



## Les Producteurs du Marché Paysan «Bouffe de Vache» 2011

*Aurélien et Dorothee CABROL - Viande bovine, pommes de terre*

Ferme de Besses

Hameau de Besse Basses

34 330 LA SALVETAT-SUR-AGOÛT

[ferme-de-besses@laposte.net](mailto:ferme-de-besses@laposte.net)

*Blandine et Roland DENIAUD - Fromages de chèvre*

Ferme des Cabrials

Les Cabrials

34 330 LA SALVETAT-SUR-AGOÛT

[fermecabrials@hotmail.fr](mailto:fermecabrials@hotmail.fr)

*Jim RONEZ - Viande bovine et randonnées avec ânes de bât*

Ferme des Signoles

34 330 FRAÏSSE-SUR-AGOÛT

[jim.ronez@gmail.com](mailto:jim.ronez@gmail.com)

*Jonathan MEHAL - Truites, saumons de fontaine, écrevisses*

Pisciculture de Condax

Condax

34 330 LA SALVETAT-SUR-AGOÛT

[www.pisciculturedecondax.free.fr](http://www.pisciculturedecondax.free.fr)

*Yannick PORAS - Vins*

Le Mas du Rouyre

34 390 SAINT-MARTIN-DE-L'ARÇON

[contact@lemasdurouyre.com](mailto:contact@lemasdurouyre.com)

[www.lemasdurouyre.com](http://www.lemasdurouyre.com)

*Alain MERIT - Miel, nougat, hydromel, pain d'épices*

Le Berger des Abeilles

Combre - Bel Air

34 330 LA SALVETAT-SUR-AGOÛT

[alain.merit@wanadoo.fr](mailto:alain.merit@wanadoo.fr)



*Caroline RONDINEAU et Jean-Louis REY - Sirops de plantes et fruits sauvages, confitures, condiments (sel aux herbes, huiles et vinaigres, pesto)*

Les Jardins du Salvat  
Le Salvat  
34 390 OLARGUES  
lesalvet@yahoo.fr

*Myriam PICCINALI - Plantes aromatiques, condiments (chutney, pesto ...)*

Vaysses Plégade  
34 330 LE SOULIE  
myriam.piccinali@yahoo.fr

*Nathalie WEDMANN et Patrick BONNET - Viande porcine et ovine, charcuterie, légumes, herboristerie*

Les Coumayres  
34 220 RIOLS  
n.weydmann@laposte.net  
www.porcspleinair.fr

*Vincent BERNARDO - Spiruline*

Cabrafol  
34390 SAINT-VINCENT-D'OLARGUES  
wins.clu@laposte.net

*André FLEISCHMANN - Fruits et légumes*

Place du Moulin  
Prouilhe  
34 330 COURNIUO LES GROTTES  
info@capelo.fr

✂

## Le secret de la soupe «Bouffe de Vache»

## À RÉALISER ...

Ingrédients pour 8 bols :

- Un peu de temps pour trouver les bons ingrédients de notre territoire.
- La bonne saison (fin de l'été)
- 1 kg de courgettes maraîchères
- 3 oignons
- 1 Pomme de terre
- 5 gousses d'ail
- 5 branches de persil
- 2 verres d'eau « Bouffe de vache » (25 cl)
- 200 g de fromage à râper (Mont de Lacaune)
- Sel
- Huile d'olive



Faire revenir les oignons dans un faitout avec de l'huile d'olive. Quand ils sont translucides, ajouter les pommes de terre et les courgettes en morceaux. Si la peau de la courgette n'est pas trop épaisse, la garder pour donner la couleur et conserver les vitamines. Couvrir. Ajouter de l'eau si nécessaire. Ajouter en fin de cuisson l'ail et le persil. Saler à votre guise.

Passer ce mélange au mixeur pour obtenir un délicieux velouté. Au moment du service, ajouter une bonne pincée de fromage râpé...

Bon appétit !