

*Terrasses du Haut-Languedoc*

# Lettre d'information

---

## Sommaire :

- Nos activités en novembre et décembre
- Calendrier pour 2007
- Visite d'un élevage en plein air de porcs fermiers
- Sortie champignons

---

## Nos activités en novembre et décembre

### Samedi 11 novembre : **Fête du Navet de Pardailhan**

Comme les deux années passées, le convivium tiendra un stand. Petit marché de produits régionaux, repas, animation musicale : c'est un aperçu du programme de « notre » sentinelle régionale. Nous recevrons des représentants du Convivium de Toulouse pour leur faire connaître ce produit typique de notre région. Nous espérons que les conviviums Languedoc-Montpellier, Minervois, l'Aude a la Bouche-Narbonne qui ont déjà cet excellent produit sur leur marché participeront à la fête. A cette occasion sera présenté un petit livre de recettes issu de la collaboration entre les producteurs, des cuisiniers, des restaurateurs, le lycée hôtelier de Béziers, Slow Food France et le Parc Naturel Régional du Haut Languedoc. Pour s'inscrire au repas, se renseigner auprès d'Elia ROBERT (téléphone : 04 67 97 65 44).

### Samedi 25 novembre : **Soirée 'Littérature et cuisine'**

Cette soirée est organisée en partenariat avec l'association 'Lectures vagabondes' au château de Colombières sur Orb. Un repas organisé spécialement pour cette occasion par le Convivium aura lieu à la suite de la rencontre prévue à 18h30 avec l'auteur José Manuel Fajardo pour son livre 'L'eau à la bouche' (Editions Métailié). Le menu sera composé à partir de produits-phare de notre région : noix, châtaignes et navet de Pardailhan et les personnes inscrites au repas pourront, si elles le souhaitent, participer à sa préparation au cours d'un atelier cuisine qui aura lieu à partir de 17 heures. Le prix du repas est fixé à 20 euros. Inscriptions au 04 67 54 35 28 avant le 20 novembre (chèque à l'ordre de Slow Food à envoyer à l'adresse suivante : Serge Villebrun, 438 chemin des Claps, 34390 Colombières sur orb).

Samedi 16 décembre : **Repas 'Retour de Turin'**

Nous vous proposons de goûter avec nous quelques unes des spécialités que les représentants de notre convivium auront rapportées du 'Salone del Gusto'. Vous serez informés prochainement sur l'organisation de cette soirée.

## Calendrier pour 2007

janvier : **Assemblée générale du Convivium**

février : **Fête de la Bigarade à La Caunette**, haut-lieu de rassemblement de producteurs d'agrumes

mars : **Visite de caves à Roquefort** avec voyage 'slow' par le train Béziers-Neussargues

avril : **Sortie sur la côte** (huîtres de Bouzigues, chocolats à Pomerols et visite de Noilly Prat). Repas sur le port.

## Visite d'un élevage en plein air de porcs fermiers

L'élevage de porcs fermiers de Patrick Bonnet et Nathalie Weydmann se trouve aux Coumayres, petit hameau situé au-dessus de Riols. Nathalie Weydmann, qui nous a reçus, fait partie de l'association 'Art et Saveurs du Haut Languedoc' qui regroupe un certain nombre de producteurs et de restaurateurs de la région qui travaillent ensemble.

Pendant que la nature rechargeait les nappes phréatiques, nous avons pu admirer dans la bonne humeur des animaux issus d'un élevage de qualité. La propriété s'étage en terrasses sur lesquelles sont regroupées les différentes portées (généralement 12 animaux). En bas, les plus jeunes puis les animaux de taille adulte et enfin en haut, les plus gros. Les bêtes élevées en liberté proviennent d'un élevage de naisseurs situé à Cambon et Salvergues et sont roses, de race 'Long White'. Ils arrivent aux Coumayres à l'âge de 2 mois et resteront en moyenne un an, âge auquel ils seront abattus ; ils pèsent alors environ 100 à 120 kg, poids qu'ils atteignent en 6 mois dans les élevages industriels ! Ils sont nourris seulement une fois par jour de céréales compostées (maïs, blé, soja ..) et, tant que faire se peut, de fruits, de glands et de châtaignes qu'ils trouvent par eux-mêmes. Ils restent dehors toute l'année, mais l'hiver leur convient mieux que l'été qu'ils supportent moins bien d'où la nécessité de les hydrater régulièrement. Les bêtes sont abattues une fois par mois à l'abattoir de Lacaune spécialisé dans les porcs, la viande est ensuite découpée et mise sous vide ; Patrick et Nathalie ont choisi de vendre leur viande directement, en se faisant connaître sur les marchés (le mercredi à Saint-Pons, le mardi à Olonzac) et au moment des foires.

