marché couvert rechercher essentiellement fruits et légumes frais. *“ Je raffole des bons fruits et des légumes de qualité. On a la chance de vivre dans une région où il y a le soleil, il faut savoir en profiter ”*. Sa

relation à la nourriture est simple et équilibrée. Amatrice de bons produits, elle veille toujours à respecter aux mieux les qualités nutritives et les goûts. Selon elle,

il est inutile de rajouter trop d'assaisonnement si l'on choisit des produits de qualité comme ceux proposés aux Halles. *“ Toutes ces sauces et tout ce gras qu'on utilise trop souvent nuisent à la santé et altèrent complètement le goût ”*.

Chantal a fait le choix de mitonner ses propres assaisonnements, notamment ses sels parfumés qui viennent agrémenter grillades et autres plats finement préparés. *“ Il suffit ici de se pencher pour trouver des bonnes choses. On va dans la garrigue avec un grand sac et on cueille romarin, thym et autres plantes aromatiques. On fait sécher le tout au grand air et il suffit après de tout broyer avec du gros sel pour obtenir un sel aromatisé ”*. Elle avoue aussi ne pas trop cuire ses légumes pour qu'ils conservent leurs saveurs, leurs vitamines et leur croquant. En jardinière ou en soupe, tous ces produits frais prennent chez elle des notes artistiques. *“ Il faut faire cuire tous les légumes séparément car ils n'ont pas tous le même temps de cuisson pour se révéler ”*.

Elle ne raffole pas de la viande certes, mais elle avoue craquer pour une bonne blanquette de veau ou un bœuf bourguignon. Mitonné avec amour, nul n'en doute. ■



“ Quand je pense aux Halles je vois toujours le panier frais des produits du jour, la qualité et le goût ”



Petite rétro sur la Semaine du goût

La 17^e édition de la Semaine du Goût s'est achevée dimanche 22 octobre dernier. Les Halles ont comme à l'accoutumée participé activement à cette opération nationale. Petite rétrospective des meilleurs moments éducatifs et gustatifs avec cette année les produits de la mer et du littoral comme thème central.

A l'école du goût

Du mardi 17 au vendredi 20 les Halles de Narbonne ont vu défiler une ribambelle d'enfants dans leur enceinte. Les jeunes écoliers de la ville ont été conviés à découvrir les produits du littoral audois. Au centre du marché couvert, le décor était planté : un aquarium, une barque, du sable, des coquillages... un petit goût d'air marin bien senti. Les enfants ont pu découvrir la conchyli-



culture, les plantes du littoral, les algues mais aussi l'anguille qui était ici à l'honneur. Un écran géant avait également été mis à disposition pour visionner différents

reportages. Pas d'éducation au goût sans dégustation : moules, anguilles, huîtres, etc. "Les Cuisiniers Cavistes" ont aussi mis la main à la pâte pour régaler toutes ces petites bouches. Pour l'occasion, deux grands chefs de la région (Hervé Dos Santos de l'Auberge de Cabezac et Richard Naël de l'Hospitalet) sont venus prêter main forte à Marc Schwall pour cet atelier qui a permis aux enfants de réaliser des préparations originales dans une vraie cuisine de restaurant. Nos chères "têtes blondes" n'ont pas rechigné à goûter tous ses mets inconnus pour la plupart d'entre eux. Au contraire, même la persillade d'anguille a connu un succès certain ainsi que les huîtres. L'ambiance "hallière" ou les commentaires des animateurs ont sûrement favorisé la curiosité gustative des enfants.

Un mariage gustatif

Durant la semaine, les parents n'ont pas été en reste puisque le CIVL et les poissonniers des Halles ont proposé des dégustations d'huîtres et de vins blancs de la Région. Clape, Picpoul de Pinet, Corbières, Minervois, de quoi se donner des idées lumineuses pour les fêtes de fin d'années.



Un week-end festif

Les samedi et dimanche 21 et 22 octobre ont signé la fin de cette "Semaine du Goût". Pour l'occasion, les Halles ont revêtu leurs habits de fête. Musique et bien manger furent les maîtres mots.

L'extérieur du marché couvert a été investi par une grande estrade,

des tables et des chaises et surtout des stands de dégustation. On pouvait donc déguster sur place paella, aligot saucisses (confectionnés avec amour par les étaliers de la "Mérinilloise") accompagnés de vins régionaux et primeurs. En tout, pas moins de 300 places ont été mises à dispositions des halliers pour déguster ces mets spécialement préparés pour l'occasion ou encore sortir le contenu de leurs paniers.

