



LOU GARDE CAMPÈSTRE

octobre 2014 - n°215



CALENDRIER

Du lundi 13 au samedi 18 octobre

Exposition à la médiathèque

M.14/10 Rencontre avec Benjamin Lacombe

M.15/10 Spectacle « Asphodèle et l'herbier des fées » de la troupe « Le Cap rêvé » organisé par la Médiathèque
Salle des fêtes de Saint-Girons

J.16/10 Séances de contes à la médiathèque

S.25/10 Loto du Comité des Fêtes
Salle des fêtes de Saint-Girons

S.08/11 Loto du Marensin Football Club
Salle des fêtes de Saint-Girons

M.11/11 Commémoration au Monument aux Morts

M.11/11 Vide grenier organisé par Unis Vers
Salle des fêtes de Saint-Girons

S.15/11 Soirée organisée par Unis Vers
Salle des fêtes de Saint-Girons

S.22/11 Loto organisé par Rencontres et Loisirs
Salle des fêtes de Saint-Girons

S.29/11 Marché de Noël organisé par Unis Vers
Salle des fêtes de Saint-Girons



Une sauveté et trois églises sur le chemin de Saint Jacques

Aux alentours de l'an 1000 le péril Viking est écarté. Pour le monde chrétien, les ennemis à combattre sont les Infidèles Arabo-musulmans, maîtres d'une grande partie de la Méditerranée et de la Péninsule Ibérique. A partir de 951, Godescale, Evêque du Puy, prêche avec un grand succès le pèlerinage à Saint Jacques de Compostelle, sanctuaire situé

en Galice, proche du royaume de Léon, qui résiste à l'emprise musulmane. Les pèlerins, venus de toute l'Europe de l'Ouest, de plus en plus nombreux, traversent notre région. L'un des chemins est la voie littorale, de Soulac à Bayonne, qui passe ici. C'est le « Camin Romeu ». Mais notre pays n'est pas bien pacifié et sûr. De plus des zones sont marécageuses, très malsaines. Les « Jacquaires » se plaignent fréquemment des difficultés de leur passage. L'Evêque de Dax et le Monastère de Saint Sever ont la responsabilité d'améliorer les conditions du pèlerinage. Les premiers lieux d'hospitalité, modestes, sont créés auprès des petits ports de Mimizan, Contis, Capbreton. L'abbaye bénédictine de Mimizan, liée au Monastère de Saint Sever, possède une sauveté, domaine quasi circulaire de 800 mètres de rayon, limité par des pyramides.

L'Evêque de Dax, appuyé sur un chapitre de chanoines issus de riches familles de Comtes, Vicomtes, Chevaliers, peut décréter des « Paix de Dieu » imposant le respect des édifices religieux, des cimetières mais aussi des personnes et parmi elles des pèlerins.

En 1095, au Concile de Clermont, le pape Urbain II, aidé de Pierre Lermite, prêche la croisade. Il demande aux Chevaliers Chrétiens d'aller combattre les musulmans qui se sont emparés des lieux saints en Palestine. Son appel est bien reçu par les Evêques et les Ordres monastiques. De 1096 à 1099, se déroule la 1^{ère} croisade qui aboutit à la reconquête des lieux saints. A cette occasion est créé l'ordre monastico-militaire des Hospitaliers de Saint Jean de Jérusalem, soumis à des règles de vie personnelle, de défense des lieux de culte et de

soutien aux pèlerins. Un autre ordre important est celui des Preux Chevaliers du Christ qui devient en 1119 celui des Chevaliers du Temple ou Templiers.

Nous disposons, avec le Cartulaire de la Cathédrale de Dax – le Livre Rouge – d'un très précieux document pour connaître la vie dans le diocèse de Dax au cours du XI^{ème} et XIII^{ème} siècles.

Ce Livre Rouge contient 175 pièces plus des appendices, datés de 1052 à 1351. C'est là que nous trouvons les premières mentions de nos églises :

- Sanctus Geroncius deu Camp :
Saint Girons du Camp
- Sanctus Geroncius de Lest :
Saint Girons de Lest
- Sanctus Johannes de Biele :
Saint Jean Baptiste de Vielle

L'Eglise de Saint Girons du Camp a été bâtie au centre d'une sauveté limitée par 4 colonnes dont il en reste 2. Les Sauvetés avaient un double rôle, de colonisation d'un domaine et de protection des habitants respectant les règles édictées par l'Ordre monastique à l'origine de l'établissement. L'église comportait au départ une simple nef romane, charpentée, terminée à l'Est par une abside semi-circulaire et à l'Ouest par un mur-clocher. Les murs en garluche étaient couverts d'un badigeon de chaux.

