

**Bonne  
Humeur**

**2007,  
année saveurs**

La douceur de l'hiver nous rappelle que Dame Nature a ses rythmes et que chacun joue un rôle essentiel dans son équilibre. Elle nous témoigne également du privilège que nous avons de vivre dans une région riche et généreuse que le savoir-faire de l'homme et sa patience ont dompté en douceur et de façon durable. Emettons le vœux impérieux que cette agriculture qui sculpte aussi nos paysages sorte de la tourmente économique dans laquelle elle se trouve et qu'elle ne mérite pas. Ni par sa qualité, ni par la passion des femmes et des hommes qui font vivre nos terroirs. Et dans cet élan collectif, chaque relais compte pour arriver à retrouver des équilibres sains. Du producteur au consommateur en passant par les artisans commerçants, l'agriculture dépend aussi des citoyens pour exister. Elle en devient un lien social grâce au concours des étaliers et du marché couvert. Un lieu hautement symbolique de l'identité conviviale que doivent garder les centres-villes pour préserver la vie en leurs cœurs. C'est aussi le souhait que nous émettons pour 2007 et bien après.

**Christophe  
Donnet**

# La vie des Halles

## Narbonne

**La truffe,  
la belle mystérieuse**

**Histori'Halles**



Journal d'information  
sur l'actualité des Halles  
et des produits locaux  
**N°8 février 2007**

*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.*



## Résultat et bilan de la tombola de Noël

Plus de 80 clients (83 exactement) se sont vus remettre un lot remporté grâce au tirage au sort de la tombola gratuite organisée par l'Association des Artisans et Commerçants des halles de Narbonne dans le cadre des fêtes de fin d'année. La dotation était déclinée comme il suit : 3 lecteurs DVD-Divx, 60 places de Match de Rugby RCNM et 20 places de match de Volley (Centurions). La remise des prix s'est déroulée dans la plus pure tradition au centre du Marché le Jeudi 4 janvier à 12h. Pas de fioritures ni de grands discours, mais juste quelques remerciements qui ont été adressés en préambule à nos partenaires de l'opération (la Sté Domotek Informatique, le RCNM, et Narbonne Volley), puis chacun des 83 chanceux a été appelé à recevoir son lot en main propre. Suite à la traditionnelle photo pour la presse (l'Indépendant et le Midi Libre nous ont honorés de leur présence) le verre de l'amitié est venu conclure cette sympathique réception qui a réuni une cinquantaine de personnes. A noter la forte participation des clients à cette loterie, avec plus de 3 000 bulletins recueillis cette année. ■



Régulièrement (et on a encore pu le constater durant les fêtes) les Halles sont le théâtre de rencontres ou de reportages. Ici, une équipe de France 3 qui tourne autour de Cédric Rosalen, actuel n° 10 du RCNM et fidèle hallier, notamment au comptoir de Bebele.

C'est un autre rôle moins connu des Halles que de fédérer des gens autour de l'identité de la ville. Ainsi l'association des commerçants des Halles et un certain nombre d'étaliers soutiennent leurs équipes (RCNM et Narbonne Volley) qui évoluent au niveau professionnel. Un échange et un partage où chacun joue le jeu du partenariat à fond pour faire vivre les valeurs du sport au cœur de la ville. ■



## Idée'Halles

Suivez l'actualité des Halles et la vie de vos étaliers sur Internet grâce au site de l'association des artisans et commerçants des Halles centrales de Narbonne : [www.narbonne.halles.fr](http://www.narbonne.halles.fr)



**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](mailto: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

Dépôt légal à parution

Numéro gratuit interdit à la vente

Contact : [vie-des-halles@wanadoo.fr](mailto:vie-des-halles@wanadoo.fr)



## Famille récompensée

Le 15 janvier dernier, les sextuplés (les seuls en France) ont fêté leurs 18 ans. Une réception a eu lieu à l'initiative de la ville de Narbonne pour rendre hommage à cette famille narbonnaise atypique. L'ACA des

Halles était de la partie et nous leur avons remis un panier garni. De nombreux autres cadeaux leurs ont été remis par les acteurs économiques du Narbonnais Ville de Narbonne, Carte Atout Coeur, France Télécom, Espace de Liberté,....

