



**Les Aubracs de la Castelle**  
**Véronique Quinot**  
**La Castelle 04330 Blieux 06 82 68 11 56**

Tous les animaux abattus et commercialisés sont nés, élevés et nourris sur le territoire du Parc naturel régional du verdon.

Le troupeau est composé de 25 mères et d'un taureau, tous de pure race **Aubrac** achetés dans le berceau de la race. Rustique, cette race est parfaitement adaptée aux collines des massifs préalpins. Au printemps, les bovins pâturent dans la vallée de l'Asse de Blieux sur environ 100 ha. En été, le troupeau rejoint l'estive (site Natura 2000) à 1550 m d'altitude et y restera jusqu'à octobre. D'octobre à fin mars, le troupeau prend ses quartiers d'hiver à la ferme de la Castelle où il recevra un complément de fourrage (luzerne) pour palier le manque d'herbe ou à la rigueur du climat (neige)

**Les pratiques d'élevage**

L'élevage d'Aubrac est conduit en extensif. Les animaux vivent sur des terres classées en landes et parcours tantôt sur des adrets (en hiver) tantôt sur des ubacs (à la belle saison) favorisant ou maintenant ainsi l'ouverture de milieux fragiles (Pelouses d'altitudes classées Natura 2000).

L'alimentation du troupeau est composée des graminées et plantes diverses qu'elles broutent sur environ 1000 ha toute l'année. L'hiver un complément de foin de luzerne est distribué à raison d'environ 10Kg/ bête et par jour et ce jusqu'à la pousse de l'herbe printanière.

La luzerne est achetée chez le même producteur à Oraison, sa culture ne nécessite aucun intrant. Il arrive que certains bovins reçoivent un peu de granulés (2 Kg/ j durant 15 jours) avant l'abattage pour parfaire le persillage de la viande et ainsi augmenter sa tendreté et sa saveur.

Le troupeau est conduit en race pure. Il est composé de 25 vaches Aubrac inscrites à l'UPRA Aubrac, d'un taureau issu d'insémination et de toute la suite des jeunes, des derniers nés aux bovins de 2 ans prêts à être abattus.

Aucun jeune n'est gardé en renouvellement ; les génisses de renouvellement sont achetées dans un élevage faisant de la sélection au pied du Mont Lozère.

Le taureau (*Placide*) reste en permanence avec le troupeau. Aucun groupage de chaleur ou traitement hormonal n'est réalisé sur les mères, le taureau assure le suivi des chaleurs de ses dames. Les naissances ont donc lieu à tout moment de l'année avec un pic des naissances en novembre et un en janvier.

Les mères prêtes à vêler s'isolent à l'écart du troupeau, vêlent généralement sans intervention de l'homme, restent cachées 1 à 3 jours avec leur veau et ensuite rejoignent le groupe accompagnées du petit.

Les veaux sont attrapés entre le 4<sup>e</sup> et le 6<sup>e</sup> jours après leur naissance pour être bouclés. Un numéro national à 10 chiffres et un numéro de travail leur sont attribués à chaque oreille. Ex : FR 04 00 447 110 et 7110.

Les veaux grandissent au côté de leur mère et apprennent à respecter la hiérarchie du troupeau. Le mâle assure la reproduction et garde son harem tandis que la plus vieille vache est chef du troupeau, c'est elle qui possède le savoir et qui conduit le troupeau quand il faut changer de pâturage par exemple.

Les mères sèvent leurs veaux le moment venu (ils ont alors environ 9 mois) et bien avant de vêler une nouvelle fois.

Le troupeau change de parc 4 fois dans l'année.

A la descente d'estive (octobre), les bovins pâturent dans des prairies de la vallée de l'Asse durant 15 jours environ ensuite le troupeau est conduit à la ferme de la Castelle où il sera vermifugé. Les bovins passent alors un par un dans un couloir de contention et un vermifuge liquide est versé sur leur dos. C'est également durant cette manipulation que les bovins pour la boucherie sont triés et dirigés vers des parcs de tri.

L'opération terminée, l'ensemble du troupeau est mis à pâturer derrière la ferme de la Castelle sur 300 ha de landes et parcours jusqu'en décembre.

Mi décembre a lieu la prophylaxie du troupeau et, à la suite de ces prises de sang, le troupeau est conduit à l'autre bout de la vallée sur un versant à l'adret comptant 150 ha. Le troupeau broute l'herbe présente et ensuite mange la luzerne apportée chaque matin jusqu'à la pousse de l'herbe nouvelle. Début mai, les bovins rejoignent la Castelle où ils y resteront jusqu'à fin juin.

Un nouveau tri des animaux prêts pour la boucherie est fait avant de lâcher le troupeau dans les 300ha de landes.