L'église de Saint Girons de Lest se trouvait à 2,5 km, à l'Ouest, en haut du Tuc de la Capère. Les dimensions de cet édifice étaient plus modestes ainsi qu'en témoignent les restes des fondations. Le terme Lest est très probablement une contraction du gascon « l'estey » qui peut désigner une lagune ou un estuaire. Ceci est cohérent si l'on repense à la nature lagunaire de la côte avant l'invasion nouvelle des sables qui aura lieu à partir du XIV^{ème} siècle.

A Vielle – Biele – l'Eglise Saint Jean-Baptiste était bâtie à 3 kms de l'église actuelle vers l'Ouest, au milieu du village qui allait subir aussi l'invasion des sables. Dans le Livre Rouge nous trouvons, en plus de mentions d'impôts, des donations croisées entre les

Eglises, Saint Vincent de Mixe, Saint Girons de Lest, Saint Laurent de Maa, liée aux Templiers. Lorsque la Paix de Dieu, décrétée par l'Evêque, existait, tous les laïcs devaient régler des impôts annuels, destinés à financer les opérations de maintien de cette paix. A partir du XII^{ème} siècle ce sont les Hospitaliers et, ici, les Templiers qui étaient chargés de la collecte. Un impôt-type était la fourniture d'une « conque de froment » pour chaque attelage de deux bœufs, ou d'une demi-conque pour ceux qui travaillaient leur terre à la houe. Des « conques de millet » sont également citées. Les Templiers recevaient un denier pour la bénédiction de chaque bœuf.

Ces informations permettent de tracer un premier tableau de l'activité de nos villages. On y cultivait le froment et le millet, mais aussi le seigle que le chapitre de Dax n'appréciait pas. Les paysans élevaient des bovins, des chevaux, des moutons, des chèvres. Ils pêchaient dans les lacs, les ruisseaux, le bord de mer. Ils piégeaient des oiseaux, du gibier. Ils ramassaient des coquillages. Ils savaient résiner les pins et fabriquer du goudron. Leur habitat était muni de charpentes en pin ou en chêne, garnies avec du torchis. L'argile, abondante autour de l'étang de Vielle et de Léon permettait de préparer des poteries, des briques et des tuiles.

Pendant près de trois siècles ce mode de vie a dominé. Il sera terriblement perturbé à partir du XIV^{ème} siècle par les guerres et par l'invasion des sables.

Futur article : guerres et invasions des sables.

Pierre LAFORIE.

Association « Mémoire en Marensin ».

CEREMONIE DU 11 NOVEMBRE

La cérémonie à la mémoire des victimes de guerre sera commémorée au **Monument aux Morts de Saint-Girons**, à **11 h 30**. Cette cérémonie sera précédée d'une **messe**, en l'église de **Lévignacq**, à **9 h 30**.

Un vin d'honneur servi à la **Salle du Conseil Municipal** de Saint-Girons sera offert par la

Municipalité.

Les **Prisonniers de Guerre Combattants d'Algérie Tunisie Maroc** invitent toute la population et les enfants des écoles à participer aux cérémonies.

J'invite tous les habitants à la cérémonie du 11 novembre au monument aux morts pour rendre hommage à tous ceux qui sont tombés sur les différents champs de bataille pour que nous soyons libres.

En venant nombreux, vous montrerez votre soutien à nos valeureux anciens combattants. Emmenez vos enfants qui pourront s'imprégner de ce que furent toutes ces guerres et pour qu'elles ne se reproduisent pas.

Le Maire, Bernard TRAMBOUZE.



**REPAS
DU 3^{ème} AGE
DU
13 DECEMBRE 2014**

Toutes les personnes de **65 ans** et plus y seront conviées personnellement. La liste des invités étant établie à partir des listes électorales, les habitants non électeurs sont invités à se faire connaître auprès du secrétariat de Mairie.

ESCAL

Education - Sport
Culture - Activités de Loisirs

**Service ESCAL
MEDIATHEQUE**

Prix des lecteurs 2014

Voici la liste des livres sélectionnés pour le nouveau prix des lecteurs qui a pour thème : « l'amour ».