Pour l'anecdote, Jacques CHIRAC en personne a adressé un courrier pour féliciter cette initiative. ■

## Nouvelles enseignes

Ou quand les étaliers ont le sens de l'esthétique. Nouvelles enseignes en effet pour la "Triperie Mestre" et pour le nouveau primeur "Chez Paul". Levez un peu la tête, c'est du soleil et de l'appétit pur. ■



## De toutes les couleurs

Du nouveau dans le monde du condiment avec l'arrivée de Jacques qui reprend "Au Royaume de l'Olive".

Des olives selon de multiples préparations, des condiments divers et variés, des épices... autant d'invitations à des voyages culinaires et des variétés de saveurs et de couleurs.

### "Au Royaume de l'Olive"

ouvert tous les matins sauf le lundi.

Tél. 06 76 31 88 58

Email : patrice.jullien@wanadoo.fr

*Une préparation à l'accent bien de chez nous et incontournable à la période du carnaval !*

## Les oreillettes

Recette de Stéphane Romain



**Ingrédients :** 650 g de farine, 4 oeufs, 100g de sucre en poudre, 1/2 verre de fleur d'oranger (certains y ajoutent un bouchon de rhum et/ou un zeste de citron non traité), 1/2 verre d'huile d'olive (ou 70 gr de beurre), 1/2 paquet de levure de boulanger, une pincée de sel, huile de friture

- Dans un saladier (assez grand, ça va gonfler !), faites un puits avec la farine. Versez-y tous les ingrédients et mélangez jusqu'à obtention d'une belle pâte souple et homogène. Faites reposer cette pâte durant deux bonnes heures dans le saladier en le recouvrant d'un torchon (dans une pièce tempérée en évitant les courants d'air).
- Étalez au fur et à mesure, en une couche très fine, des boules de pâte de la grosseur du poing en les farinant pour éviter qu'elles ne collent au rouleau ou au plan de travail.
- Découpez des formes selon votre fantaisie (carré, triangle, rectangle, coeur... ou plus simplement en forme d'oreille comme à l'origine) puis faites une fente au milieu. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites frire chaque morceau de pâte quelques secondes, le temps qu'elles dorent.
- Déposez les sur un papier absorbant puis sucrez-les en les saupoudrant de sucre en poudre (glace ou semoule).
- Dégustez-les tièdes ou froides au dessert, au goûter, avec le café,... ou chaque fois que vous serez rattrapé par votre gourmandise.

*Vous pouvez les conserver plusieurs jours dans une corbeille en osier recouverte d'un torchon.*



## Quelque chose se prépare

Les fêtes populaires n'ont de sens que si elles fédèrent les bonnes énergies autour de festivités les plus ouvertes possibles. Très régulièrement, les étaliers unis au sein de l'association des commerçants et artisans des Halles de Narbonne, participent ou même initient des manifestations liées au bon goût mais aussi plus largement à tout ce qui peut animer le centre de Narbonne. Une dynamique que l'on retrouve encore cette année avec la 4ème participation des étaliers au Carnaval organisé par l'association "Narbonne en fête". Après un "char d'agrumes" en 2004, la "bouteille géante" de 2005 et le pizzataïolo monté sur roues l'année dernière, les étaliers planchent cette année sur le thème du cinéma. Pour lever un peu le voile sur ce char qui se prépare dans le plus grand secret par des étaliers passionnés, on peut dire qu'il s'agira de la reproduction d'une scène mythique du cinéma français extraite d'une œuvre de Marcel Pagnol qui... (nous n'en dirons pas plus). Les Bénévoles passionnés de "Narbonne en Fête" ont accompli une bonne partie du travail, reste aux étaliers volontaires le soin donner vie à la mise en scène en apportant des talents aussi divers que que la tapisserie, la couture, la décoration ou encore la peinture. Une belle aventure qui affirme un peu plus le rôle fédérateur du marché couvert. A découvrir le dimanche 18 février 2007 aux Halles et dans les rues de Narbonne. ■



## Carnav'Halles : tous sur le pont

Depuis quatre ans, l'association des commerçants des Halles est engagée à fond dans le très réputé carnaval de Narbonne avec la réalisation d'un char. Mais c'est toute la ville qui va s'animer pour ce moment populaire au cœur de l'hiver. Petit aperçu des rendez-vous sur le thème "Narbonne fait son cinéma". Après la soirée du Samedi 27 janvier où les autorités ont élu Aurore Reine du Carnaval et le grand bal avec l'orchestre "Impérial", le mois de février est rythmé par le carnaval.

