



Hiver 2006
Numéro 8

• Ô saveurs paysannes	1
• Mes excuses aux générations futures Le sarrasin	2
• La saison des paysans Le sarrasin	3
• Contacts L'actu en photo Planning livraisons	4

Qué de nou a la Bòria Magra ?

Ô saveurs paysannes La boutique de produits Fermiers Tarnais en vente directe d'Albi

Le magasin de producteurs, basé dans les locaux du lycée Fontlabour, a ouvert ses portes fin mai 2006. Une belle aventure que celle de 24 paysans qui se sont regroupés pour vous offrir un panel de leur production. Vous y trouverez un grand choix de produits fermiers dont certains issus de l'Agriculture Biologique.

Des hommes et des femmes passionnés par leur métier, vous y accueillerez à tour de rôle. Ils sauront vous faire découvrir leur savoir-faire et vous guider dans vos choix.

Début 2007 avec le soutien du GD CIVAM du Tarn nous animerons aussi un espace de restauration rapide «fermière» que nous voulons chaleureux et convivial.

A la boutique je suis présente les deuxième, troisième et quatrième mardis du mois de 10 heures à 14 h 30.

**Les horaires d'ouverture sont de 10 h à 19 heures
Du mardi au samedi.
Tel : 05.63.43.37.68**

Vous pourrez y trouver tout ce qui vous est nécessaire pour votre table de tous les jours mais aussi pour vos repas de fêtes.

Légumes Les maraîchers se sont mis à 4 pour offrir un assortiment des plus larges.

Viande Cinq agriculteurs vous proposeront leur viande qu'elle soit d'agneau, de veau, de mouton, de porc ou encore de bœuf.

Également des œufs et des poulets seront au rendez-vous des protéines, ainsi que des dindes à Noël.

Deux producteurs de canards gras vous régaleront avec foies gras et confits. Mais aussi avec magrets frais et canettes...

Pâtes fraîches Des pâtes aux goûts divers mais aussi des raviolis garnis aux légumes du moment vous donneront une toute autre approche gustative...

Fromage Quatre éleveurs éveilleront votre palais avec leurs fromages de vache, de brebis et de chèvre. Frais, affinés ou encore sous forme de tommes, de yaourts ou de fromages blancs, il n'y a que l'embarras du choix.

Dessert Pour terminer en douceur, les délicieuses pâtes de fruits, les confitures ou encore le miel et le pain d'épices. Mais aussi les fruits du terroir : pommes, poires, noix...

Pain En bonne place sur la table du pain Bio au levain, cuit au four à bois vous réglera toute la semaine.

Vin Quatre vigneron vous délecteront avec le meilleur du terroir de Gaillac pour accompagner plats de fêtes ou du quotidien.

Fleurs Pour égayer le tout avec une note fleurie et décorative... des bou-

quets secs ou des coloquintes vernies pourront retenir votre attention.

Bière bio, jus de fruits, etc... etc...
1000 articles sont référencés alors j'en oublie forcément...



Pour ce qui nous concerne, toutes nos farines sont représentées: blé, seigle, sarrasin, maïs, avec des conditionnements allant d'1 à 6 kg.

L'approvisionnement en viande se fait la première quinzaine du mois. Agneau, veau et salaisons sont, emballés, étiquetés, au détail.

Sur commande vous pouvez aussi retrouver vos colis de viande avec un assortiment de morceaux.

Ce tour d'horizon vous séduit.. Alors, que vous soyez d'Albi, de Castres, de Mazamet, de Toulouse, de l'Aveyron... j'espère vous avoir donné envie de venir nous rendre visite dans notre espace situé au lieu-dit Le Prestil face au lycée de Fontlabour sur la commune du Séquestre, à la sortie d'ALBI route de Toulouse.

Blandine

Voilà près de deux ans que les ateliers de découpe de nos viandes nous pressent de mettre la viande d'agneau sous-vide en sachet plastique. Jusque là nous avons reculé l'échéance en argumentant :

- d'une part que le sous-vide avec de la viande avec os est un leurre des plus total... La viande contenant des parties osseuses continue à travailler par le simple fait que la structure de l'os est poreuse et pleine d'air.

- d'autre part, du plastique encore du plastique. Plusieurs **centaines** d'années pour dégrader ces maudites poches. **Je ne suis vraiment pas fière de moi** surtout par rapport aux générations futures qui vont devoir faire avec la GIGANTESQUE POUBELLE que nous, hommes et femmes de ce début de XXI^e siècle, allons leur laisser en guise de planète.

Convoquée avec des collègues paysans par l'inspection des fraudes à titre «préventif» ces derniers nous ont signalé que toute viande doit sortir des ateliers de découpe, **conditionnée en poche individuelle sous-vide**. La menace de verbalisation est brandie et les paysans que nous sommes ne sont pas de taille à rivaliser avec ces rouleaux compresseurs de l'administration.

J'ai courbé l'échine car j'ai peur du bâton... mais je tente de me rattraper comme je peux en compensant le plastique que je génère professionnellement par une gestion encore plus scrupuleuse de mes ordures familiales.

