

# L'AUBRAC

La tradition sur un plateau



Aux confins de l'Auvergne et de l'Occitanie, le plateau de l'Aubrac offre de grands espaces où perdure la tradition de savoir-faire bien locaux.

A cheval entre l'Aveyron, la Lozère et le Cantal, le plateau de l'Aubrac s'étend sur plus de 2 000 km<sup>2</sup> partagés entre forêts, pâturages, rivières et lacs. Au coeur de l'hiver, la neige donne des airs de zone nordique à ce territoire unique sublimé par une lumière changeante qui sculpte le paysage. Le regard se perd sur ce lieu de passage millénaire sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle. Le temps y semble presque suspendu, la quiétude seulement troublée par l'activité des vaches ou le brame des cerfs.



**Le Village d'Espalion,**  
au bord du Lot  
qu'enjambe le Pont-Vieux



**Les vaches de races Aubrac**  
reconnaisables à  
leur cornes en lyre  
et leurs yeux cerclés  
de noir.



**Les couteaux de Laguiole,**  
reconnaisable à  
l'abeille sur leur  
manche.



**Le Traditionnel Aligot,**  
a la tome fraîche de  
l'Aubrac.



**La fouace,**  
était à l'origine un  
dessert de fête.



**Le chemin de St Jacques de Compostelle,**  
au coeur du parc naturel.

Les trésors de l'Aubrac commencent à se dévoiler à Laguiole. Bien connu pour son couteau légendaire, ce village de caractère doit aussi sa renommée à son fromage éponyme dont la fabrication a été développée par les moines de la Dômerie à partir du XII<sup>ème</sup> siècle.



À 1300 mètres d'altitude, au cœur de la forêt d'Aubrac, le station de Brameloup est l'une des deux seules que compte le territoire. Aux beaux jours, on peut aussi redescendre dans la vallée et déguster un bon aligot au buron de Camejane. Ancien abri de bergers servant aussi de fromagerie, l'aligot y est préparé au feu de bois dans un chaudron en fonte à partir de la tome fabriquée sur place.

Depuis Nasbinals, suivez la départementale au sud menant au col de Bonnecombe : c'est la Route d'Argent, qui tient son surnom des reflets du soleil sur les quatre lacs glaciaires de l'Aubrac qui la bordent. À quelques kilomètres, la cascade du Décor vaut un détour : les eaux du Bès plongent des falaises de basalte en un spectacle à couper le souffle. Un second arrêt est conseillé au lac de Saint-Andéol, le plus grand de l'Aubrac. Surmonté d'une grande croix en granit, il est un lieu de pèlerinage, mais surtout l'objet de nombreuses légendes. Quant à savoir s'il faut les croire, l'Aubrac a jusque-là tenu ses promesses.

## FOUACE

Ingrédients :

500 gr de farine - 100 gr de sucre - 3 oeufs - 100 gr de beurre - 2 cuillère à soupe d'eau de fleurs d'oranger - 1/2 cuillère à café de sel fin - 20cl de lait à 37°C - 15 gr de levure de boulanger - 1 jaune d'oeuf.

Préparation :

Délayer la levure dans le lait tiédi. Mêler dans une terrine la farine, les oeufs, le sucre et l'eau de fleurs d'orange, le sel et la levure. Pétrir 1/4 d'heure en incorporant le beurre ramolli. Laisser gonfler 2 à 3 heures puis « retomber » la pâte en la pinçant avec les doigts. Sur une tôle beurrée, former une couronne de 25 cm de diamètres environ. Recouvrir d'un linge humide et laisser lever 1 à 2 heures à 20 / 25° C. Cuire dans le four préchauffé (thermostat 7) durant 20 à 30 minutes. Un peu avant la fin de la cuisson, badigeonnez-là au jaune d'oeuf (délayé dans un peu d'eau de fleur d'oranger).



## FARÇOU

### Ingrédients :

125 gr de feuilles de blettes, sans les côtes, coupées en morceaux -  
20 gr de persil frais, équilibré - 50 gr de restes de viande cuite (viande  
blanche ou jambon blanc), coupés en morceaux - 125 gr de riz, bien  
cuit - 125 gr de farine - 1 cuillère à café de levure chimique - 2 oeufs -  
25 gr de crème fraîche épaisse à 30% de matière grasse - 80 gr de  
raisins secs - huile végétale.



### Préparation :

Mettre les blettes, le persil et la viande dans un bol et mixez le tout.

Ajoutez le riz cuit, la farine, la levure, les oeufs et la crème fraîche, puis mélanger. Ajouter les raisins et mélanger à nouveau. Transvaser dans un saladier, couvrir de film alimentaire et réserver 2 heures au réfrigérateur pour que les raisins gonflent. Chauffer une poêle avec de l'huile et y déposer des petits disques de pâte. Faire dorer lentement les farçous jusqu'à ce qu'ils soient croustillants (2 à 3 minutes sur chaque face). Servir chaud.