### SAMEDI 17 FÉVRIER

**15h00** : en "Coeur de Ville", sortie de Sa Majesté Carnaval, de sa Reine et de ses Dauphines.

**15h30** : remise des clefs de la ville par Monsieur le Maire de Narbonne avec animations musicales.

**22h00** : Bal avec l'orchestre "Epsilon" - Salle des Fêtes du Palais du Travail.

### DIMANCHE 18 FÉVRIER

**11h00** : animations musicales aux Halles de Narbonne et au cœur de la ville.

**15h00** : sortie de Sa Majesté Carnaval et grand défilé carnavalesque - distribution de bonbons. Les commerçants des halles quant à eux, distribueront de traditionnelles Oreillettes de Carnaval réalisées par l'association des commerçants du marché. (fabrication des oreillettes les 15 et 16 février au centre des halles.)

*Itinéraire : départ parvis de la Médiathèque - rue Jean Jaurès - Place de l'Hôtel de Ville - Cours de la République - Pont de la Liberté - Cours Mirabeau - Rue du Pont - Place de l'Hôtel de Ville.*

**17h00** : animations place de l'Hôtel de Ville.

### MERCREDI 21 FÉVRIER

**15h00** : matinée pour les enfants avec le spectacle "Le Royaume enchanté" avec goûté offert. - Salle des Fêtes du Palais du travail - Inscription à l'Office de Tourisme.

**21h00** : jugement de Sa Majesté Carnaval - place de l'Hôtel de Ville.

**21h30** : incinération de Sa Majesté Carnaval devant les Halles avec animations musicales.

Merci à tous les bénévoles enthousiastes qui donnent toute la magie à cette grande fête populaire. ■

# La truffe, la belle mystérieuse

Si l'y a un produit qui déchaîne les passions, c'est bien la truffe. Des passions liées à son mystère et une saveur unique en son genre. Prodige de la nature que l'homme tente de maîtriser depuis des siècles, le *Tuber Melanosporum* n'a toujours pas livré sa magie. L'alchimie naturelle qui permet l'éclosion de ce champignon incomparable.

Par ses saveurs noblement "terreuses", son parfum envoûtant et son goût d'une profondeur rare, la truffe reste l'un des fleurons les plus flamboyants de l'agriculture régionale.

## Une histoire de longue date

Si l'on tient compte de l'acuité des sens des hommes préhistoriques notamment de leur odorat subtil, et de leurs cavernes à proximité de truffières productives, on pourrait penser qu'ils n'étaient pas indifférents aux arômes des truffes... L'ont-ils goûté ? le mystère demeure... C'est plutôt réjouissant de pouvoir se l'imaginer.

Chez les égyptiens, aucune trace ne subsiste sur ce sublime champignon.

Les premiers écrits sur la truffe reviennent à Théophraste (372-287 avant JC) qui expliquait ainsi l'origine des truffes « *végétaux engendrés par les pluies d'automne accompagnés de coups de tonnerre* ». Une description en accord avec le symbole où la truffe, effet de la foudre, fruit de l'éclair, enfant de la conjonction du ciel et de la terre, est considérée comme une révélation cachée, un don des Dieux.

Don du ciel ou pas, c'est une période où la truffe figure en bonne place sur les tables.

Grecs et Romains, la connaissent et la consomment. Tandis qu'au Moyen Age le champignon est négligé et refait son apparition sur la table des princes à la Renaissance. La truffe est à ce moment encore issue de la production naturelle ou spontanée.

C'est seulement à partir du XVIII<sup>e</sup> siècle que « *ce tubercule charnu couvert d'une espèce de croûte dure, chargée et gercée à sa superficie* » selon une description de l'époque qu'elle fait l'objet d'une mise en culture à partir des glands d'arbres truffiers.



C'est grâce à l'invention du plant mycorhizé que la trufficulture va prendre un tournant décisif. Aujourd'hui la truffe, est un produit à part, à forte valeur marchande, souvent récoltée à l'abri des regards, et qui attire la convoitise.

