

Association pour la Sauvegarde
du Patrimoine Graulierois

LES RECETTES CORREZIENNES

Il est souvent dit qu'il y a autant de recettes de grands-mères. Nous vous proposons ici quelques recettes emblématiques de la cuisine corrézienne que chacun pourra accomoder selon ses préférences ou ses méthodes. Bon appétit !

ENTREES ET ACCOMPAGNEMENT

Les tourtous

Ingédients : Pour 12 à 15 toutous : 400 gr de farine de sarrasin (blé noir) - 1 pincée de sel fin - 1 cuillerée à soupe de graisse d'oie ou d'huile - 20 gr de levure de boulanger fraîche - huile neutre (ou de noix).

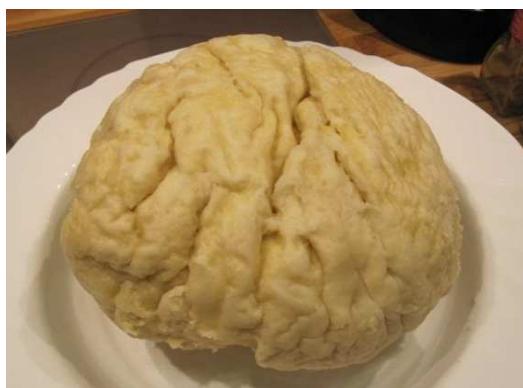
Préparation : Dans une grande terrine, mettre la farine, le sel et la matière grasse choisie, puis la levure préalablement émiettée dans un verre d'eau tiède (trop froide, elle empêcherait les ferment de se développer, trop chaude, elle les tuerait). Travailler la pâte à la spatule en lui incorporant peu à peu 75 cl d'eau tiède, sans faire de grumeaux, jusqu'à obtention d'une pâte fluide, de la consistance d'une pâte à crêpes. Couvrir avec un linge et laisser lever 1 à 2 h dans un endroit tiède. Au bout de ce temps, vérifier la consistance de la pâte, au besoin l'allonger avec encore un peu d'eau tiède si elle est trop épaisse. Faire cuire les galettes dans une crêpière selon la méthode accoutumée, sans oublier de graisser la poêle



à chaque fois avec un petit chiffon imbibé d'huile (qui peut être de noix). Veiller à ce que les tourtous soient plutôt fins. Procéder jusqu'à épuisement de la pâte. Présenter les tourtous en pile sur une assiette garnie d'un torchon plié : ils doivent être tièdes. Si nécessaire, les tenir au chaud. Servir en guise de pain pour accompagner un plat en sauce. Il est possible de panacher la farine de sarrasin (blé noir) avec de la farine de froment (blé), dans la proportion d'un quart ou d'un tiers, voire pour moitié.

La mique

Ingédients : Pour 8 personnes : 500 g de farine de froment. 75 g de graisse d'oie ou de beurre. 2 œufs. 25 cl de lait tiède. 20 g de levure boulanger. Une pincée de sel.



Préparation : 15 mn trois heures avant cuisson : Diluer la levure avec le lait tiède. Verser la farine dans une jatte. Ajouter la graisse ou le beurre fondu, le sel, les œufs et la levure diluée. Mélanger pour obtenir une pâte souple. L'envelopper dans un torchon et laisser lever 3 heures à température ambiante.

Plonger ensuite dans un bouillon en pleine ébullition. Cuire 45 mn.

Les farcidures

Ingédients : Pour 6 personnes : 1,2 kg de pommes de terre, pelées et lavées. 50 g de lard gras coupé en petits dés. 1 gousse d'ail. 1/2 oignon. 5 branches de persil plat. 1 œuf. Farine. Huile végétale neutre (ou graisse de canard). Sel. Poivre. Bouillon.

Préparation : Pommes de terre râpées : Hacher finement l'oignon, l'ail et le persil. A l'aide d'une grille fine (type râpe à parmesan), râper les pommes de terre au-dessus d'une jatte. Incorporer 1 à 2 cuillerées à soupe de farine (selon l'eau rendue). Ajouter l'œuf et bien mélanger. Saler et poivrer. Incorporer le mélange ail-oignon-persil aux pommes de terre.

