

La vie des Halles

Narbonne

Bonne
Humeur

Le bon temps
des cerises

Comment faire aimer les fruits et légumes des saisons à nos chères têtes blondes ? Par le jeu pardi !... et la pédagogie sans aucun doute. En retournant aux sources aussi. Qui a eu la chance de cueillir un fruit mûr dans un verger et de s'en régaler sur le champ (littéralement) en gardera un souvenir indélébile pour le reste de son existence. Devant un étal, un enfant est toujours aussi impressionné par la richesse des couleurs, des formes et des textures. Loin des étiquettes cellophanées, l'imaginaire s'envole et la curiosité s'aiguise. Les Halles sont à ce titre aussi une école de la Vie ; un lieu unique d'apprentissage de la variété des sens et de la richesse des saisons. Il faudrait même un "cours des Halles et des produits" pour tous les enfants afin d'éviter l'accroissement des déviances alimentaires.

Christophe
Donnet



La cerise,
exquise
gourmandise

Anim'Halles,
la Fraîch'Attitude

Journal d'information
sur l'actualité des Halles
et des produits audois
N°11 mai-juin 2007



L'ACA des Halles de Narbonne s'associe activement, cette année encore à la Semaine Fraîch'Attitude du 1er au 10 juin 2007.

De nombreuses actions sont prévues sur l'ensemble de la ville dont plusieurs aux Halles.

Thématique 1900 : L'année 2007 est une année particulière pour Narbonne qui célèbre plusieurs événements centenaires. A l'image de celui des halles, dignement fêté il y a 6 ans, il nous a paru important de nous associer symboliquement aux « autres centenaires ». Une sorte de solidarité générationnelle en mémoire de ceux qui ont, un jour de 1907, fait naître des histoires, des passions et des combats qui ont affirmé plus encore l'identité Narbonnaise du siècle dernier à nos jours. Les commerçants des Halles ont été invités à accueillir leurs clients en habits 1900 durant tout le week-end et un espace exposition a été proposé aux différents « centenaires ». La fraise quand à elle, a été mise à l'honneur sur les étals de fruits et légumes et sur les divers points d'animation.

Les fruits et légumes, ça se boit



Parce que consommer 5 à 10 fruits et légumes par jour, ce n'est pas insurmontable. Parce que l'idée ne doit pas fatalement se réduire à accompagner sa viande de haricots verts ou à croquer une pomme au dessert, mais parce qu'il existe des dizaines de façons originales et ludiques de consommer des Fruits et Légumes Frais ; nous avons choisi de suggérer à nos clients de les déguster sous forme de jus. Démonstrations et dégustations de cocktails originaux. L'Association des commerçants des Halles démontre que les fruits mais également les légumes peuvent trouver une place à table sous forme de jus. Chaque jour : 3 cocktails originaux seront préparés et offerts en dégustation au centre des halles.

Mardi 5 juin 2007

Jus de pomme à la menthe	Pommes, poires, menthe
Méli Mélo de Légumes	Tomate, courgette, concombre, Sel de Céleri
Drôle d'oiseau	Fraise, Kiwi, Glace Pilée

Mercredi 6 juin 2007

Jus rosé à la poire	Poires, fraises, racine de gingembre
Energizer aux épinards	Feuilles d'épinards, concombre, pommes, branches de céleri, petit bulbe de fenouil, persil
Fraîcheur	Concombres, pommes, aneth, citron, menthe, glaçons

Jedi 7 juin 2007

Potager	Pommes, branches de céleri, grand concombre, basilic
Vitamines	Orange, Pomme, Ananas
Fruité	Poire, fraise, banane

Vendredi 8 juin 2007

Jardinier	Pomme verte, courgette, Gingembre, Sel de Céleri
Méli Mélo de Fruits	Fraise, Pomme, Poire, Banane, Kiwi
Agrumes	Orange, pamplemousse, citron



"Rêves de Gosse"

Dimanche 12 mai 2007

Le Président de l'association "Rêves de gosses" basée à Narbonne, Jean-Yves Glemeé était présent aux halles ce dimanche 12 mai, dès 9h00, afin d'accueillir et de sensibiliser le public à son action.

C'est grâce à l'Association des Commerçants et Artisans des Halles que cette rencontre s'est produite.

L'action formidable de "Rêves de gosses", encore parfois mal connue du grand public, méritait bien qu'une matinée lui soit consacrée. Jean-Yves Glemeé nous présente son fonctionnement en quelques mots :

« Rêves de gosses est une association vouée aux enfants en difficulté ou handicapés, que nous appelons, enfants extraordinaires, tout simplement parce qu'ils ne ressemblent pas aux

autres. Grâce à des "villages" organisés, à des ateliers, nous leur apprenons à vivre ensemble et à accepter ce qui les rend différents des autres enfants. Ainsi, ils apprennent à exister ensemble, à devenir des "compagnons de jeux". Afin de récompenser ces "enfants extraordinaires" de tous les efforts qu'ils fournissent, l'Association organise des villages de jeux et de divertissement et leur offre un baptême de l'air ».

