

# LA BOLA, UN RESTAURANT FERMIER UNIQUE !



Sylvain et Frédérique avaient un rêve : ouvrir un restaurant. Ils ont fait mieux encore avec un restaurant fermier !

**Vous avez ouvert l'an passé un restaurant au cœur de votre ferme. Expliquez-nous ce choix.**

*" Architecte à Paris, j'avais au fond de moi un vieux rêve : ouvrir un restaurant. Au départ nous voulions aller le réaliser en Bretagne puis guidé par Frédérique, nous sommes venus en Ardèche. Pour profiter d'une nature authentique, d'une vraie ruralité. "*

**Votre projet a évolué en cours de parcours. C'est aujourd'hui une ferme-auberge. Pourquoi ?**

*" Oui. Notre cheminement nous a amené à décider de devenir également agriculteurs. Notre leitmotiv ? Mieux manger pour mieux vivre. Pour cela, il fallait maîtriser tout le processus. Alors en plus de la formation Ducasse que j'ai suivie, je me suis aussi formé dans l'élevage, l'agriculture. Nous avons mis un an à trouver notre ferme à Laboule dans les Cévennes ardéchoises, car il fallait la bâtisse et les terres. "*

**À quoi ressemble aujourd'hui votre rêve ?**

*" À une ancienne ferme cévenole que nous avons remaniée, à 5 ha de terre en propriété et 5 autres en location sur lesquelles poussent pommiers, légumes et châtaigniers. Sur cette exploitation nous utilisons des semences paysannes certifiées bio ou non traitées, nous élevons des agneaux et nous mitonnons de bons petits plats les week-ends, d'avril à octobre. Nous avons une vingtaine de couverts. Je m'évertue à faire de la belle gastronomie, soignée, savoureuse qui a le goût du terroir avec des jus concentrés. Ma spécialité ? L'agneau confit de 8 h servi avec une farandole de légumes. À déguster face à un panorama grandiose. La Bola est un projet de vie agrotouristique pour une gastronomie durable, permacole et fermière. "*

## CONTACT ET RÉSERVATION :

**La Bola**

**Sylvain Menaud**

Hameau Le Monteil - Le Fabre

07110 Laboule

Tél. : 06 18 42 20 88

> [www.labola.fr](http://www.labola.fr)

**Tarif :** menu unique à 25 €.

## MYRTILLES SAUVAGES, UN TRÉSOR ARDÉCHOIS

Savez-vous quel département français est le premier producteur de myrtilles sauvages ? L'Ardèche ! Poussant dans les montagnes ardéchoises, entre 600 et 1200 m d'altitude, au cœur des sous-bois et des landes du Parc naturel régional des Monts d'Ardèche, la myrtille ardéchoise est un trésor que l'on ramasse dès juillet avec un peigne. Délicate et charnue, riche en vitamine C et antioxydants, cette baie fait le bonheur des amateurs. *« Même si la production a diminué à cause de parcelles non entretenues, nous récoltons chaque année entre 200 et 500 tonnes de myrtilles. Une pépite que nous ramassons, à la main, trions et vendons entre 6 et 10 € le kg »* explique Baptiste Teyssier, producteur et membre de l'association « La Myrtille Sauvage d'Ardèche ». Pour profiter de toute sa saveur, rendez-vous le 7 août prochain à Mézilhac pour le grand marché de la myrtille. Ce jour-là, chacun peut venir goûter et acheter des myrtilles fraîches mais aussi transformées, participer à des animations, des randonnées, des démonstrations de cueillette...



## CONTACT :

> [www.myrtilles-ardeche.fr](http://www.myrtilles-ardeche.fr)