Mélanger les dés de lard au hachis ail-oignon-persil pour réaliser la farce.

Prendre une petite boule de pommes de terre râpées avec les mains, presser pour égoutter un peu le liquide. Ajouter une cuillerée de farce au centre, et refermer la boule en la façonnant entre les paumes.

Déposer les boules dans une grande marmite de bouillon frémissant (sans ébullition). Laisser cuire de 20 à 30 min. Servir chaud avec des viandes diverses (petit salé, andouille, saucisse). Temps de préparation : 30 min. Temps de cuisson : 30 min.

Une fois froides, les boules peuvent être découpées en tranches qui sont ensuite rissolées.



La galantine de canard

Ingédients : un canard de 2 kg environ. 500 g de poitrine de porc. 300 g de mousse de foie de volaille. Sel, poivre. 5 cl de cognac

Préparation : Pour la galantine, le canard est désossé et farci, puis cuit au torchon et nappé de gelée. L'opération la plus délicate consiste à dépouiller le canard, c'est à dire enlever la peau en un seul morceau. Pour cela il est préférable d'entaillez le canard sur le dos, le long de la colonne vertébrale. Retirer la carcasse et détacher la viande des os, désosser les cuisses et les ailes. Etaler la peau du canard. Répartir les filets sur toute la surface et recouvrir avec la farce préparée en hachant la viande de porc avec le reste de viande de canard. Ajouter sel, poivre et cognac. Placer au centre de la galantine le rouleau de mousse de foie.

Rouler la galantine bien serré et coudre la peau du canard. Mettre dans un linge et ficeler. Préparer un fond : faire revenir les os du canard avec un bouquet garni et couvrir d'eau de façon à ce que la galantine soit immergée. Porter à ébullition puis laisser mijoter 1/2 heure puis y plonger la galantine et laisser cuire doucement 2 h 30. Sortir la galantine du fond et laisser refroidir. Retirer le linge et placer au réfrigérateur jusqu'au lendemain. Préparer une gelée pour napper le canard, avant de le réfrigérer à nouveau. Présenter la galantine coupée en tranches fines, en entrée.



Le cou d'oie farci

Ingédients : Pour 6 personnes : 1 cou d'oie. Toute la chair prélevée sur la carcasse de l'oie. Le même poids en fine chair à saucisse. Le cœur de l'oie. 1 œuf. Sel, poivre, 4-épices

Préparation : Prélevez la peau du cou de l'oie, retournez-la délicatement, comme un doigt de gant, salez et réservez. Préparez la farce. Après avoir détaché les quartiers d'oie à confire, prélevez sur la carcasse toute la chair qui y adhère encore. Hachez-la ainsi que le cœur. Mélangez le tout à la chair à saucisse, assaisonnez de sel, de poivre et de 4-épices, liez le tout avec un œuf. Cousez une extrémité du cou. Remplissez le boyau ainsi formé avec la farce, sans tasser afin de laisser gonfler la farce à la cuisson.

Fermez l'autre extrémité du cou. Piquez en deux ou trois endroits avec une aiguille fine et mettez à cuire, en même temps que les autres confits, dans la graisse chaude. Retirez au bout de 2 heures environ. Conservez dans des pots de grès, comme les autres confits. Pour servir, coupez en tranches.

Temps de préparation : 40 minutes

Temps de cuisson : 2 heures



Les plats suivent page suivante.

PLATS

Le milhassou

Ingédients : Pour 6 personnes : 1,2 kg de pommes de terre, pelées et lavées. 50 g de lard gras coupé en petits dés. 1 gousse d'ail. 1/2 oignon. 5 branches de persil plat 1 œuf. Farine. Huile végétale neutre (ou graisse de canard). Sel. Poivre.

Préparation : Pommes de terre râpées : Hacher finement l'oignon, l'ail et le persil. A l'aide d'une grille fine (type râpe à parmesan), râper les pommes de terre au-dessus d'une jatte. Incorporer 1 à 2 cuillerées à soupe de farine (selon l'eau rendue). Ajouter l'œuf et bien mélanger. Saler et poivrer. Incorporer le mélange ail-oignon-persil aux pommes de terre.