Pour les produits d'épicerie (semoule, quinoa, sucre, sel, etc...), j'achète en conditionnement de 3 à 20 kg. Les emballages en bio sont très souvent en papier que j'utilise ensuite pour allumer ma cheminée.

Pour les produits de consommation courante, je me fournis le plus possible auprès de producteurs. Comme mes parents le faisaient il n'y a guère que 20-30 ans, je ramène mes conditionnements propres pour une nouvelle utilisation. Par exemple, les bidons d'huile, les pots de yaourts, les bouteilles de lait, les marie-jeanne de vin mais aussi les sacs de papier kraft pour les petits légumes ou autres. Bien sûr, l'outil indispensable est **le cabas** mais j'ai aussi remis au goût du jour **les filets à provision** utilisés par ma maman. Ce dernier est très discret lorsqu'il est vide mais peut porter beaucoup de poids une fois rempli.

Chacun a ses petites astuces en matière d'environnement et j'avoue que j'ai beaucoup appris à voir faire certaines de mes clientes qui se recon-

naîtront ici. Ces femmes sont des actrices puissantes en matière d'écologie. Si tous nous recyclions, **TOUS** nos déchets autant qu'elles, **les générations à venir nous en seraient infiniment reconnaissantes...**

Blandine

ULHADA OCCITANA

1— Dins un estable, aval,
Es nascut, polit Nadal (bis)
Dins una grèpia de rocada,
Ambe de palha per flaçada.

Repic Chut ! Chut ! Chut !
Que l'enfant dorm pas tan de bruch !
Chut ! Chut ! Chut ! Chut ! Chut !
Chut ! Chut ! Chut ! Chut !

2— Lo pastre a quitat son prat,
En cantant es arribat (bis)
Sant Josèp se met sus la pòrta
E l'arrèsta d'una votz forta.

3— Un cordonier ven exprès
Per li faire de soliers. (bis)
Pam, pòm, pom, pica la semèla,
Sul còp Sant Josèp l'interpèla

4— Lo pifraire del país
Pòrta tamben son otís (bis)
Per complaire al Filh, a La Maire,
Lé vòl jògar son pus bèl aïre



La journée autour du sarrasin

Merci à vous toutes et tous pour cette belle journée d'automne que nous avons passée ensemble...



Mais un plus grand merci encore pour Chantal qui nous a régalez avec ses crackers au sarrasin, sa salade à la kacha et aux légumes, etc... Voici quelques extraits des livres qu'elle

nous a prêtés à l'issue de cette journée.



« Le blé noir est un aliment sain. Sa valeur énergétique est de 25 % inférieure à celle du blé tendre, du seigle et du maïs et de 15 % inférieure à celle de l'orge et de l'avoine. Il apporte de la lysine, un acide aminé indispensable à l'organisme. Il est même la céréale dont les apports en acides aminés sont les plus proches des normes recommandées par

l'OMS.

Le blé noir apporte des sels minéraux tels que magnésium, phosphore, fluor, fer, calcium. Il apporte des vitamines A et B, des oligo-éléments. Il est riche en protéines et en cellulose. De par l'association entre fibres et protéines, le blé noir a un index glycémique réduit, c'est-à-dire que les aliments glucidiques sont absorbés lentement. Pour cela, il est conseillé aux personnes diabétiques.

La saison des paysans

La saison est à semer ...
préparer le sol pour y mettre la graine
qui porte l'espoir de la récolte future.
Chaque année on recommence et cha-
que année c'est différent. A la Borie
Maigre jamais la même culture sur la
même parcelle : un an du blé, un an du
méteil (seigle, avoine et pois) un an de

l'orge ou du seigle pur ou sarrasin ou
des betteraves fourragères. Après
vient une prairie installée pour quatre
années qui nous fournira du bon foin de
première coupe aux printemps et beau-
coup de pâtures.

Au mois d'octobre nous avons semé (un
peu tard certes) huit hectares
(d'habitude 2 à 3 seulement) de
prairie, c'est exceptionnel mais les
sécheresses consécutives détrui-
sent très rapidement les prairies
temporaires. Pour ce coup-ci, nous
avons essayé quatre variétés de lu-
zerne de type méditerranéenne avec
1/3 de fétuque (graminée) dont nous
avons mesuré la résistance au sec
depuis trois ans. Aujourd'hui trois
essais sur quatre sont bien implan-
tés.

Rappelons la répartition des cultu- res de la ferme

- ♦ 27 ha de prairies naturelles
- ♦ 28 ha prairies semées
- ♦ 5 ha de blé

Le sarrasin ...

la blat negre

De plus, il a peu de sodium et
convient ainsi aux régimes hyposodi-
ques. Et point essentiel, il ne contient
pas de gluten. Plus précisément, le
blé noir ne contient pas de gliadine,
un des composants. **Il est donc
conseillé aux personnes intolérantes
au gluten.**»

Deux références de livres :

- ° Florence Arzel
Crêpes et Galettes du monde entier
COOP BREIZH
- ° Bleuzen en Pontavice
Le blé Noir COOP BREIZH



- ♦ 5 ha de méteil
- ♦ 0.7 ha de seigle
- ♦ 0.7 ha de sarrasin
- ♦ 1 ha d'orge
- ♦ 0.7 ha betteraves fourragères

Tout cela pour nourrir 170 brebis et
10 vaches et par leur intermédiaire
**près de trois cents familles dont
vous faites partie si vous lisez
ce journal.**

Les semis ont été faits avec un
temps clément ce qui a permis une
levée correcte. Espérons que l'an
qui vient ne nous décevra pas plus
que l'an passé et sera même bien
meilleur.