Cette année, le tour est parti de Lezignan-Corbières le 17 mai avant de s'arrêter à Biarritz, Poitiers, Saint-Malo, Chartres, Etampes, Beaune, Annecy et Annonay et de se terminer à Marseille le 26 mai.

Depuis 11ans, cette association fait un travail remarquable et permet aux enfants, grâce à ses baptêmes de l'air de « s'élever au-dessus de la Terre et des problèmes quotidiens ».

Parrainée par Véronique Jeannot et Guy Marchand, l'association au grand cœur méritait bien un petit coup de pouce de notre part à tous pour son combat exemplaire. ■



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

Christine Clavel : 06 50 45 44 63

Email : vie-des-halles@wanadoo.fr

Retrouvez également toute l'actualité des Halles sur le site Internet de l'association des éταliers :

www.narbonne.halles.fr

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

Adresse : 3, place de l'Oratoire - 30900 Nîmes.

Conception et réalisation : Christophe Donnet

Rédaction : Johanna Machuron

Dépôt légal à parution

Numéro gratuit interdit à la vente

Contact : vie-des-halles@wanadoo.fr



Vu aux Halles

Anim'Halles

"La Fraïch'Attitude" du 1^{er} au 10 juin 2007

Afin de fêter dignement les divers centenaires que va connaître Narbonne cette année, l'Association des Commerçants et Artisans des Halles de Narbonne s'associe étroitement aux diverses manifestations mises en place par la ville.

Les festivités de cette "Fraich'semaine" ont commencé le 2 juin avec une exhibition de boxe française. Au programme : pêches, poires patates et autres pastèques (de 10h30 à 12h30). Arrivés en calèches et tacots aux Halles de Narbonne, les partenaires et officiels des institutions centenaires de la ville (RCN, la Nautique, Viticulture 1907 et l'Ecole Montmorency) ont inauguré le Festival de la fraise et déclaré officiellement ouverte la nouvelle saison de la "Fraïch'Attitude" avec la bénédiction de la Confrérie des Jardiniers de Narbonne entourée des confréries locales (Petits Gris de la Narbonnaise, Consulat de Septimanie et Bigarade de la Caunette).

Un apéritif a été offert sur le parvis des Halles suivi d'une ratatouille géante, de Gaspachos, d'une salade de fruits. Les commerçants des Halles ont servi leurs clients en habits 1900 durant tout le week-end. Après le repas les officiels sont repartis en "Narbonnette".

Les réjouissances ont continué le dimanche 3 juin aux Halles, notamment avec le concours du groupe jazz rétro "Swing 39" qui anima la matinée. Dès 11h30 et jusqu'à 12h30, une tarte aux fraises géante a été offerte aux clients et promeneurs des Halles grâce à la participation

active de la pâtisserie "l'Epi d'Ovalie" (2,60 m de diamètre de pâte et 60 kg de fraises ont été nécessaires pour la réalisation de ce festin sucré). L'Association des Commerçants et Artisans des Halles a ensuite expliqué comment confectionner de délicieux cocktails de fruits, afin de consommer, sur le mode du plaisir, les 5 fruits et légumes quotidiens nécessaires à notre équilibre avant de les offrir à la dégustation.

Les 9 et 10 juin, la cerise sera à l'honneur. Reine des fruits pour un week-end, les producteurs locaux viendront vous faire découvrir sa saveur au cœur des Halles.

N'oublions pas de signaler qu'un concours d'étales sera organisé pour les primeurs du département, relayé par les Chambres de commerce et d'Industrie de l'Aude et avec le concours d'Interfel. Chacun devra rivaliser de créativité pour se distinguer des autres et proposer à ses clients des mises en scènes et autres réalisations originales.

Les primeurs des Halles sont présentés au concours dans la catégorie "détaillant spécialiste". ■



La Fête de la Musique

Soucieuse de se joindre à toutes les festivités susceptibles de réjouir le plus grand nombre, les Halles de Narbonne préparent elles aussi leur fête de la musique.

Après une journée de travail, le parvis des Halles se parera de ses habits de lumière afin de vous accueillir et de fêter cet événement avec vous.

Une grande buvette-sandwicherie-Grillade se dressera sur le parvis au rythme de la "Batucada" narbonnaise en début de soirée, puis du son du DJ Juan Pedroxx pour s'amuser... jusqu'au bout de la nuit. ■





Lâcher de Percus Narbonne, Samedi 30 juin 2007

L'association Le Oaï, qui structure la troupe de percussions 100% Oaï Spirit, organise le samedi 30 juin 2007, le premier Lâcher de Percus de la région. Cet événement, voué à devenir un incontournable rendez-vous de début d'été, rassemblera 6 à 7 troupes de percussions brésiliennes venues de toute la France, choisies pour leur expérience, la qualité de leurs spectacles et l'originalité de leurs répertoires et de leurs visuels.