Ils sont en train de diversifier leur activité en débutant un élevage d'ovins et la mère de Nathalie a installé, dans un des bâtiments, un atelier où elle confectionne tisanes, teintures mères et confitures à partir des plantes et des fruits de la propriété. Des stages de tissage sont même prévus pour bientôt. On ne peut qu'être ravis devant tant d'enthousiasme et d'énergie. Nous leur



souhaitons la pleine réussite de leurs projets et les remercions pour leur accueil chaleureux.

Patrick Bonnet et Nathalie Weydmann

Les Coumayres

34220 Riols

Tel/Fax 04 67 97 56 26 ou 06 17 89 13 35

Adresse e-mail : [n.weydmann@laposte.net](mailto:n.weydmann@laposte.net)

## Sortie champignons

De la pluie en octobre et vous êtes sûrs de trouver des champignons en abondance. Nous en avons fait l'expérience le dimanche 8 octobre en nous rendant dans la forêt de l'Espinouse en compagnie de Jacques Salabert, président de l'Association Mycologique et Botanique des Hauts Cantons et de l'Hérault. Et même si d'autres étaient passés avant nous, nous avons pu ramasser chacun différentes variétés (plus ou moins intéressantes d'un point de vue gustatif) : des bolets au pied rouge *Erythropus* (à préférer aux *Calopus* au goût amer), des pieds bleus, des clitocybes l'odeur d'anis, des russules belettes, des lactaires améthystes, des bolets poivrés, des amanites rubescens etc. et bien sûr des cèpes.

Petit rappel botanique : les champignons ne sont pas des végétaux et constituent un règne spécifique dit règne fongique. Contrairement aux végétaux qui "s'alimentent" grâce à la lumière du soleil et au gaz carbonique, les champignons sont en fait de simples consommateurs, qui prélèvent le carbone qui leur est indispensable sur d'autres organismes, ou d'autres substances. Certains, comme les cèpes, vivent en symbiose avec les plantes et leur fournissent eau et sels minéraux. D'autres dits saprophytes (par exemple les agarics des prés) s'attaquent à la matière organique morte comme le bois et la transforme en humus, ils participent activement au nettoyage de la forêt.

D'autres, parasites comme le mildiou et l'oidium, vivent aux dépens de celui sur lequel ils s'installent. Ils pénètrent dans les cellules, s'attaquent aux tissus vivants, et y puisent tout ce dont ils ont besoin en entraînant la mort de leur victime.



Passons maintenant à la cuisine. De retour au château de Colombières sur Orb, Thérèse Salavin et Isabelle Martin nous ont expliqué la façon de préparer les champignons, en prenant l'exemple des cèpes. Il s'agit de bien les nettoyer de leur terre et de les passer rapidement à l'eau pour qu'ensuite ils ne rendent pas trop d'eau, puis, pour les plus gros, de les couper en lamelles assez épaisses. On peut pour ceux de taille moyenne conserver à part les chapeaux qui seront mis à revenir à la bordelaise avec du jambon de montagne. Les plus frais seront coupés en lamelles très fines et seront mangés crus en accompagnement d'une salade verte. En ce qui concerne la mousse verte qui se trouve souvent en dessous des chapeaux, lorsqu'elle est trop importante, il vaut mieux l'enlever en grande partie (un peu de cette mousse pourra donner cependant du liant au moment de la cuisson). La cuisson se fera dans une huile neutre (arachide ou tournesol) pour ne pas masquer le goût des champignons, à feu assez vif, en remuant souvent ; ensuite en fin de cuisson une bonne persillade viendra relever la poêlée. Nous les avons ce soir-là consommés de cette façon mais aussi en omelette (baveuse à souhait). Un vrai régal ! Un plateau de fromages et la tarte aux pommes caramélisées façon Isabelle conclurent en beauté ce délicieux repas. Merci encore à Jacques Salabert ( dont un champignon découvert à Graissessac sur un ancien terril porte le nom, 'Alnicola Salabertii') et à nos aimables cuisinières pour cette journée.



Comme chaque année, du 5 au 9 novembre se tiennent à Bédarieux les Journées mycologiques de l'Association Mycologique et Botanique des Hauts Cantons et de l'Hérault. Pour ceux qui veulent réviser ou encore apprendre de nouvelles choses sur les champignons.