

ADOSSÉE AUX HAUTS COTEAUX ARIÉGEAIS, À MONTFA PRÉCISÉMENT, L'AUBERGE DES TRAOUQUES OFFRE UN CADRE VERDOYANT ET BUCOLIQUE. PIERRE GRAEBER VOUS ACCUEILLE DANS UNE MAISON DE CARACTÈRE. TOUT POUR PLAIRE : LE CALME DE LA CAMPAGNE ARIÉGEAISE, UNE CUISINE COPIEUSE À PARTIR DE PRODUITS LOCAUX, DES LITS POUR LA NUIT, UNE PISCINE ET UNE ÉQUIPE CHALEUREUSE...



## D'AVRIL À SEPTEMBRE : LA FLEUR DE BOURRACHE

### PIERRE GRAEBER NOUS DIT TOUT SUR LA BOURRACHE

De son nom scientifique *Borago officinalis*, son nom commun venant du latin bourra nommant une étoffe grossière, la bourrache a de longs poils désordonnés. Ramenée de Damas par les croisés, originaire de la Méditerranée et de l'Asie, on lui connaît depuis longtemps des vertus médicinales : soin des bronchites, antidépresseur léger, dépurative et diurétique. Une plante vivace (avril à septembre) qui se sème après les dernières gelées et se perpétue d'elle-même, d'année en année, si vous laissez des fleurs mûrir, jusqu'à devenir un beau massif aux reflets mauve et bleu.

Vivant jusqu'à 1000 m et aimant les terrains rocaillieux et ensoleillés, la fleur a cinq pétales en étoile et cinq étamines débordantes ainsi que de longs poils sur la tige et les akènes.

### CÔTÉ CULINAIRE, LA FLEUR NOUS GÂTE :

> dans une salade, avec un goût d'huître très léger, du saumon fumé, des baies rouges : un délice.

> les pétales mixés dans une mayonnaise la rendent de couleur bleue : agréable au goût et original à la vue.

> À poser sur une soupe de poisson au lait de coco par exemple

> En omelette ou cuite comme des épinards.

> En infusion.

> En sirop ou en vin de bourrache.

Et toutes les applications de décoration d'assiette imaginables !

**Auberge des Traouques,**  
**lieu-dit «les Traouques»**  
**09350 Montfa, Ariège.**  
**Tél. : 05 61 69 85 79**

### SOUPE DE MORUE À LA NOIX DE COCO, ÉPICES ET FLEURS DE BOURRACHE

#### POUR SIX PERSONNES :

- 400 g de morue salée
- 1 litre de lait de coco
- 4 belles pommes de terre à chair tendre
- 4 carotte plutôt grosses
- 1 poireau
- 2 oignons jaunes
- 2 tasses à café de noix de coco rapée
- Une pincée de curry
- Une pincée de poivre blanc
- Une pincée de paprika
- Un petit bouquet de coriandre
- 6 poignées de fleurs de bourrache.

La veille, faire dessaler la morue dans un grand volume d'eau froide en prenant soin de changer trois fois l'eau à deux heures d'intervalle. Laver et éplucher les légumes, cuire avec la morue pendant 1h dans 1,5 l d'eau.

Vers la fin de cuisson, ajouter la coriandre hachée, le curry, le paprika, le poivre à votre convenance.

Ajouter le lait de coco et passer la soupe au mixeur.

Débarrasser les fleurs de bourrache de leurs étamines.

Dresser les assiettes à soupe et parsemer de fleurs.

Une recette facile à faire et économique.