A travers cet événement, l'association Le Oaï souhaite proposer à tous une rencontre festive et gratuite avec des styles musicaux diversifiés issu des terres brésiliennes et enrichi d'influences européennes nombreuses...

Du samba Reggae au samba Carioca, du samba Rock au samba Funk, de la musique Techno aux ambiances Orientales, c'est une véritable palette de couleurs musicales qui sera offerte au public lors de ce week-end qui promet d'être chaud !

Un avant-goût "sonoritrnant" se tiendra le 30 juin de 11h à 12h30, aux Halles, et le Lâcher officiel démarrera à 17h en centre-ville pour ne cesser qu'à minuit. ■



Les "batacadas" invitées pour cette première :

- 100% Oaï Spirit (Narbonne)
- Sambastone (Auch)
- Houba (Montauban)
- Em-cima (Tarbes)
- Mulékétu (Paris-Marseille)
- Agora Brasil (Perpignan)
- Apito (Toulouse).

Les partenaires de l'évènement :

- Association Le Oaï (organisateur)
- Ville de Narbonne
- L'Association des artisans et commerçants des Halles
- Association des commerçants du Centre-ville
- Percussions.org
- Vinci Park
- Europe 2



Vu aux Halles

Toto Uino

Le 26 mai 2007, les Halles de Narbonne ont accueilli un petit nouveau.

"Toto Vino Olive", boisson gazéifiée rafraîchissante est née de la rencontre du soda et du goût subtil de l'olive. Ce concept original porte la marque de la vigne et de l'olivier, symboles de notre région. De 9h00 à 13h00, le grand public a pu se familiariser avec cette nouvelle boisson aux arômes surprenants, à la mousse dorée, idéale pour l'apéritif notamment au cœur des chaudes soirées d'été.

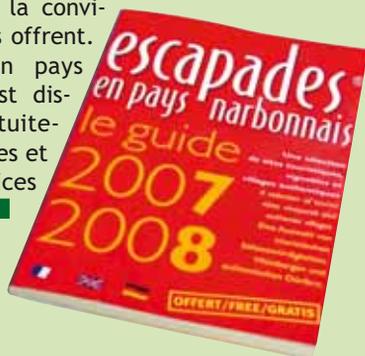
Souhaitons la bienvenue et une longue vie à ce "Toto Vino", que vous ne manquerez pas d'apprécier. ■



"Escapades en pays narbonnais" est de retour

Comme chaque année à pareille époque, le guide référence du pays narbonnais vient rappeler la richesse et la diversité des territoires. Un petit ouvrage à l'adresse des touristes avec une traduction trilingue (Français, Allemand, Anglais) mais aussi très prisé des narbonnais qui y (re)découvrent les lieux attractifs autour et à Narbonne. Légitimement, les Halles y figurent en bonne place autant pour les produits de terroir que pour la convivialité qu'elles offrent.

"Escapades en pays narbonnais" est disponible gratuitement aux Halles et dans les Offices de tourisme. ■



La remise des prix du Printemps du Commerce

Le 29 mai 2007, à partir de 12H15, a eu lieu la remise des prix du "Printemps du commerce" pour près de 100 gagnants aux Halles et chez les commerçants des boulevards environnants.

Un apéritif a été offert par l'Association des commerçants et artisans des Halles afin de féliciter tous les lauréats ainsi que leurs fidèles clients. ■





René Izard : le meilleur du cheval

René Izard est le seul boucher spécialisé dans le cheval sous les Halles de Narbonne. Il nous raconte son parcours, son métier et la passion qu'il éprouve pour cet endroit si particulier.

" A 14 ans, j'ai compris que je n'étais pas fait pour l'école. Il a donc bien fallu que je décide ce que j'allais faire de ma vie. Je suis rentré en apprentissage dans la boucherie et le métier m'a séduit ". Si l'on demande à René ce qui l'a conduit sous les Halles plutôt que dans une boutique, il nous explique, que ce sont des raisons familiales.

" Mon beau-frère, Séguy était déjà boucher ici, il m'a proposé de travailler à ses côtés ". Cette collaboration va durer 10 ans avant que René décide de voler de ses propres ailes et de reprendre une entreprise de boucherie chevaline.

" J'ai choisi de faire du cheval pour que la concurrence n'existe pas dans la famille. Mais c'est le même métier que j'exerce avec la même passion depuis maintenant 40 ans ".

Comment ça marche d'être boucher ?