Des groupes musicaux observant la thématique de cette "Semaine du Goût" ont proposé leur spectacle. Un bon moyen de se régaler les papilles et les mirettes. La "Gantieirelo" a ouvert le bal avec son orchestre traditionnel aveyronnais et ses danseurs en costumes folkloriques. La chorale "le Cœur des Hommes" a pris le relais, peuplant l'estrade d'une trentaine de "personnages" aux tee-shirts colorés, chantant la main sur le cœur. S'en suivirent "l'Art à Tatouille" et sa "Chanson des Gigales" et le "Bon Lait de l'Automne" avec ses "Chansons à boire et à déboires". Le "Club Shameless" a proposé son spectacle de chant et de danse pour clôturer la session. Francis "le Gruissanot" était aussi de la partie avec son orgue de Barbarie.

Cette 17^e édition a aussi permis de découvrir le "Toto Vino Soda", réalisé à base de vin et servi dans des canettes comme un soda classique. Une belle édition qui fait une fois de plus la preuve que le bien manger et la convivialité sont indissociables... et que les Halles en sont leur écrin. ■

L'agneau du Pays Cathare,

L'agneau du Pays Cathare est élevé en bergerie selon une méthode ancestrale. Nourri au lait de sa mère, l'agneau termine sa croissance en consommant des céréales produites sur le département de l'Aude. La zone de prédilection de l'élevage d'agneaux se situe au Nord de la Montagne noire, qui offre ses hauteurs et pâturages. L'élevage est le fruit du travail de plus d'une cinquantaine d'éleveurs passionnés, respectueux des traditions du département. Ces éleveurs sont regroupés notamment au sein de la coopérative Audecoop. Le cahier des charges rigoureux vous assure une qualité de produit exceptionnelle, ainsi qu'une production de proximité. Les circuits courts de commercialisation sont privilégiés afin de valoriser la qualité du produit. Grâce à l'ensemble de ces critères, vous pourrez ainsi apprécier une qualité de chair tendre, parfumée et peu grasse.

La production en France

La spécialisation en production ovine reste une caractéristique forte des exploitations des départements français. Elle concerne 63 % des exploitations. De plus en plus d'exploitations néanmoins se diversifient avec d'autres ruminants.

Près de 80 % des éleveurs ont fait le choix d'un système de reproduction non accéléré, avec une mise bas par an et par brebis. 45% pratiquent un système d'agnelage fondé sur la réalisation d'une période de mise bas principale située sur différentes saisons.

L'essentiel de la production regroupe des agneaux lourds élevés sous la mère et finis en bergerie. Le quart restant concerne des agneaux de lait, légers ou la vente de reproducteurs.

L'agneau autour du monde

Plusieurs théories divergent sur le lieu d'origine du mouton ainsi que sur ses ancêtres, le mouflon, l'urial ou l'argali ? On l'ignore. On s'entend toutefois pour dire qu'il a été domestiqué depuis fort longtemps après le chien et la chèvre.

Aussi loin que l'on remonte, c'est l'animal de prédilection des populations pastorales de l'Asie centrale, de l'Afrique du Nord et du Moyen-Orient. Tout simplement parce qu'il fournit laine, cuir, lait et viande. Il peut survivre avec peu et s'adapte aux climats les plus rudes et sur des terres les plus difficiles.

Au Moyen Age, il tient une grande place dans la vie quotidienne des Européens. Il est introduit par les Espagnols en Amérique latine et est très vite adopté par les populations locales.

On compte aujourd'hui plus de 200 races de moutons, présentant des caractéristiques parfois très différentes les unes des autres. Certaines ressemblant davantage à des chèvres et d'autres à des lamas .

Aujourd'hui le mouton est élevé sur tous les continents et sous toutes les latitudes. On estime à plus d'un milliard de têtes le cheptel mondial.



une tradition, un goût.

L'agneau, saveurs du monde

L'agneau est un produit consommé partout dans le monde, cuisiné de différentes manières, (en ragoût, gigot, à la broche, en croûte, rôti...) accompagnés de plats divers... Il est apprécié des hommes pour sa chair tendre et délicate. ■

LE SAVEZ-VOUS ?

- On se sert du mulch de laine de mouton pour la maîtrise des mauvaises herbes dans diverses cultures, notamment les fraises. Cette laine, qui vient de lots de moindre qualité, est tissée et taillée en longues bandes pour être ensuite placée entre les rangs de fraisiers où elle restera deux ans, après quoi elle se décomposera, fournissant au sol une quantité non négligeable d'engrais azotés. Cette technique est aussi efficace que les herbicides chimiques, la pollution en moins.