Je vous invite à venir voir les se-
mis : ces petits brins verts qui pointent
au

milieu des mottes brunes éclairées

par un soleil
rasant.

Une splendeur...



Crème Budwig

Le matin au lieu des traditionnels
café au lait, pain, beurre et
confiture essayez la crème Budwig.
(ration pour 1 personne) **Battre en
crème 4 cuillères à café de yaourt,
2 cuillères à café d'huile de colza
avec une fourchette dans un bol ou
au mixer. Ajouter le jus d'un 1/2
citron, une banane bien mûre écri-
sée ou du miel, une ou 2 cuillères à
café de graines oléagineuses fraî-
chement moulues (au choix : lin,
tournesol, sésame, amandes, noix
ou noisettes, etc), 2 cuillères à
café de farine de sarrasin (orge
mondé, riz complet peuvent aussi
faire l'affaire) et des fruits frais
variés.**

Pour moudre les graines oléagineuses
un petit hachoir à fines herbes peut
faire l'affaire mais aussi le mixer.

IL MEURT LENTEMENT...

Il meurt lentement
celui qui ne voyage pas,
celui qui ne lit pas,
celui qui n'écoute pas de musique,
celui qui ne sait pas trouver
grâce à ses yeux.

Il meurt lentement
celui qui détruit son amour-propre,
celui qui ne se laisse jamais aider.

Il meurt lentement
celui qui devient esclave de l'habitude
refaisant tous les jours les mêmes chemins,
celui qui ne change jamais de repère,
Ne se risque jamais à changer la couleur
de ses vêtements
Ou qui ne parle jamais à un inconnu

Il meurt lentement
celui qui évite la passion
et son tourbillon d'émotions
celles qui redonnent la lumière dans les yeux
et réparent les cœurs blessés

Il meurt lentement
celui qui ne change pas de cap
lorsqu'il est malheureux
au travail ou en amour,
celui qui ne prend pas de risques
pour réaliser ses rêves,
celui qui, pas une seule fois dans sa vie,
n'a fui les conseils sensés.

Vis maintenant!
Risquer-toi aujourd'hui !
Agis tout de suite!

Ne te laisse pas mourir lentement !
Ne te prive pas d'être heureux !

Traduction d'un texte de Pablo Neruda
Prix Nobel de Littérature 1971

*Plein de bonheur
à vous toutes et tous
Bona Annada 2007*

Daniel & Blandine
COUTAREL & BOUISSET
La Borie Maignre
81360 Montredon Labessonnié

Téléphone : 05 63 75 12 78

blandine.coutarel@free.fr

www.coutarel.com



Comme à notre habitude, vous pouvez nous retrouver
sur les marchés biologiques

- de Castres Halle de l'Albinque Tous les jeudi de 16 h à 19h30
- D'Albi Place Pelloutier 1e et 3e Mardi de 16 h à 19h30
- Et le marché Public Castres Place Jean Jaurès
Le Samedi de 8 h à 12 h

Également au sein de deux associations

Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne

- AMAP des Broutards

Au 05.63.62.00.93 ou jacques.dezeuze@wanadoo.fr

- AMAP des Belles Rouges

Au 05.63.53.12.02 ou s.conta.maurel@free.fr



Pour sauver la planète chaque geste compte à commencer par le vôtre !

Le saviez-vous ? Aujourd'hui nous produisons plus d'un kilo de déchets par jour et par personne soit deux fois plus qu'en 1960. Chaque année en France, la masse poids des déchets ménagers représente 2 500 fois celui de la Tour Eiffel ! Celle-ci pèse 8 700 tonnes.

« Soyez vous-même le changement que vous voudriez voir dans le monde »
Mahatma GANDHI (1869-1948)



L'actualité en photo

Arrachage du seigle dans le champ de blé avec les Amapiens...



Et après...
le bouquet



Merci à toutes
et tous

Journée autour du sarrasin



Le triage de la récolte

Agenda des livraisons

Agneau (par 1/2 agn soit 8 à 10kg)

1e semaine du mois

À Noctambio Albi et Castres

Merguez et Saucisse de brebis

1e semaine du mois

Jusqu'en juillet

Viande de Veau colis de 8 kg

Mai 2007

Automne 2007

Pensez à vous inscrire assez tôt

Petit journal est là pour répondre à vos questions, alors n'hésitez pas...

Un grand merci à Michèle, Peiré, Marianne, Véronique qui ont participé à l'élaboration de ce journal.



Le battage à Istricou Cahuzac sur Vère

Et à très bientôt pour un nouveau bulletin ...
Les COUTARELS /BOUISSET