" Nous avons la chance d'avoir les abattoirs à Narbonne. Le lundi, lorsque je ne travaille pas aux Halles, je m'y rends afin de choisir ma viande pour la vente de la semaine. Je tiens à une certaine qualité et j'aime choisir moi-même. Le reste du temps, je suis à mon étal ". Ce boucher chevalin est fier de sa particularité et il aime la faire partager en vantant les vertus et les qua-

lités de sa viande. *" Le cheval est un produit particulier, parfois mal connu. Mais ça vaut le détour ! "*. L'un de ses clients, présent pendant l'entretien témoigne *" j'adore cette viande mais ce que je préfère c'est son saucisson de cheval... incomparable ! "*. René est l'un des rares commerçants des halles à ne pas avoir d'employé *" J'ai eu beaucoup d'apprentis, mais aujourd'hui, à deux ans de la retraite, je prends plaisir à travailler seul et à décider de tout "*.

René sourit et ajoute avec un coup d'œil complice à son voisin *" mais on est jamais réellement seul ici... Entre les collègues et les clients, on voit toujours du monde, on se connaît tous et on partage nos avis, on se parle et on rit ensemble "*.

Lorsqu'on parle de la retraite et de la possibilité de quitter l'endroit, René s'amuse *" Quitter les Halles ?*

C'est quelque chose qui ne m'arrivera jamais ! Même quand je ne travaille pas le lundi, je viens ici voir les collègues et tous les midis, une fois que la boutique est fermée, je mange ici avec mes amis étaliers et clients. Toutes mes courses sont faites ici. Je ne fais confiance qu'aux produits du marché et au savoir-faire des commerçants ".

Entre deux questions, René vend, tutoie ses clients qu'il connaît par leurs prénoms, commente les résultats sportifs, plaisante avec son voisin d'en face et conclut dans un grand élan d'enthousiasme *" les Halles c'est un choix que je ne regretterai jamais. Les Halles, c'est ma vie. "* ■

" Les Halles c'est un choix que je ne regretterai jamais. Les Halles, c'est ma vie. "

La cerise, elle et nous :

Toute rouge de plaisir ou de coquetterie, la cerise sème son histoire d'amour sur la table des gourmands depuis la nuit des temps.

La légende raconte que les oiseaux tentés par ce fruit charnu et attirant sont partis de l'Orient en laissant tomber de leurs becs tout le long de leur envolée vers l'Occident, des noyaux de cerises. Si bien qu'en Grèce ou à Rome, des cerisiers fleurirent et des tables purent se garnir de ce fruit encore rare et insolite.

La cerise représentait l'attrait nouveau, sucré et juteux, qui apportait alors une touche différente dans cette quête de nouvelles saveurs.

Le gastronome romain Lucullus parlait de longs mois pour dénicher ce fruit rare et exquis. L'empereur Charlemagne l'imposa sur ses tables et ordonna la culture du cerisier au côté du mûrier... Petit à petit la cerise entra dans les menus et les moeurs. Cuite ou crue, on la servait en dessert au Moyen Age. Elle trônait aussi coquettement dans le vocabulaire des conversations galantes.

Et dans certaines provinces, on déposait une branche de cerisier sur le seuil des maisons des jeunes filles farouches.

L'histoire d'amour se poursuit encore et seulement huit semaines et demie pour abuser de cette gourmandise charnue qui nous procure excitation des sens pour plaisir tendre et sucré. À partager et consommer sans modération.

La culture

Le cerisier est une espèce pérenne avec une mise à fruits longue (5 à 7 ans).

Les fleurs blanches commencent à éclore pour se transformer en cerises au printemps.

La cerise pour bien se développer a besoin d'un temps doux... Sensible à la pluie et grande tentation pour les oiseaux, elle nécessite attention et savoir-faire pour que la récolte s'effectue correctement dès la mi-mai. La cueillette s'effectue à la main avec un soin maximal.

Le temps des cerises est éphémère, et nous pouvons profiter de ce fruit coquet pendant un peu plus de huit semaines. Fin juillet il n'y en a plus.



Il faut une bonne heure pour récolter soigneusement 10 kg à 15 kg de cerises qui seront ensuite triées, calibrées, conditionnées. Les cerises arrivent à l'étal moins d'un jour après avoir été cueillies.

La production

Les producteurs de cerises, situés principalement dans les régions du Sud de la France respectent une démarche qualité soucieuse de l'environnement. L'ensemble du verger de cerises est produit selon les pratiques de la production raisonnée. La production totale en France avoisine les 52 200 tonnes. Elle place la France au 3^e rang des pays producteurs derrière l'Italie et l'Espagne. Le Sud Est représente 70% du bassin de potentiel de production. En Languedoc-Roussillon, la production est de 5 100 tonnes. La consommation est de plus de 800 grammes par ménage et par an.

8 semaines et demie



Projet co-financé par l'Union Européenne

Les variétés

Il existe plus de 600 variétés de cerises. Seulement une douzaine sont cultivées pour la consommation. La plus connue reste la bigarreau qui doit son nom aux bigarrures (bariologies) de sa chair.