- Dans les Alpes, de nouvelles plantes apparaissent et fragilisent l'équilibre de la flore si bien qu'on a réintroduit des races de moutons adaptés au climat alpin et à sa flore. Leur capacité à digérer des plantes ligneuses, riches en cellulose, et leurs besoins relativement faibles en nutriments, en font des "brouteurs" déterminés qui contribuent à la protection de l'écosystème.

LES QUALITÉS NUTRITIVES DE L'AGNEAU

L'agneau et le mouton constituent d'excellentes sources de vitamines et minéraux. Ils contiennent une quantité appréciable de zinc, de fer, de phosphore, de vitamine B2 et de vitamine B12, ce qui leur confère une bonne



DES MOTS D'AGNEAU

L'agneau de lait (ou agnelet) est un animal âgé d'environ 2 mois qui a été nourri presque exclusivement au lait maternel. Sa carcasse, vendue avec la peau, la tête et les abats, pèse environ 14 kg. Sa chair est exceptionnellement tendre et délicate.

L'agneau lourd est élevé en bergerie, à l'abri des intempéries. Son alimentation est composée de grains et de fourrage. On le tue le plus souvent entre 3 et 8 mois (toujours avant 12 mois) et sa carcasse pèse plus de 18 kg. Sa chair est tendre et sa saveur, plus accentuée que celle de l'agneau de lait. Il est disponible toute l'année.

L'agneau léger présente des caractéristiques intermédiaires aux agneaux précédents.

L'agnelage a lieu après cinq mois de gestation. Époque où la brebis met bas.

La date de l'agnelage est fixée par les éleveurs en fonction du climat et de





Embarquement pour le goût

A deux pas des Halles, sur les rives du Canal de la Robine, il est un lieu où l'on peut se restaurer dans une ambiance de brasserie traditionnelle : "le Quai".

Uoilà maintenant cinq ans que Alain Delpech a repris l'établissement. Barman pendant vingt ans au Buffet de la Gare, cet ancien volleyeur souhaitait changer de vie. Aidé de son beau-frère pour la comptabilité et associé à son chef cuisinier, il a décidé de se lancer dans la restauration. Narbonnais d'origine, sa passion du volley lui a permis de se faire connaître assez aisément et de mettre pieds à quais sur ce qui allait devenir... "le Quai" d'aujourd'hui.

Les lieux ont longtemps eu vocation de bar, et, bien que le zinc soit encore présent et qu'on y serve petits noirs ou apéritifs, on privilégie le côté restaurant.

Pour cette mutation en douceur, la salle a été réaménagée avec notamment le comptoir déplacé pour ne plus être en ligne de mire depuis la rue et la part belle a été donnée aux tables dressées dès le matin. L'ambiance générale est confortable et tamisée avec des murs

décorés de tableaux colorés aux accents de Provence.

Côté cuisine, Alain Delpech a fait appel à un nouveau chef choisi pour son savoir faire et sa philosophie : il connaît la grande cuisine et privilégie les meilleurs produits de saison pour réaliser des plats simples mais savoureux.

"Le Quai" est réputé pour sa cuisine de proximité et ses formules rapides du midi où pour 10,50 € on peut s'offrir une entrée, un plat et un dessert avec un service rapide. Mais ce qui plaît le plus à la clientèle, ce sont les "grandes assiettes" avec des thématiques où l'on déguste un plat varié et copieux autour d'un ingrédient choisi. On retrouve notamment une assiette autour du canard avec foie gras, magret et manchon ou encore une assiette autour du poisson avec entre autres seiches et gambas.

Pour 17,50 €, on peut donc déguster un repas savoureux.



On peut bien sûr choisir la carte avec des plats plus classiques.

En peu de temps, "le Quai" s'est ainsi fait un club de fidèles et il n'est pas rare de voir salle et terrasse combles.

Un succès qui n'enlève rien à la créativité du chef qui renouvelle très régulièrement la carte en fonction des saisons.

Le midi, on retrouve plutôt une clientèle "pressée" alors que le soir et le week-end, jeunes et moins jeunes se retrouvent pour partager un bon moment.

Un éclectisme du public lié à la personnalité du propriétaire des lieux, chaleureux et toujours au service de ses clients.

Toujours à la recherche d'innovations de terroir,

pour les fêtes de fin d'année, le chef propose des plateaux de foies gras.