## L'origine biologique de la truffe

La truffe ne possède pas de fonction chlorophyllienne ; elle est contrainte de se rattacher à une autre vie. Elle est donc issue de la fructification d'un champignon vivant en symbiose avec un arbre : chêne, noisetier, mais aussi charme, tilleul, saule... Les filaments sous-terrains du champignon vont s'insinuer entre les cellules des racines, formant une structure mixte appelée mycorhize. La mycorhize est le lieu d'échanges entre le champignon et l'arbre... La truffe va puiser chez l'arbre des substances de croissance et sucres sans lesquelles elle ne pourrait vivre tandis que la truffe donne à l'arbre des sels minéraux.

## Le cycle de la *Tuber Melanosporum*

S'il existe plusieurs variétés de truffe, la plus noble dans nos contrées reste la truffe "*Tuber Melanosporum*" couramment et injustement appelée "truffe du Périgord". Son cycle démarre au printemps. En mai, juin, juillet, selon les conditions climatiques, la naissance de la truffe a lieu selon une sexualité mycélienne encore mal connue. On peut observer des "truffettes" dès juillet alors qu'elles ne pèsent qu'une dizaine de milligrammes.



**LE SAVEZ-VOUS ?**  
La truffe est elle aphrodisiaque ? le mythe est entretenu tout au long de son histoire. Mais la réponse est loin d'être établie. Cependant sachez que la truie cherche naturellement des truffes parce que leurs arômes dégagés sont proches des substances trouvées dans les organes sexuels.

Au mois d'août, la truffe passe par une phase de croissance très rapide repérée par les producteurs après les orages de la mi-août à partir des fentes qui craquent le sol. À cette période, les marques de grossissement permettent de déterminer le poids quasi-définitif du corps fructifère. Puis en principe la truffe ne grossit plus à partir d'octobre.

En novembre la truffe commence à mûrir, mais son gléba (chair) est encore clair et l'écorce (péridium) présente généralement des nuances rougeâtres. C'est au cours de cette maturation pendant laquelle la chair se remplit de spores qu'elle développe les arômes si prisés et la pigmentation brune noirâtre qui lui vaut son nom de "diamant noir". La truffe *Tuber Mélanosporum* une fois sa maturité atteinte, libère ses arômes si caractéristiques et si vite repérés par les animaux dressés lors de sa récolte. ■



## L'Aude dans la course à l'or noir

Pour les amateurs de truffes, les mois de décembre et janvier sont propices aux manifestations dans le département de l'Aude, valorisant la truffe et la trufficulture.

Ces divers événements organisés notamment par l'Association des Trufficulteurs Audois ont pour vocation de valoriser et promouvoir la trufficulture dans l'Aude et les cantons limitrophes.

À ce titre, l'association organise le contrôle de la qualité des truffes pour l'ensemble des manifestations départementales mais aussi participe à l'organisation de divers marchés aux truffes que vous apprécierez de découvrir encore cette année.

L'association, créée en 1975, avec pour président actuel M. Escande et M. Barrière, technicien animateur, a contribué à dynamiser, développer et valoriser la production trufficole en constante progression dans l'Aude.

Forte de ces 530 adhérents avec 280 hectares de plantations à vocation truffière, elle ne manque pas d'initiatives pour le développement de la trufficulture et sa promotion dans le respect des règles de l'art. Elle organise aussi des journées de formation des trufficulteurs ou des futurs planteurs.

Les prochains marchés ont lieu sur les communes de Talairan, Villeneuve Minervois et Moussoulens. Une occasion de venir à la rencontre des richesses mystérieuses du terroir.

Pour tous renseignements :

**Association des Trufficulteurs**  
**Chambre d'Agriculture**  
**Tél. : 04 68 11 79 92**



## Bonne table...



## Laissez-vous embarquer !

*Quoi de plus naturel que de retrouver des barques au bord du canal. Celles de Ludovic Will nous embarquent plus volontiers vers des sommets savoureux et gastronomiques que vers le grand large.*

**E**t pour cause, comme ce jeune chef le concède, il est "tombé dans la marmite" depuis toujours. Avec un père cuisinier, il aurait au contraire pu prendre des chemins de traverse. Mais non, la passion est là dès le plus jeune âge et la question ne s'est en fait jamais posée pour Ludovic. Il sera cuisinier. Le CAP en poche en 1989, il peaufinera son apprentissage dans des établissements réputés de Lyon (le Saint Lou) et de Paris (La Tour d'argent) avant de passer 5 ans en Allemagne toujours dans des établissements de référence.