### ITINÉRANCES

## PATRIMOINE DU MONDE ET MUSIQUES

### «FESTIVAL CONVIVENCIA 10<sup>E</sup> ÉDITION» DU 17 JUIN AU 2 AOÛT 2006

17 JUIN - TOULOUSE  
Soirée de lancement de la 10<sup>e</sup> édition  
du Festival Convivencia  
En partenariat avec VNF et la Mairie de Toulouse

EQUIDAD BARES - MAURESCA FRACAS DUB

24 JUIN - CASTANET TOLOSAN  
BERNAT COMBI DUO TRAS  
CAMEL ZEKRI et DIWAN DE BISKRA - TCHAVES SWING

25 JUIN - MONTGISCARD  
WARSAW VILLAGE BAND

27 JUIN - RAMONVILLE  
ELBICHO - NADARROOTS

29 JUIN - TOULOUSE  
L'ARMÉE DU CHAHUT  
DIDIER LABBE / BAZAR KUMPANYA  
ORANGE BLOSSOM

1<sup>er</sup> JUILLET - SAINT-JORY  
GLIK

2 JUILLET - CASTELNAU D'ESTRETEFONS  
MUSAFIRI - GAD'JO

7 JUILLET LABASTIDE D'ANJOU  
LA NÂIADE - CORIANDRE

8 JUILLET - BRAM  
MOUSSU T E LEI JOVENTS

11 JUILLET - MOISSAC  
DOBET GNAORE

12 JUILLET - MOISSAC  
Festival «Les vibrations de Moissac»  
MAURESCA FRACAS DUB

13 JUILLET - NERAC  
GITANS DHOAD DU RAJASTHAN

15 JUILLET - VALENCE-SUR-BAÏSE  
FAMILHA ARTUS - TI ROM

19 JUILLET - NARBONNE  
KALOOME

20 JUILLET - LA REDORTE  
ROMENGO

22 JUILLET - SALELLES D'AUDE  
MICHEL MACIAS QUARTET - LA MARIE-THERESE

28 JUILLET - MARSEILLAN  
KRISTO NUMPUBY - KONONO N°1

2 AOÛT - ARLES  
SEMEM DIYICI - DANYEL WARO

Texte : Laurent Guillaume



**A**vec l'arrêt total du trafic des marchandises en 1990, le Canal du Midi abandonnait sa vocation première. Malgré l'utilité de la voie d'eau pour l'irrigation agricole, ses 240 km de « route liquide » délaissés par la navigation commerciale menaçaient de dépérir lentement, faute d'entretien. Depuis 1996 et l'inscription du Canal du Midi au patrimoine mondial de l'humanité, la plupart des régions, départements et communes riverains du Canal ont pris conscience des retombées touristiques potentielles induites par ce classement. Certaines collectivités ont même rouvert à la navigation des voies d'eau à l'abandon, comme le Lot ou la Baise.

Mais au-delà du tourisme, la mise en valeur de ce patrimoine fluvial passe également par l'animation des territoires irrigués. Dénominateurs communs aux pays qui bordent le Canal, esprit festif, musique et danse sont des expressions de ce « vivre ensemble » cher aux troubadours, qui trouve un sens nouveau depuis 1997 dans une itinérance fluviale et musicale entre Atlantique et Méditerranée...

### TOUTES LES CULTURES SONT CONVIÉES À BORD

Cette année encore, les moussaillons et artistes de la dixième édition du festival itinérant navigant « Convivencia » nous accueilleront lors d'escales estivales en musique, entre villes et campagne, « de la Gascogne à la Provence ». En région Midi-Pyrénées, les péniches du festival s'amarreront à dix reprises sur le Canal du Midi, le Canal Latéral et la Baise pour des concerts uniques, précédés d'apéros, et parfois suivis d'after...

Qu'elles soient d'ici ou d'ailleurs, toutes les cultures sont conviées à bord. La croisière s'amusera donc encore à affoler les boussoles, lors de fêtes populaires et gratuites, au son des musiques à danser de toutes origines : balkans ou swing, accents latins ou orientaux des musiques du bassin méditerranéen, groove créole, afro, électro, gnawa ou marseillais, accordéon ou ragga d'oc, chanson ou théâtre cabaret, ou bien encore rumba catalane ou musique klezmer, gouaille latine ou electronica jazzy... Mille sabords, ces péniches vont faire des vagues !