Actif dans la vie narbonnaise, "le Quai" est partenaire du Théâtre de Narbonne et de l'UVBN. Il se peut donc que vous ayez un soir un joueur de volley ou un artiste, comme Romane Borringer récemment, en voisin de table. ■

Le Quai

Cuisine traditionnelle - Plat du jour

Spécialités grandes assiettes - Salle climatisée

12 quai Vallière 11100 Narbonne

De 7h30 à 15h00 et de 18h30 à 23h30 tous les jours sauf dimanche

Service dès 11h00 pour le midi et dès 19h30 pour le soir
Sur réservation soirs et week-ends

Tél. : 04 68 90 62 42



...une recette

Gigot d'agneau aux pommes de terre

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 gigot d'agneau de 1,8 kg
- 2 gousses d'ail
- 3 oignons
- 800 g de pommes de terre
- De l'huile d'olive, sel, poivre

Réalisation :

- Otez le germe des gousses d'ail et piquez le gigot avec les gousses coupées en deux.
- Placez le gigot tel quel dans un large plat

préalablement huilé.

- Commencez par le saisir au four à 220° C pendant 15 minutes.
- Puis salez la viande, arrosez-là de sa graisse, réduisez le four à 190° C et prolongez la cuisson pendant 15 minutes à nouveau.
- Pendant ce temps, préparez les oignons et les pommes de terre en les découpant en très fines tranches.
- Au terme des 15 minutes ôtez la viande du plat, disposez les légumes, reposez la viande dessus.
- Remplacez au four pour les 30 minutes environ de cuisson restante.
- Arrosez fréquemment jusqu'à ce que les pommes de terre aient absorbé toute la graisse de la cuisson.

Conseil vin : un Fitou fruité et charpenté relève bien les arômes de la viande.

Bon appétit



Sport Halles

Chaque mois, "La Vie des Halles" jette un coup de projecteur sur les coulisses des deux grands clubs sportifs activement supportés par l'Association des commerçants des Halles. Ce mois-ci, rencontre avec l'environnement des matchs.



RCNM : Surveillance accrue pour rencontre au sommet

Lorsque l'on se rend à un match de rugby c'est avant tout pour assister au spectacle et soutenir son équipe favorite. Mais la rencontre ne se joue pas uniquement sur le terrain, les supporters se prennent si bien au jeu que le match se poursuit aussi dans les tribunes.

Et c'est pour éviter tout débordement que Sébastien et ses collègues de travail veillent au grain. Il s'occupe des matches du RCNM depuis environ cinq ans. C'est donc un fidèle du Parc des Sports et de l'Amitié. Employé de la société Force Méditerranée Sécurité, il veille au bon déroulement de l'ensemble de la rencontre. Autrement dit, les autres agents de sécurité et lui-même sont postés tout autour du stade environ deux heures avant l'arrivée des spectateurs. Gradins, parking, entrées des tribunes, ils sont sur tous les fronts et facilement identifiables grâce à leur coupe-vent orange ou jaune vif.



Leur but est simple : faire que la rencontre se passe au mieux. Les consignes sont précises : il ne faut pas laisser passer des supporters avec des objets susceptibles d'être dangereux. " Ce n'est pas évident, certains ne comprennent pas pourquoi on leur demande de retirer le bou-

chon de leur bouteille ou d'ouvrir leur sac pour vérifier qu'il n'y ait rien dedans qui puisse nuire [...] mais on préfère les entendre râler plutôt que de voir quelqu'un être embarqué par les pompiers parce qu'il a pris un projectile lancé en plein visage... ”.

D'autant plus que la frénésie d'un match et les rancœurs passées (on se souvient encore des RCNM / USAP et bien d'autres...) entraînent souvent des débordements délicats à maîtriser. Il vaut mieux prévenir que guérir. " Certains nous accusent de faire de l'excès de zèle, mais c'est pour leur bien. Quand on leur dit de ne pas s'asseoir au milieu des escaliers des tribunes ce n'est pas pour rien, c'est pour éviter que, dans la cohue, le passage soit gêné et que ce soit l'émeute. Des consignes de bon sens ”.

Sébastien s'occupe des entrées et sorties des joueurs et dirigeants. Il qualifie son poste de " tranquille ", bien qu'il n'ait pas le droit d'assister au match. Passionné de rugby, il a joué à Narbonne pendant 15 ans et entraîne aujourd'hui l'UPS (Sigean, Port-la-Nouvelle). Il avoue cependant avoir un poste plutôt privilégié car, placé derrière les portes vitrées où il veille, il peut quand même apercevoir les matches du RCNM pour son plus grand plaisir.