Des étoiles, il en a vu et surtout il en a tiré l'exigence de l'excellence en cuisine. De retour dans son Narbonnais natal en 1999, il ouvre son premier établissement, le "Mare Nostrum". En 2004, il quitte "sa mer" et embarque sur les quais en ouvrant "Les Barques".

Dans un décor chaleureux et légèrement tamisé qui préserve l'intimité tout en favorisant la convivialité ou en terrasse par beau temps, le Chef a fait le choix d'une cuisine classique et inspirée. Des fondamentaux en quelques sortes

à l'image de son foie gras au torchon ou encore de son filet de rascasse en ragôût de queues de lotte. On peut aussi évoquer l'onctueux magret de canard au miel. Chaque jour, selon l'inspiration du marché (et des Halles voisines notamment), Ludovic concocte un plat du jour bien de saison avec quelques plats incontournables comme chaque mardi un cassoulet, le couscous pour le jeudi et une choucroute chaque mercredi. Des repères appréciés des habitués. "Les barques" proposent également des assiettes salades repas complets des plus généreuses et même des pizzas authentiques et quasi gastronomiques. Pour les initiés, le Chef peut même ressortir tout naturellement quelques recettes typiquement gastronomiques.

Côté vins, le restaurant joue à fond la carte de la Région avec une belle gamme de Corbières, Minervois et autres Fitou.

Et c'est avec un calme olympien et une grande modestie propre aux grands cuisiniers que Ludovic passe de temps en temps en salle pour s'enquérir du bien-être de ses invités. ■

**Les Barques - 31 Cours de la République- 31100 Narbonne - Tél. : 04 68 32 47 95**

*Ouvert tous les jours midi et soir. Service de 12h00 à 14h00 et de 19h00 à 22h30... et plus les jours de matches...*

Formules du midi à partir de 6,50 € (entrée du jour) et jusqu'à 12 € (entrée, plat, dessert et vin compris).

Menu découverte : 20 €





# Portrait d'étalière



*"Je suis heureuse ici"*



## Voyage exotique aux Halles

**R**ien que l'enseigne "Septi-Asie" témoigne d'un exemple de l'esprit et de l'intégration d'une famille cambodgienne. Arrivé en France en 1984, le jeune couple Seng va tout faire pour trouver ses marques et vivre de son travail. Lean qui tient l'étal des Halles depuis 1995 a d'abord fait ses classes dans un restaurant. Double apprentissage de la langue française et de la cuisine. Un apprentissage qu'elle va mettre à profit avec son mari pour ouvrir un restaurant à Narbonne et tenir l'étal des Halles. Un étal souriant où Lean propose des plats cuisinés asiatiques à tendance cambodgienne. Soit un savant dosage de salé-sucré avec des grands classiques comme le porc au caramel ou le poulet aigre-doux. La maison réalise également des nems et des rouleaux de printemps particulièrement



généreux. Idem pour les salades exotiques réalisées devant vous. Et bien entendu, le tout accompagné d'un riz basmati ou d'un riz aux légumes comme il se doit.

On trouve également un rayon de produits d'épicerie typiquement asiatique comme le gingembre frais ou confit, les diverses sauces, épices et autres accompagnements. L'endroit est d'autant plus accueillant que Lean se régale de ce contact

avec les gens qu'elle peut avoir aux Halles. *"Je suis heureuse ici"* ... et le soir au restaurant que tient son mari.

C'est la manifestation d'une volonté de construire en partageant un morceau de sa culture à travers la gastronomie. Et pour nous, une adresse ensoleillée qui nous invite au voyage par les parfums et les papilles. ■

### Septi-Asie

Halles Centrales de Narbonne

Tél. : 04 68 65 29 77

Ouvert tous les jours de 9h30 à 13h00  
sauf le lundi.