Fin juin, le troupeau est regroupé, passé dans le couloir de contention pour recevoir un insecticide préventif longue action (mouches et insectes piqueurs) et conduit vers l'estive du Groupement pastoral de Blieux (1560m d'altitude) où il y restera jusqu'en octobre si l'herbe est suffisante.

Les jeunes bovins triés et gardés dans les parcs de tri sont abattus entre 18 et 24 mois (génisses ou brouards), les abattages de veau se font quant à eux vers 10 mois. Ces animaux continuent à recevoir de la luzerne en libre service et un peu de granulés si leur état le nécessite.

### **Le sous vide**

La viande est conditionnée en sachet sous vide, cette viande est contrôlée de l'abattage à la mise en sachets, vous pourrez la consommer en toute sécurité.

L'étiquetage clair et précis sur chaque sachet facilite la manipulation et le rangement, une étiquette où figure le nom du morceau, le poids et la date limite de conservation entre 3 et 6°C accompagne chaque pièce de viande.

La viande se conserve ainsi conditionnée au frais au réfrigérateur pendant 21 jours maximum. Le sachet hermétiquement fermé préserve tous les arômes et toute la saveur de la viande. L'absence d'air dans le paquet accentue le phénomène de maturation améliorant ainsi la tendreté de votre viande.

Autre avantage de ce conditionnement, lors de la conservation au congélateur, les morceaux ne se dessèchent pas lorsque vous les cuisinez, la viande reste moelleuse.

Cette viande peut bien évidemment être congelée, bien sûr avant la date limite de consommation. Les pièces ainsi étiquetées et bien rangées dans le congélateur à -18°C se conservent jusqu'à 12 mois.

### **La décongélation**

Il est préférable de sortir le sachet la veille et de la laisser décongeler lentement dans le réfrigérateur.

Il est également conseillé d'ouvrir le sachet 1h avant de cuisiner pour une remise à température de votre viande et une oxygénation de la viande, votre viande retrouvera toute sa saveur.

Pour garder toute la tendreté et la saveur d'une viande, ne pas la décongeler au four micro-onde ni dans l'eau chaude, ne pas commencer à la cuire encore congelée.

### **Les conseils de cuisson**

Dans le colis de 8 kg, tous les morceaux proviennent du même animal et se classent en 3 grandes catégories : viande à griller ou à rôtir, viande à braiser ou à étuver et la viande à bouillir.

Les morceaux à griller ou à rôtir sont : steak, rumsteck, faux filet, bavette, onglet, hampe, tournedos, côte, basse côte, aiguillette, rôti.

Les morceaux à braiser sont des viandes à mijoter et sont indiqués pour le bœuf mode, bourguignon, tajine ou encore daube.

Les morceaux à bouillir comme le jarret, plat de côte, collier sont cuits longuement en pot au feu.

Possibilité de commander de la langue, des rognons, du cœur, du foie et des tripes.

### **La viande bovine**

Après abattage, la carcasse non parée mature en frigo, à 3°C environ 10 jours. Cette maturation qui n'est autre qu'un enchaînement de réactions biochimiques est nécessaire pour obtenir la tendreté de la viande. Passé le délai de maturation, la carcasse passe en atelier de découpe, agréé par la DSV et aux normes européennes où elle sera dégraissée et découpée avec savoir faire.

*La SARL « atelier de découpe du pays dignois » a été constituée entre éleveurs voulant maîtriser leur outil de travail. D'un commun accord (14 éleveurs ovins et bovins) et avec la collaboration d'institution comme la Chambre d'agriculture du 04 et la communauté de communes du pays Dignois, nous avons mis en place cet atelier dans les locaux disponibles de l'abattoir de Digne. Un boucher sérieux et très compétent a été recruté et assure la découpe des bêtes du groupe d'éleveurs ainsi que celle des clients privés non sociétaires. (l'Amap Lune étoile est sociétaire de l'atelier d'abattage et de découpe de Digne)*

### **Historique**

Je suis arrivée en juillet 2001 comme Accompagnateur de tourisme équestre aux Pionniers à La Palud sur Verdon après avoir quitté mon poste de technicien conseiller en élevage laitier.

Durant mes randonnées, j'ai rencontré François Estève, l'exploitant sortant, ainsi que durant les transhumances organisées par les Pionniers. Nous avons sympathisé, j'ai assuré son remplacement, à plusieurs reprises, sur son exploitation à toutes les saisons.

En 2006, François voulant prendre sa retraite à 60 ans, m'a proposé de reprendre son exploitation en 2007.

J'ai mûri le projet, cherché des financements, monté mon étude prévisionnelle, obtenu une aide du Conseil Général et un prêt d'honneur de Alpes Provence Initiative et suis passée au centre de formalité des entreprises le 31 janvier 2007, date officielle de mon installation  
*Véronique Quinot*