On trouve sur le marché 4 grands groupes de variétés : *La Burlat* avec sa robe pourpre et brillante, fragile, avec sa chair un peu ferme sucrée et juteuse (24% du marché), *La Summit* (22%), *les Van et Stark* (14%), *la Belge, la Noire Meched* et la *Badacsony* qui représentent à elles trois 12% du marché.

Les choisir

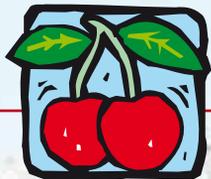
Mûres, avec un pédoncule vert, une peau saine, ferme et lisse, sans traces de meurtrissures.

La couleur varie suivant les variétés, et l'on trouve toutes les nuances, des plus intenses aux plus douces.

Les conserver

2 ou 3 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur, les sortir 30 minutes avant la consommation. Attention les placer à l'écart des autres produits car le fruit est perméable aux odeurs.

Pour les congeler il est préférable de les laver, bien les essuyer et les dénoyauter avant de les mettre en sachet. ■



ASTUCE...

Pour dénoyauter les cerises : prendre un bouchon de champagne ou de vin en liège, enfoncer dans le bouchon un trombone métallique ou une épingle à cheveux assez épais.

PÉTIT TOUR DE CERISES

Un peu partout en Europe lorsque vient le temps des cerises, plusieurs villes apportent dans leurs festivités le concours des cracheurs de cerises - à Francesca, c'est la cerise entière; à Noyon, le noyau. Le record est de 11 mètres !

Au XVIII^e siècle, on pouvait même, dans la région de Montmorency, reconnue pour sa production, louer un cerisier à la journée pour en faire la cueillette à loisir.

En Espagne, on raconte qu'une des favorites espagnoles du roi Maure Abderraman III fut prise de mélancolie et lui demanda de voir la neige en avril. Voulant satisfaire son caprice, il l'emmena dans la vallée perdue sise au pied des monts Gredos dans la région actuelle de l'Estrémadure, pour lui montrer le blanc tapis de fleurs que répandent des milliers de cerisiers en fleurs.

Au Japon d'innombrables gravures présentent des bouquets légers de fleurs disposés sur une branche noueuse. C'est l'arbre printanier, l'arbre du mois de mai, symbole de pureté et de béatitude intemporelle qui donne lieu à des festivités de plein air. Pour l'occasion, on apporte des moshis, des gâteaux de riz enveloppés dans des feuilles de cerisier. La garde des sabres des Samouraïs était d'ailleurs ornée de cerise, symbolisant la guerre et le destin. La cerise au Japon est aussi symbole de bonheur et le jour du mariage, La tradition veut que les deux époux dégustent une infusion de fleurs de cerisier. ■





Une banque au cœur des initiatives

Depuis 5 ans, la Banque Populaire du Sud valorise les initiatives d'associations qui œuvrent pour la défense de l'environnement ou des traditions locales. Une façon d'affirmer une démarche de proximité au service de notre terroir. Cette année dans l'Aude pour la catégorie "Patrimoine", c'est l'association "Il était une fois Chabre" qui remporte le premier prix (3 000 €). Une association référence qui œuvre depuis plus de vingt ans pour maintenir des liens forts entre les anciens et entretenir activement la mémoire de la Commune. Avec 594 adhérents et 28 membres actifs, l'association ne manque ni d'idées, ni d'énergies pour continuer cette œuvre de mémoire au quotidien.

Pour le prix "Initiatives Environnement" de l'Aude, c'est l'association "Toi du monde" qui se voit honorée. Elle œuvre activement à la préservation de l'environnement notamment en éditant des fiches pédagogiques et des brochures sur le thème "Aimer et protéger la nature". Elle intervient également en milieu scolaire toujours dans cet esprit de sensibilisation sur notre nature proche.

Avec ces prix distribués dans les 5 départements de la Région, la Banque Populaire du Sud entend affirmer une identité proche des populations et encourager des initiatives qui vont dans le sens de la préservation de notre planète en commençant chez nous. ■

Développement durable

Deuxième banque agricole de la Région, la Banque Populaire du Sud s'engage désormais pour le développement durable. Une approche originale de sensibilisation des populations avec des produits spécifiques et un accompagnement personnalisé pour tout ce qui concerne la protection de l'environnement. La banque coopérative propose ainsi un "livret de développement durable" (LDD) apparenté au CODEVI. Il offre des taux attractifs et une fiscalité avantageuse. Surtout, ce livret est conçu pour aider le financement des investissements des particuliers liés au développement durable. Autre produit dans cette politique : le livret CODEVair pour lequel le souscripteur abandonne une partie de ses rémunérations. Ses dernières sont intégralement redistribuées sous forme de prêts préférentiels, les PREVair Plus. Des prêts particulièrement avantageux pour tout ce qui concerne les investissements liés à la protection de l'environnement. Dans ce cadre, la Banque Populaire propose un accompagnement et des conseils personnalisés sur toutes les aides ou autres avantages liés à des investissements qui préservent l'environnement. ■




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

PRÊTS & ÉPARGNE
POUR UN HABITAT ÉCOLOGIQUE

Retrouvez toutes nos coordonnées sur le site : www.sud.banquepopulaire.fr

BANQUE POPULAIRE DU SUD 

ÉCONOMIQUE ET SOLIDAIRE
LA BANQUE VITE
ÇA CHANGE

BANQUE POPULAIRE DU SUD
Banque et populaire à la fois.