### Restaurant "Septi-Asie"

28, bd. Frédéric Mistral - 11000 Narbonne

Tél. : 04 68 65 29 77

Site Internet : [www.triomp.fr/septi-asie](http://www.triomp.fr/septi-asie)

Ouvert tous 7j/7 de 18h30 à 23h00  
et le dimanche midi et soir.

Plats à emporter.



## Pub, quand tu nous tiens

Si certaines de nos révolutions juridiques se font parfois tambour battant, en voilà une qui à su se faire discrète. Elle tient en une phrase constituant l'article 34-1 du décret n°92-280 du 27 mars 1992 modifié par le Décret n°2003-960 du 7 octobre 2003 art. 3 (ouf !): "*Par dérogation aux dispositions de l'article 8 du présent décret, toute publicité pour la distribution demeure interdite jusqu'au 1<sup>er</sup> janvier 2007 pour les éditeurs de services de télévision à vocation nationale diffusés par voie hertzienne terrestre en mode analogique.*"

En d'autre terme, cela veut dire que depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2007, la grande distribution vient d'être est autorisée à faire de la publicité à la télévision. Les artisans-commerçants s'interrogent assez légitimement sur cette largesse faite aux grands manitous du commerce. D'autant que les "petits" n'ont ni les moyens ni la possibilité de "jouer" dans cette cour.

On peut rappeler que la grande distribution était auparavant interdite de télé justement pour préserver le petit commerce de proximité et les marchés... qui représentent quand même près de 50 000 entreprises pour un chiffre d'affaire de 4,6 milliards d'euros. Un maillage du territoire dont la seule communication reste la présence, la compétence, et le sourire. Ce débarquement télévisuel de la grande distribution porte un coup au moral des petits commerçants qui pensaient que les élus de terrain défendraient vraiment leurs intérêts. En l'occurrence, en n'offrant pas cette possibilité supplémentaire d'envahir le consommateur dans son quotidien. Comme si la pub télé ne pollueait pas assez notre PAF (Paysage Audiovisuel Français), le téléspectateur lambda va désormais devoir subir, en plus, une nouvelle génération de spots publicitaires. Car selon la nouvelle réglementation, la grande distribution ne pourra communiquer que de façon "institutionnelle", excluant par cela les "opérations temporaires" et autres "offres de produits". (même si certains ont déjà commencé à contourner ce 2<sup>e</sup> point)

Nous allons donc assister à de grandes "joutes philanthropiques" dans lesquelles chacun ira de son superlatif pour que nous sachions enfin lequel de nos supermarchés va sauver notre planète, notre santé, notre pouvoir d'achat ou l'avenir de nos enfants...

Le plus dramatique est que certains vont finir par y croire... ■



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

- Endives : 2,50 €/kg
- Navets blanc : 1,80 €/kg
- Carottes : 1,80 €/kg
- Topinambour : 2,70 €/kg
- Oignons doux : 3,20 €/kg
- Choux de Bruxelles : 4 €/kg
- Courgettes : 2,50 €/kg
- Rates : 4,30 €/kg
- Fèves : 2,30 €/kg
- Avocats : 2 €/les 3
- Châtaignes : 2 €/kg
- Poires Rocha : 2,60 €/kg
- Grenades : 3,40 €/kg
- Clémentines Corse : 2,50 €/kg
- Pommes grises Reinettes : 3,40 €/kg

## Vianades et volailles

- Poulet fermier : 5,50 €/kg
- Lapin : 8,20 €/kg
- Tende de tranche de bœuf : 14,50 €/kg
- Faux filet de cheval : 16,80 €/kg
- Aloyau de cheval : 18,90 €/kg
- Saucisse fraîche : 9,50 €/kg

## Poissons, coquillages et crustacés

- Moules de Bouchot : 4,80 €/kg
- Huitres de Leucate : 4,60 €/kg
- Sole de Méditerranée : 26,60 €/kg
- Aile de raie : 18,80 €/kg
- Bar de Méditerranée : 21 €/kg
- Rouget de roche : 13,90 €/kg