Comme lors des précédentes éditions, les lecteurs inscrits s'engagent à lire les six livres proposés qu'ils pourront emprunter à la médiathèque entre le mois de février 2014 et le mois de février 2015. En février prochain, au cours d'une réunion conviviale, ils voteront

pour désigner leur livre préféré.
Les six livres en compétition sont :

Bergsveinn BIRGISSON, « La lettre à Helga »

« Mon neveu Marteinn est venu me chercher à la maison de retraite. Je vais passer le plus clair de l'été dans une chambre avec vue plongeante sur la ferme que vous habitiez jadis, Hallgrímur et toi. » Ainsi commence la réponse - combien tardive - de Bjarni Gíslason de Kolkustadir à sa chère Helga, la seule femme qu'il aime, aussi brièvement qu'ardemment, d'un amour impossible.

Lise CHARLES, « La cattiva »

Six ans avant le début de cette histoire, on avait dit à Marianne Renoir, alors âgée d'une quinzaine d'années, que le jeune homme qu'elle voyait là, sur le trottoir d'en face, en train de faire ses lacets comme vous et moi, descendait du pape Sixte Quint et de la grande famille des Peretti, dont Stendhal a raconté quelque part les aventures. Il sait le grec ! avait-on ajouté. L'italien aussi, à coup sûr, car il passait tous ses étés dans la villa de ses aïeux, près de Ferrare. On murmurait même qu'il était poète. Et si je l'épousais ? s'était demandé Marianne.

Brigitte GIRAUD, « L'amour est très surestimé »

Onze voix, onze personnages racontent la fin de l'amour. Comment tout cela est-il arrivé ? Agacements, baisers distraits, affrontements, histoires ratées avant d'avoir commencé, c'est le couple mis à nu, sans les artifices de la fiction. Ces histoires nous sont familières, nous y retrouvons nos petits arrangements, nos déceptions, notre violence aussi. C'est la vie ordinaire des hommes et des femmes qui tentent, depuis des siècles, l'aventure de l'amour.

Michal GOVRIN, « Amour sur le rivage »

Sous l'apparente légèreté d'un trio amoureux, Michal Govrin conduit avec maestria un roman choral dont les protagonistes, animés en ce début des années soixante par un éclatant désir de vivre, partagent un été lumineux dans la petite ville côtière du sud d'Israël où se noue l'intrigue. Esther Weiss vient de terminer sa scolarité dans une école religieuse. Elle va rentrer à l'armée. Mue par un élan qui lui échappe, elle s'offre en secret une robe à bretelles et descend au dancing de la plage. Au

bar, Moïse Derand, arrivé droit de Paris pour

l'enterrement de sa mère, boit un Campari. Son regard est aimanté par une silhouette à la robe légère qui se tient, solitaire, à l'autre bout de la piste. Derrière le comptoir, Alex Morgenstern suit le regard de cet homme mûr et bien mis, dont l'élégance lui rappelle Buenos Aires, sa ville natale ; lui non plus n'aura de cesse de conquérir la jeune fille, inconsciente de sa beauté.

Frédéric LENOIR et Simonetta GREGGIO, « Nina »

Oublie-t-on jamais son premier amour ? Adrien a décidé de mourir. Mais alors qu'il s'apprête à avaler un mélange de médicaments, resurgit le souvenir de Nina, une jeune Italienne avec qui il a passé, enfant puis adolescent, des vacances lumineuses sur la côte amalfitaine. Repoussant son suicide d'un soir, puis d'un autre, il lui écrit une longue lettre qui devient, au fil des nuits, la bouleversante déclaration d'amour qu'il n'a jamais osé lui faire. Il ne se doute pas que ses mots toucheront plusieurs existences : la sienne et celle de Nina d'abord, mais également celle de tous ceux qui, de près ou de loin, seront émus par son écriture.

Catherine LOCANDRO, « L'enfant de Calabre »

Lorsqu'elle pousse la porte de l'agence de détectives privés Azur Enquêtes, Frédérique a en main une photographie, celle de son père Vittorio, ancien combattant d'Indochine, en compagnie d'une inconnue. A Nice, ville de son enfance, elle espère retrouver la trace de cette femme blonde au teint pâle et au sourire timide. Mais à trente-neuf ans, ce qu'elle souhaite bien plus encore, c'est découvrir enfin qui était ce légionnaire taiseux. Quitte à reconstruire son roman familial. Dans un labyrinthe de souvenirs - de Diên Bien Phu à Cittanova -, de voyages en rencontres, Frédérique convoque ses aïeux et entrecroise trois générations marquées par la douleur et l'injustice. Entre revenants et fantômes, parviendra-t-elle à démêler sa propre histoire, enchevêtrée telles les rues de Gênes, jusqu'à son issue inattendue ?