Depuis 15 ans, Georges, Narbonnais d'origine, sa femme Nathalie, narbonnaise d'adoption et leur petite Lucie, 7ans, font leur tour dominical aux Halles de Narbonne.

Rencontre

Lorsque j'ai connu Georges, il y a plus de 15 ans, il venait tous les jours manger aux Halles le midi. C'est lui qui m'a donné le goût de cet endroit ».

Depuis ce temps, la petite famille a pris ses habitudes sous les Halles. Pour eux, il s'agit d'une promenade dominicale incontournable. « Nous venons tous les dimanches, quel que soit le temps, parfois pour faire toutes nos courses, le plus souvent pour acheter ce qui nous manque pour le repas en famille du dimanche midi. »

Georges, Nathalie et Lucie ont leurs habitudes : « nous faisons quasiment le même tour à chaque fois. Depuis 15 ans, nous avons eu le temps de connaître tous les commerçants et notre choix s'est vite fait ». Des pâtes fraîches, de la charcuterie catalane, le poulet rôti, les pâtisseries marocaines, du pain de qualité, voici ce qui compose le plus souvent le panier de ces fidèles du marché. Si la qualité des produits que l'on peut trouver aux Halles reste un critère déterminant de leur promenade hebdomadaire, Georges et Nathalie admettent que ce n'est pas la seule chose qu'ils viennent chercher ici.

« Je ne pourrais pas me passer de mon petit café au comptoir en lisant le journal et surtout, en prêtant une oreille attentive aux commentaires et discussions de la foule qui m'entoure » nous confie Georges. Et Nathalie de confirmer « c'est toute une ambiance que nous trouvons ici. Des rencontres, des conversations que l'on

ne pourrait pas avoir ailleurs, des personnalités que l'on croise au fil des étals. Ici, on prend du plaisir pour faire nos courses. Nous nous offrons le luxe de prendre et de profiter de notre temps ».

Si les parents sont conquis par l'ambiance des Halles, que peut donc bien en penser Lucie, la petite puce, du haut de ses sept ans ? « Même si des fois papa et maman doivent me forcer un peu, j'aime bien venir me promener ici ».

Nathalie nous explique que Lucie les accompagne au marché depuis qu'elle est en berceau. La petite fille explique : « les commerçants m'ont vu grandir, ils me connaissent tous par mon prénom et j'aime "taper la discute" avec certains d'entre eux. » Pour l'anecdote, Lucie a été surnommé par les étaliers le "bébé chapeaux". « Quand j'étais bébé, maman me mettait toujours des chapeaux originaux, c'est ce qui a marqué les gens et tout le monde m'en parle ». En plus de leur fille, Nathalie emmène souvent sa maman, toulousaine, faire les courses aux Halles. « Chez moi, je n'aurai pas l'idée d'aller me balader comme ils le font, mais lorsque je suis en week-end chez, c'est une source de plaisir de les accompagner ».

Qu'est ce que vous aimez le plus aux Halles ? « La proximité, le côté pratique allié à la qualité des produits, la convivialité des commerçants. Nous venons en famille retrouver une autre famille ». ■

Le soleil des mois en "r" n'est pas bon, disaient nos grands-mères. Mais "dès mai fais ce qu'il te plaît". Ce n'est pas (plus !) si vrai que ça. Et pour que bronzer ne rime plus avec brûler, voici quelques petites astuces naturelles pour préparer votre peau.

Bronzer par les plantes...

La cure de carottes est un classique (2 verres de leur jus par jour) mais reste très efficace. Deux autres préparations commenceront à colorer votre peau afin qu'elle ne rougisse pas trop aux premières expositions : du thé noir infusé appliqué au coton, ou encore le mélange d'un jaune d'œuf avec 2 cuillères à café de yaourt, 1 d'huile d'olive et 5 gouttes d'huile essentielle de carotte. Ce masque doit être laissé 20 minutes sur la zone à colorer. Dans tous les cas, il ne s'agit pas de protections directes du soleil mais de préparations de l'épiderme. Il est donc nécessaire de compléter par une crème solaire qui peut aussi être naturelle. Il suffit de mélanger 25cl d'huile d'olive au jus de 2 citrons pour obtenir un effet protecteur.