UVBN : les bénévoles s'investissent

Le passage obligé pour assister à une rencontre de l'UVBN demeure le hall d'entrée du Palais du Travail et sa billetterie.

Aurélié et Nadia vous y accueillent tout sourire. Toutes deux sont bénévoles et fans des volleyeurs narbonnais. La première entame sa deuxième saison " je redouble " dit-elle en riant. Guide touristique dans la vie de tous les jours, elle avoue être une fervente supportrice, au point d'aider le club à la vente des places en se privant des deux premiers sets de la rencontre : " c'est ça le problème, la billetterie reste bloquée pendant les 2 premiers sets et c'est vrai que si le score s'achève à 3/0, on ne voit pas grand chose ! ", plaisante-t-elle.



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.

Légumes

- Endive : 2€ le kilo
- Céleri - rave : 2€90 le kilo
- Oignons : 3€ le kilo
- Navets : 1€50 le kilo
- Epinards : 1€90 la botte
- Carottes fanes : 2€90 la botte
- Topinambours : 3€50 le kilo

Vianades et volailles

- Boudin de l'Aude : 14€90 le kilo
- Jambon du pays de Sault : 19€ le kilo
- Poule : 7€ le kilo
- Magret de canard : 5€70 la pièce
- Foie gras mi-cuit : 15€ le bocal de 200 grs
- Pintade : 6€70 le kilo

Poissons, coquillages et crustacés

- Gambas : 15€ le kilo
- Hareng : 16€50 le kilo
- Rouget barbet : 19€ le kilo
- Bouquet : 21€ le kilo

Fromages

- Pelardon : 4€ la portion
- Bleu de Causses : 14€ le kilo
- Pérail de brebis : 9€40 la portion
- Fédou : 6€10 la brique
- Seillou : 5€ la portion

Divers et traiteur

- Vin primeur : 2€40 la bouteille de 75 cl
- Rousillous : 17€ le kilo
- Giroles : 24€ le kilo
- Anchoiade : 13€ le kilo
- Pot-au-feu : 10€ la barquette de 300 grs

Prix indicatifs sans engagements et suivant les cours des marchés.

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



De son côté, Nadia se souvient d'avoir quasiment toujours été là : *"mon fils fait partie du club"*. Elle en fait donc un peu partie "d'office". Secrétaire dans la vie, elle occupe tous ses samedis soirs au service des rencontres de l'UVBN bénévolement.

Mais l'amour du volley et de l'UVBN plus particulièrement pousse ces deux jeunes femmes à toujours être présentes. Si elles ratent une partie du match en revanche elle "compensent" par "les avants et après" où elles vont retrouver les joueurs et les autres bénévoles dans une ambiance familiale.

"Quelques restaurants sont partenaires de l'UVBN et c'est chez eux que l'on va terminer la soirée dans le bonne humeur". Le restaurant "le Quai" accueillait d'ailleurs tout ce petit monde le samedi 27 octobre dernier.

Saluons une fois de plus le travail des bénévoles qui permettent aux clubs de vivre mieux, et aux supporters de partager leur passions avec les joueurs. ■

Vos places de rugby aux Halles

Les supporters peuvent acheter leurs places pour les matchs du RCNM la semaine qui précède chaque match à domicile chez les étaliers suivants : Chez Bebelles, Jackie Frances, l'Epi de l'Ovalie et La mérinilloise. Encore un service offert par nos commerçants.

LE PREMIER VIGNOBLE DU MONDE



SUD DE FRANCE
SOUTH OF FRANCE

Languedoc Roussillon

Aucun territoire sur cette planète ne concentre une densité de vigne comparable à celle du Languedoc-Roussillon. La viticulture régionale livre ainsi autant de vin que tous les Etats-Unis, presque le double de l'Australie, trois fois plus que l'Afrique du Sud.

Sur une mosaïque de terroirs, sous le climat le plus propice à la vigne, 25000 vignerons rivalisent de savoir-faire pour produire la plus large palette de vins qu'une terre puisse porter.

Aujourd'hui l'ensemble des vins du Languedoc-Roussillon se fédèrent derrière une bannière unique « Sud de France/South of France » pour partir à la conquête des marchés en France et à l'international.

Georges Frêche, Président de la Région
Languedoc-Roussillon et le Conseil régional



la Région
Languedoc
Roussillon