RENTREE LITTERAIRE

Dans le cadre de la rentrée littéraire, voici une sélection des nouveautés acquises par la Médiathèque.

Domaine français :

Olivier Adam, « Peine perdue »

Deux ans après «Les Lisières», Olivier Adam revient avec «Peine perdue», un très beau roman choral... Une tempête ravage la Côte d'Azur le jour où Antoine, star de l'équipe de foot locale, échoue à l'hôpital, tabassé par des inconnus. Vingt-trois voix se succèdent dans un roman dense qui prend aux tripes.

Emmanuel Carrère, « Le Royaume »

« Le Royaume » raconte l'histoire des débuts de la chrétienté, vers la fin du 1^{er} siècle après Jésus Christ. Il raconte comment deux hommes, essentiellement, Paul et Luc, ont transformé une petite secte juive refermée autour de son prédicateur crucifié sous l'empereur Tibère et qu'elle affirmait être le messie, en une religion qui en trois siècles a miné l'Empire romain puis conquis le monde et concerne aujourd'hui encore le quart de l'humanité.

Eric Reinhardt, « L'amour et les forêts »

À l'origine, Bénédicte Ombredanne avait voulu le rencontrer pour lui dire combien son dernier livre avait changé sa vie. Une vie sur laquelle elle fit bientôt des confidences à l'écrivain, l'entraînant dans sa détresse, lui racontant une folle journée de rébellion vécue deux ans plus tôt, en réaction au harcèlement continu de son mari. La plus belle journée de toute son existence, mais aussi le début de sa perte. Récit poignant d'une émancipation féminine, « L'amour et les forêts » est un texte fascinant, où la volonté d'être libre se dresse contre l'avalissement.

Amélie Nothomb, « Pétronille »

"Au premier regard je la trouvai si jeune que je l'ai pris pour un garçon de quinze ans."

David Foenkinos, « Charlotte »

Charlotte Salomon naît en 1917 dans une famille juive. Sous la menace nazie, elle se réfugie en 1938 sur la côte d'Azur où de 1940 à

1942, hantée par une succession de tragédies familiales, elle va produire dans l'urgence, en pleine apnée créatrice, près de 800 gouaches, textes et partitions. Ils forment « Vie? Ou Théâtre? », une œuvre autobiographique considérable retrouvée après sa mort. En 1943, l'artiste est déportée à Auschwitz où elle est tuée à l'âge de 26 ans alors qu'elle était enceinte.

Alice Ferney, « Le règne du vivant »

Magnus Wallace, militant écologiste, parcourt les mers à bord de l'Arrowhead pour arraisonner les navires baleiniers qui braconnent en zones protégées. Un combat pour les droits de l'animal, une insurrection singulière qui force l'admiration, racontés dans un roman qui célèbre la beauté du vivant et la nécessité d'une prise de conscience.

Marie-Hélène Lafon, « Joseph »

Joseph est ouvrier agricole, dans une ferme du Cantal. Il a bientôt soixante ans. Il connaît les fermes de son pays, et leurs histoires. Il est doux, silencieux. Il a aimé Sylvie, un été, il avait trente ans. Elle n'était pas d'ici et avait beaucoup souffert, avec et par les hommes. Elle pensait se consoler avec lui, mais Joseph a payé pour tous. Sylvie est partie au milieu de l'hiver avec un autre. Joseph s'est alors mis à boire, comme on tombe dans un trou.

Domaine étranger :

James Salter, « Et rien d'autre »

La seconde guerre mondiale vit ses derniers instants. Sur un porte-avions au large du Japon, le jeune officier Philip Bowman rentre à New York. Embauché dans une maison d'édition, il devient directeur littéraire et fréquente l'intelligentsia new yorkaise. Entre splendeurs du monde des lettres, relations amoureuses et passions charnelles, et rien d'autre nous plonge dans quarante années de la vie d'un homme et déploie magistralement le spectre de toute une génération, dans sa gloire et ses échecs.