L'été sera bon et chaud ... !

et cure de vitamines...

Après l'hiver, la fatigue s'est accumulée et le retour du soleil et des jours plus longs ne suffit pas toujours à nous redonner autant d'énergie que nous le souhaiterions. Plus simple et plus sain surtout que les compléments alimentaires, vitaminez-vous avec des plantes ! Un kiwi apporte à lui seul l'apport journalier recommandé en vitamine C, de même que 40g de feuilles de cassis en infusion. Le persil cru est la plante ayant la plus grande concentration de cette vitamine de l'énergie. N'hésitez donc pas à en consommer sans modération avec vos salades, crudités et viandes grillées. Pour étoffer le cocktail de vitamines, outre les jus de fruits frais (oranges, pommes, raisins), le chou s'avère être un allié de choix, riche en fibres et vitamines et pauvre en calories, tout comme son cousin le brocoli. Enfin, pour ceux qui ont le cœur bien accroché, l'ail, éternel bienfaiteur santé, croqué à jeun le matin pendant quelques semaines, aide à éliminer durablement la fatigue. ■





Bonne table...



Brasserie CO

De l'imagination fertile de Corinne et David Moreno est né le CO, restaurant original et conceptuel laissé aux bons soins de Monsieur Perez.

Mais qu'est ce que le CO ? D'où vient ce nom surprenant qui semble n'avoir aucune origine, aucune signification particulière ? Celui-ci est susceptible d'avoir plusieurs sens. Tout d'abord, il peut être une déclaration d'amour à une femme : CO pour les deux premières lettres du prénom de Corinne Moreno, ou encore déclaration d'amour à toute une région, à un symbole. CO c'est aussi éventuellement OC (Occitanie) à l'envers. Pour finir, il peut être un hommage à l'amour d'un métier : CO pour Cuisine Originale. Rien n'est imposé pour laisser à chacun la possibilité de choisir la définition qui lui semble la plus appropriée à ce lieu.

L'atmosphère créée ici est également indéfinissable. Couleurs et modes se rencontrent, se confondent et s'allient pour générer une sensation de bien-être. L'acier gris du bar, le noir des tables, le mauve et le blanc des murs s'harmonisent parfaitement. Bougies, lampions de bal musette et lumières tamisées viennent parfaire l'ambiance. Ce côté légèrement "rétro" se marie tout à fait à un style plus moderne que l'on retrouve dans le choix des couleurs, dans les tables "bistrots" et leurs tabourets de bar mais aussi... dans les toilettes ! Elles valent bien un petit détour car l'on pourrait croire que Jean-Paul Gautier lui-même les a conçus !

La carte du restaurant vient parachever cette ambiance éclectique. Chaque moment du repas, de l'entrée au dessert, en passant par la carte des vins, varie du met le plus simple au plus éla-

boré. Vous pourrez attaquer votre dîner par un carpaccio de bœuf, ou si vous êtes curieux, par un mille-feuille de pain d'épices et de foie gras sur lit de caramel et de figues. Les plats principaux font la part belle aux poissons et aux épices. Si l'aventure ne vous effraie pas, vous serez agréablement surpris par le "Flip-flap de pavé de thon et sa ratatouille au cumin". Tajines, risottos, poissons de Méditerranée, magrets et brandades trouvent également leur place au menu. Un très bel assortiment de fromages vous sera proposé et n'oubliez pas de garder un peu de place pour les desserts fabuleux du restaurant tel le mille-page (un mille feuille non glacé pour avoir la conscience tranquille!) ou encore le gaspacho d'orange et sa glace à la cannelle. La carte des vins offre principalement une sélection variés de produits régionaux mais possède également une partie "sélection de la cave" qui vous sera conseillé judicieusement par le personnel afin d'accommoder aux mieux vos menus. Enfin, signalons deux détails appréciables : un cocktail différent vous sera proposé chaque jour et tous les vendredi, le CO vous propose des soirées sur le thème Salsa afin de pouvoir danser sur des rythmes endiablés à partir de 23h.

Alors finalement qu'est ce que le CO ? Un savoureux mélange des genres, une jolie manière de marier les valeurs de notre terroir aux beautés des contrées lointaines dans la décoration, la cuisine et l'ambiance pour notre plus grand plaisir. ■

Brasserie CO - 1, boulevard du Docteur Ferroul à Narbonne - Tél. : 04 68 32 55 25

Ouvert du lundi au samedi inclus et dimanche de fêtes, service de 12h à 14h et de 19h30 à 22h, ouvert jusqu'à 01h00.

Formule du jour à 9€, servie le midi (sauf jours fériés), suggestion du jour et un verre de vin, menus de 19€50 (entrée, plat, dessert) à 27€ (entrée, plat, dessert).



