

**PRINTEMPS**



► **MON POTAGER BIEN-ÊTRE**



► **28 FLEURS DES BEAUX JOURS**



► **MES DESSERTS AUX ŒUFS**



► **MES LOTIONS DOUCES MAISON**

# Rustica

## PRATIQUE

**34**  
**RECETTES**  
**VITAMINÉES**  
**ET LÉGÈRES**



Je crée  
des  
massifs  
bien  
fleuris

- 12 PLANS-PATRONS pour toutes les situations
- DES DÉCORS faciles, colorés et durables

L 16012 - 14 - F: 5,90 € - RD



**+** **LE CALENDRIER DU JARDINAGE**  
**BOUQUETS PRINTANIERS EN PAS-À-PAS**



À Aubrac, dans l'Aveyron, les troupeaux se parent de leurs plus beaux autours pour la fête de la transhumance.

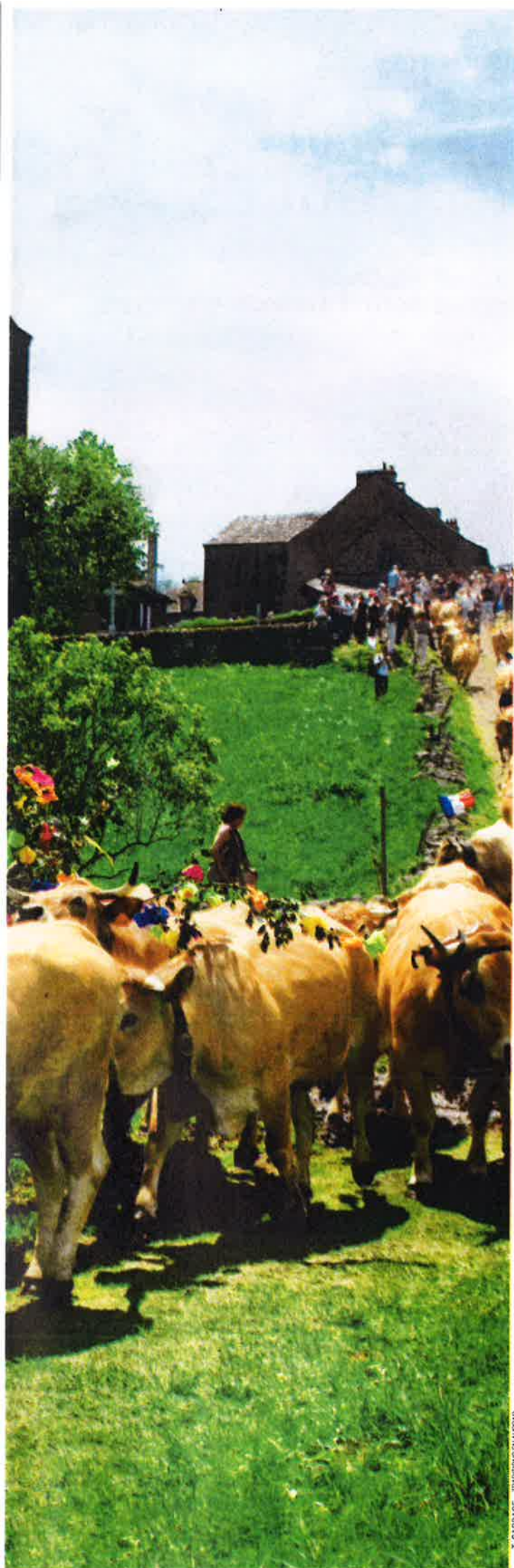
## Bien dans ma vie, sur les chemins & à tire-d'aile

**142** Les lotions redonnent de l'éclat au teint, surtout lorsqu'elles sont naturelles.

**146** Ses petites fleurs blanches apparaissent au printemps. L'aspérule odorante est une aubaine car ses vertus sont nombreuses.

**148** Entre les mains de Prune, les plumes se transforment en bracelets, colliers...

**154** L'heure de l'estive a sonné. Emboîtez le pas des troupeaux sur les chemins qui les mènent aux prés.



Les troupeaux sont présentés sur la place du village et gagnent l'alpage.



J.-D. AUBRY - TRADITIONS EN AUBRAC

## L'Aubrac aux accents rocailleux

Le territoire Aubrac se développe en 911 km<sup>2</sup> sur trois départements : Lozère, Cantal, Aveyron. Dans cette région rurale de moyenne montagne, plus de 1000 espèces végétales et des sites migratoires importants pour plusieurs oiseaux, tel le milan royal, ont été inventoriés. La vache Aubrac, élevée par les moines de l'abbaye de l'Aubrac, est implantée depuis longtemps. Mafflue, elle est croisée avec la Charolaise et la Limousine et pèse de 500 à 800 kg pour 1,30 m au garrot. Sa robe est unicolore

de gris-blanc à froment et ses cornes en lyre. Son lait de qualité permet la production des savoureux cantal, bleu des Causses, laguiole, écir-en-aubrac.

### Houx et sonnailles

Depuis 1981, une Fête de la transhumance a lieu à Aubrac : bénédiction des troupeaux, marché, danses folkloriques, repas de tripous, fouaces, fourmes et pountis. Le lendemain, de 50 à 80 bêtes, plus veaux et taureaux, ornés de houx, fleurs, cloches et sonnailles, se déploient en étoile,

accompagnés d'attelages de chevaux pour rejoindre leurs fermes d'alpage, entre 1000 et 1400 m. Si suivre entièrement le troupeau n'est pas autorisé, une jolie balade jusqu'à mi-parcours le long des chemins, ou "drailles" en patois, est possible. On la poursuivra à son gré par une petite boucle, où villages aux toits de lauzes, fontaines et églises romanes se dévoilent. Deux tronçons de la via Podiensis (pèlerinage de Saint-Jacques-de-Compostelle) sont inscrits au Patrimoine mondial de l'humanité par l'Unesco.

### INFOS PRATIQUES

#### Circuit :

Aubrac ► Saint-Chély-d'Aubrac ► Saint-Côme-d'Olt ► La Bastide-d'Aubrac ► Laguiole

#### Nos bonnes adresses

- Hôtellerie du couvent de Malet, 12500 Saint-Côme-d'Olt. Tél. : 05 65 51 03 20 ou [www.espaceangelemerici.fr](http://www.espaceangelemerici.fr)
- Chambres d'hôtes et location de canoë, Les Jardins d'Éliane, 12500 Saint-Côme-d'Olt. Tél. : 05 65 48 28 06 ou [www.lesjardinsdeliane.com](http://www.lesjardinsdeliane.com)

- Fromagerie Buron de Caméjane, 12440 Aubrac. Tél. : 05 65 48 01 41 ou [www.buron-en-aubrac.com](http://www.buron-en-aubrac.com)
- Charcuterie Souchon, 48260 Nasbinals. Tél. : 04 66 32 50 07.
- Coutellerie Benoit l'artisan, 12210 Laguiole. Tél. : 05 65 51 55 80 ou [www.laguiole-benoit.net](http://www.laguiole-benoit.net)
- [www.traditionaubrac.fr](http://www.traditionaubrac.fr)
- [www.aubrac-laguiole.com](http://www.aubrac-laguiole.com)
- [www.tourisme-aveyron.com](http://www.tourisme-aveyron.com)