Siri Hustvedt, « Un monde flamboyant »

Après sa disparition, une artiste plasticienne, arriet Burden (dite "Harry"), méconnue de son vivant, fait l'objet d'une enquête menée par un professeur d'esthétique auprès de tous ceux qui, de près ou de loin, l'ont côtoyée de son

vivant.

Philipp Meyer, « Le fils »

Roman familial, vaste fresque de l'Amérique des années 1850 à nos jours, « Le Fils » de Philipp Meyer, finaliste du prestigieux Prix Pulitzer 2014, est porté par trois personnages – trois générations d'une famille texane, les McCullough – dont les voix successives tissent et explorent avec brio la part d'ombre du rêve américain.

Margaret Wrinkle, « Wash »

Sensible, poétique, porté par une construction où s'enchevêtrent les voix de trois personnages, un premier roman comparé par une presse enthousiaste à Toni Morrison et William Faulkner, qui transcende les époques pour conter un épisode méconnu de l'histoire de l'esclavagisme aux États-Unis.

Romans adolescents :

Veronica Roth, «Divergente»

Cinq destins. Un seul choix.

Tris vit dans un monde post-apocalyptique où la société est divisée en cinq factions. À 16 ans elle doit choisir sa nouvelle appartenance pour le reste de sa vie. Cas rarissime, son test d'aptitudes n'est pas concluant. Elle est divergente, elle est en danger de mort !

John Green, « Nos étoiles contraires »

Hazel, 16 ans, est atteinte d'un cancer. Son dernier traitement semble avoir arrêté l'évolution de la maladie, mais elle se sait condamnée. Bien qu'elle s'y ennuie passablement, elle intègre un groupe de soutien, fréquenté par d'autres jeunes malades. C'est là qu'elle rencontre Augustus, un garçon en rémission, qui partage son humour et son goût de la littérature.

Et encore bien d'autres romans, BD, DVD...

ITINERAIRES

Dans le cadre de la manifestation « Itinéraires », la médiathèque de Vielle-Saint-Girons se joint à la Médiathèque Départementale et aux bibliothèques landaises afin de proposer une animation commune sur le thème de « l'image illustre » et de l'auteur **Benjamin Lacombe**.

Exposition

« L'étrange parade » de Benjamin Lacombe. Elle se compose de 50 œuvres encadrées dont beaucoup n'avaient encore jamais été exposées. La plupart sont extraites d'albums pour la jeunesse, d'affiches, de couvertures de romans ou de travaux pour la publicité. "L'étrange parade" est une exposition qui évolue et qui suit le travail d'illustrateur de Benjamin Lacombe.

Du 13 au 18 octobre à la Médiathèque.

Rencontres avec Benjamin Lacombe

L'auteur répondra aux questions des personnes présentes, leur présentera son travail et les étapes de la réalisation d'un livre avec à l'appui des carnets de croquis, peintures originales, épreuves, reliures, etc...

Mardi 14 octobre à 13 h 30 et 15 h 00 à la Médiathèque.

Spectacle

« **Asphodèle et l'herbier des fées** » par la compagnie de théâtre « **Le Cap rêvé** » est un spectacle librement inspiré du livre de Benjamin Lacombe « L'herbier des fées ». Cette aventure nous entraîne sur les traces du professeur Bogdanovitch, à la rencontre d'Asphodèle, de Pilularia, de Rossolia et d'Oeilletreine, amis des champs, des jardins et des bois. Le spectateur est invité à pénétrer dans la légendaire forêt de Brocéliande et à porter un regard sur le petit peuple de l'invisible... les mystérieux habitants des bois.
Mercredi 15 octobre à 18 h 00 à la salle des fêtes de Saint Girons.

Séances de contes

Deux séances de contes, avec la conteuse Nathalie M'Rica, de l'association « Ma fabrique à mots », sur les fées, les sorcières et l'univers de Benjamin Lacombe seront proposées au public.

Judi 16 octobre à 9 h 30 et 10 h 30 à la

Médiathèque.

Renseignements pratiques

Horaires d'ouverture :

Mardi : 15 h 00 – 18 h 00

Mercredi : 15 h 00 – 18 h 00

Jeudi : 9 h 00 – 12 h 00

Vendredi : 15 h 00 – 19 h 00

Samedi : 9 h 00 – 12 h 00

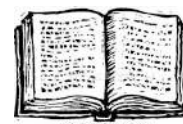
Prêts : 4 documents pour un mois renouvelable dont un CD, un DVD et une revue (sauf numéro en cours) pour une semaine.