Slow Food®

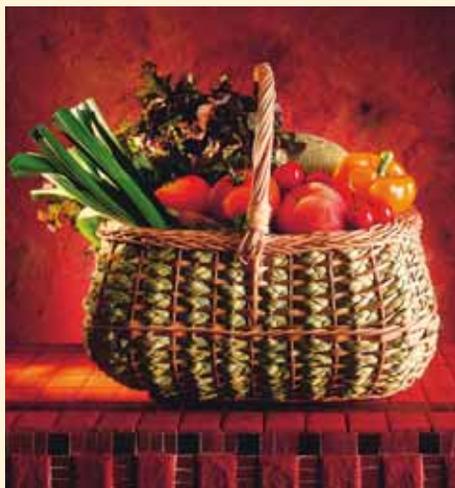
Une démarche à long terme

Créé par un Italien à la fin des années 80 dans le but de s'opposer à la montée de la "malbouffe", Slow Food est à ce jour une association présente dans plus de 50 pays. Un objectif clair anime les 100 000 adhérents : s'opposer à la standardisation des goûts.

Selon la philosophie Slow Food, la gastronomie va nécessairement de paire avec la sauvegarde des traditions culinaires et des produits traditionnels. Cette démarche vise en parallèle à la préservation de la biodiversité grâce à la défense d'une agriculture moins nocive et moins intensive et au soutien de régions économiquement moins développées. Ce mouvement va donc plus loin que la simple rébellion face au fast food en proposant une véritable charte éthique dans un esprit de développement durable. Plusieurs actions concrètes sont ainsi mises en place à travers le monde : la création de *conviviums*, unités locales de l'association, qui proposent notamment des ateliers du goût ou des visites chez les producteurs. Depuis le

milieu des années 90, l'*Arche du Goût* a été fondée pour recenser les aliments en voie de disparition et les protéger grâce à une étude complète de leurs particularités et de leurs impératifs de culture. Pour lancer un véritable projet de sauvegarde et de relance de quelques produits par leur promotion, près de 300 *Sentinelles* ont été distinguées dans le monde entier au cours des dernières années. Depuis 2003, l'AOC Pélardon affiné a rejoint cette liste.

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





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

- Fèves : 1€50/Kg
- Salade Romaine : 1€/pièce
- Petits pois : 3€30/Kg
- Tomates pays : 1€50/Kg
- Pastèque : 1€50/Kg
- Kiwi : 0,50€/pièce
- Oignons tendres : 1€80/kg
- Mangues : 2€/pièce

Viandes et volailles

- Echine de porc : 8€23/Kg
- Poitrine fumée : 12€50/Kg
- Cuisse de canard : 8€/Kg
- Collier d'agneau : 9€50/Kg
- Rôti de lapin farci : 20€/Kg
- Saucisse de canard : 18€/Kg
- Tournedos : 17€90/Kg
- Côte à l'os : 17€90/Kg
- Jarret sans os : 8€90/Kg

Poissons, coquillages et crustacés

- Poissons pour soupe de poisson : 5€80/Kg
- Rascasse : 7€80/Kg
- Gorges : 3€80/Kg
- Baudroie de Méditerranée : 12€/Kg
- Pageot de Méditerranée : 9€/Kg
- Lamelles d'encornet : 10€50/Kg
- Poissons à Bouillabaisse : 10€/Kg
- Pointu "Murex" : 10€/Kg
- Poulpes : 3€90/Kg

Fromages

- Cœur de Neufchâtel : 3€40/Pièce
- Sein de nounou : 5€40/Pièce
- Bourguette du Tarn : 3€90/Pièce
- Mascarpone : 15€80/Kg
- Brebis Basque : 22€80/Kg
- Berrichon : 7€30/Pièce
- Tome de vache des Corbières : 19€20/Kg

Divers et traiteur

- Boudin de langue : 15€95/Kg
- Pâtes fraîches : 6€20/Kg
- Tripes maison : 7€90/Kg
- Soubressade : 14€50/Kg
- Pâté de friton : 8€20/Kg
- Pâté en croûte de canard : 1€80/100g
- Dôme de saumon : 2€60/Pièce
- Brochettes saumon/crevettes : 3€/Pièce
- Poivrons au thon : 3€50/100g

Prix indicatifs sans engagement et suivant les cours des marchés.

Coquillages

L'ETOILE DE MER

Jean Louis DELLONG

Poissons de Méditerranée en direct de la Criée

04 68 32 06 04



BIO-NATURE

VOTRE MARCHÉ BIO

dans les HALLES DE NARBONNE

Spécialité PRODUITS FRAIS

Livraisons à Domicile

Tél. 04 68 90 65 25

Le matin



VIAND 2000

Boucherie Chevaline

René IZARD

Viande de cheval
1er choix
Saucissons de cheval
et d'Âne

Halles Centrales
06 73 47 00 92



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.*