## Fromages

- Salers Fermier : 17,60 €/kg
- Tome de Savoie : 13,80 €/kg
- Cantal Vieux : 15,80 €/kg
- Laguiole : 12,80 €/kg
- Saint Marcellin : 2,60 €/pièce
- Tome des Pyrénées : 15,90 €/kg
- Raclette : 12,50 €/kg
- Camembert au lait cru : 3,60 €/pièce
- Roquefort Papillon label Noir : 23,90 €/kg
- Maroilles Fermier : 17,50 €/kg

## Divers et traiteur

- Œufs frais gros calibres : 3 €/douzaine
- Jambon cuit : 13,80 €/kg
- Boudin à l'oignon artisanal : 7,80 €/kg
- Paté en croûte : 16,90 €/kg
- Poitrine : 3 €/kg
- Terrine forestière : 14,90 €/kg

Prix indicatifs sans engagement et suivant les cours des marchés.



## Les sœurs inséparables

*Dominique et Catherine font parties des "incontournables" des Halles. Ou disons plutôt que les Halles sont incontournables pour ces deux sœurs que la vie a soudé "à vie". Une belle complémentarité qui fait dire à Dominique qu'elle ne pourrait pas envisager de faire ses courses sans Catherine... et réciproquement.*

**"On se donne des idées... et on rigole"** soutient Catherine. Car c'est avant tout la bonne humeur qui brille dans les yeux des deux sœurs qui sont aux Halles comme chez elles. *"Les Halles, ça se visite"* soutiennent en cœur les sœurs.

Et un bisou à une vieille connaissance, et on demande des nouvelles de la famille à un étalier... pour les deux sœurs nées Sejalon, venir aux Halles est bien plus que faire son marché.

Un rite, une respiration depuis plus de 20 ans lorsque Dominique et Catherine se sont installées dans le Narbonnais. Une complicité aussi de tous les instants. C'est ainsi grâce à Catherine, jeune infirmière retraitée, que Dominique a rencontré son médecin de mari. Cela entretient des liens forts que les sœurs revendiquent. Elles ont raison tant le bonheur de partager émane avec naturel de leurs sourires. Un plaisir que Dominique entretient dans sa chaumière toujours ouverte aux amis et à la famille. *"La cheminée de la cuisine fonctionne en permanence à la maison"* reconnaît Dominique par ailleurs passionnée de voyages ou encore de cueillette aux champignons. *"Je ne peux pas rester en place"* lance t'elle dans un éclat de rire.

Avec des maris chasseurs, elles reconnaissent facilement leur bonheur de cuisiner notamment le gibier. Et en tout état de cause, les deux sœurs cuisinent tout. Une philosophie liée là aussi au plaisir de faire plaisir et de partager les instants précieux des repas...

Et toujours curieuses, elles ne ratent pas un détour aux Halles quand elles découvrent une ville. Un signe d'épicurisme qui semble ne pas laisser de prise au temps qui passe. Le bonheur partagé est véritablement une garantie de jouvence et particulièrement contagieux. Qui s'en plaindra. ■

**BIO-NATURE**  
VOTRE MARCHÉ BIO  
dans les HALLES DE NARBONNE

Spécialité  
**PRODUITS FRAIS**

Livraisons à Domicile  
**Tél. 04 68 90 65 25**

# AVEC LA RÉGION, À VOS MARQUES, PRÊTS, BOUGEZ!

Grands ou petits, professionnels ou amateurs, la Région encourage et soutient tous les sportifs du Languedoc-Roussillon.



**Avec plus de 16 millions, la Région Languedoc-Roussillon consacre au sport l'un des budgets par habitant les plus importants de France!**

#### **Plus d'initiatives pour les jeunes**

Créer des infrastructures sportives et perfectionner l'existant, en particulier dans les lycées et les universités.

#### **Plus d'ambitions pour une région plus dynamique**

Accueillir de grands événements sportifs, créer des assises annuelles du sport...

#### **Plus de dialogues pour plus de démocratie**

Définir une politique sportive régionale en concertation avec tous les acteurs concernés afin de répondre aux besoins de chacun.

La Région Languedoc-Roussillon  
**GRANDS PARTENAIRES**  
**SPONSORS**  
**DE**  
**VOS PASSIONS**

[www.languedocroussillon.fr](http://www.languedocroussillon.fr)

 la Région  
Languedoc  
Roussillon