Abonnement : 5 € par an / Gratuit pour les moins de 18 ans.

Internet : 1.20 € pour une demi-heure / Gratuit pour les abonnés.

Contact : Marion Labeyrie : 05 58 47 94 62

Adresse mail : mediathequevielle@wanadoo.fr



LES COCOSATES RANDONNEU RS



Judi 2 octobre : 8 h 45 RDV parking du lac. Rando à définir.

Judi 9 octobre : 8 h 45 RDV parking du lac. « Le 60 ».

Judi 16 octobre : 7 h 15 RDV parking du lac. Pont suspendu d'HOLZARTE.

Covoiturage : 7 € par personne, pique-nique tiré du sac.

Mercredi 5 novembre : 7 h 00 RDV parking du lac. Chemin de la Mature et Fort du PORTALET. Covoiturage : 10 € par personne, pique-nique tiré du sac ou resto. Visite du fort : 8 € par personne.

Judi 13 novembre : 8 h 30 RDV parking du lac. 8 H 50 église de LINXE. CASTETS « la Forêt galerie ».

Judi 20 novembre : 8 h 45 RDV parking du lac. Le bac dessableur.

Judi 27 novembre :

8 h 45 RDV parking du lac. La Nasse.
18 h 30 réunion salle de Vielle, puis repas selon la formule COCOSATE (auberge espagnole).

LA REMISE DU MARENSIN



La « REMISE DU MARENSIN » OUVRE SES PORTES **le lundi 20 octobre 2014 à 15 h 00.**

Le local est situé dans la cour de l'ancienne école de Saint-Girons (classe de maternelle) et l'accès se fait par l'arrière de la salle des fêtes.

A compter du 20 octobre, des permanences seront assurées **les lundi, mercredi et vendredi de 15 h 00 à 17 h 00.**

Un grand MERCI à tous les généreux donateurs qui nous ont permis de constituer un stock de départ.

Nous restons toujours à la recherche de meubles et objets utiles dans une maison et remercions par avance celles et ceux qui offriront ce qu'ils peuvent (les dons en numéraire sont aussi les bienvenus), grâce à la générosité de chacun, nous espérons pouvoir apporter un peu d'aide à plus démunis.

Nous rappelons cependant que nous ne pouvons accepter ni vêtements, ni chaussures, ni denrées alimentaires.

Pour vos dons, merci de contacter :
Francine LEROUX 07.80.05.39.64
Dana MOGA 05.58.42.96.92
Pascale LAPEYRADE 05.58.42.97.18

Bon automne et merci à tous.

Les bénévoles de la Remise.



TRUCS ET ASTUCES

Comment ôter les mauvaises odeurs

Quand on récupère un vieux meuble, il arrive que ce dernier sente le renfermé à l'intérieur mais on peut se débarrasser de cette odeur gênante. Il suffit simplement de mettre une coupelle de lait chaud à l'intérieur du meuble et de la laisser deux jours ainsi.

Afin d'enlever les mauvaises odeurs du placard à chaussures, il suffit de placer quelques morceaux de charbon de bois dans une chaussette et la mettre dans le placard. Le charbon de bois absorbera les odeurs.

RUBRIQUE GASTRONOMIQUE



Mijoté de poulet, pommes de terre et carottes

Ingrédients

- 8 ailerons de poulet ou morceaux de blanquette de veau.
- 6 grosses pommes de terre ou 6 carottes.
- 1 noisette de margarine végétale (bien meilleure que le beurre car riche en huile insaturée).
- 1 oignon - thym frais - 2 clous de girofle.
- 4 à 5 feuilles de laurier - sel, poivre.

Préparation

Pelez les pommes de terre et coupez-les en deux. Pelez les carottes et coupez-les en rondelles pas trop fines.

Epluchez et émincez l'oignon. Faites-le fondre dans une cocotte en fonte, avec la noix de margarine.

Ajoutez la viande choisie et faites-la dorer avec les oignons. Ajoutez les pommes de terre et les carottes, puis couvrez le tout avec de l'eau.

Ajoutez les ingrédients du bouquet garni (thym, laurier, et clous de girofle). Laissez mijoter pendant 2 heures.

Salez et poivrez environ 1/2 heure avant la fin de cuisson.

Bon appétit !