Dans une grande poêle, faire fondre les dés de lard, puis les incorporer aux pommes de terre. Ajouter un peu d'huile ou de graisse de canard dans la poêle, et y verser le mélange de pommes de terre. Cela devrait former une galette d'environ 2 cm d'épaisseur.

Laisser cuire 15 à 20 min (les bords doivent être bien dorés) puis, à l'aide d'une assiette, retourner la galette, et poursuivre la cuisson 15 min. On peut éventuellement la terminer au four pendant 10 min. Servir tiède, avec une salade ou une viande. Temps de préparation : 25 min. Temps de cuisson : 30 min.



Le pâté de pommes de terre

Ingédients : Pour 6 personnes : 1 pâte feuilletée ou 1 pâte à pain. 600 g de pommes de terre. 1 gousse d'ail. 1 échalote. Persil plat. 300 g de chair à saucisse (ou de viande hachée) 1 œuf. Poivre et sel.

Préparation : Préchauffer le four th 8 (240°). Éplucher, laver et émincer les pommes de terre. Éplucher et hacher une gousse d'ail, une échalote, laver et ciseler le persil et les mélanger à la chair à saucisse (ou la viande hachée). Poivrer.

Battre un œuf en omelette et en ajouter la moitié à la préparation (l'autre moitié servira à doré la pâte). Garnir un moule avec la pâte brisée, y déposer une couche de pommes de terre, la viande préparée et une autre couche de pommes de terre. Poivrer.

Recouvrir avec la pâte feuilletée. Souder les bords avec un peu d'eau. Faire des dessins et badigeonner avec le reste de l'œuf battu.

Enfourner à 240°C pendant 10 minutes et continuer à 200° les 70 minutes restantes. Servir bien chaud accompagné d'une salade verte.

Préparation 20 mn. Cuisson 1 h 20



Civet de lièvre aux boulettes

Ingédients : 1 lièvre (dont on aura recueilli le sang si possible, auquel on aura ajouté 1 c. à s. de vinaigre). 1,5 l de bon vin rouge. 1 petit verre de rhum. 1 verre de bon vinaigre. Lardons. Huile. Oignon. Echalote. Bouquet garni, 3 feuilles de laurier. Sel, poivre.

Pour la farce des boulettes : Lard de poitrine de porc. Foie du lièvre Pain rassis. 2 œufs. Sel, poivre. Un peu de farine. 2 gousses d'ail, 1 oignon

Préparation : La veille, mettre à mariner les morceaux de lièvre dans le mélange vinaigre et rhum, oignon émincé, sel, poivre.

Dans une grande cocotte (braisière), faire fondre les lardons dans un peu d'huile. Y faire doré les morceaux de lièvre égouttés. Saupoudrer de farine et mouiller avec le vin, ajouter la marinade, bouquet garni, laurier. Faire cuire à couvert, à feu moyen, en tournant de temps en temps. Ajouter de l'eau chaude si la sauce se réduit trop.

Préparer les boulettes : Faire tremper quelques tranches de pain rassis dans de l'eau (ou du lait). Hacher la poitrine de porc et le foie du lièvre. Ecraser les gousses d'ail (après en avoir ôté le germe), hacher 1 oignon. Lorsque le pain est trempé, le presser pour en extraire le maximum de liquide. Mettre ces ingrédients dans un saladier

Ajouter les œufs, le sel, le poivre. Bien mélanger et façonner les boulettes en pressant bien entre les mains puis les rouler dans la farine. Les plonger délicatement dans la sauce en ébullition et terminer la cuisson (45 mn)

En fin de cuisson, retirer les morceaux de lièvre, passer la sauce au chinois et la verser dans la cocotte. Lier avec le sang en ajoutant un petit verre de vinaigre bouillant. Remettre les morceaux de lièvre et les boulettes dans la sauce. Tenir au chaud, sans bouillir. Déguster avec des tourtous.

Cette recette peut être réalisée avec un lapin.

Potée limousine

Ingédients : Pour 6 personnes : Viande : 1 kg de petit salé, 1 jarret de porc salé, 1 andouillette. Légumes : 2 poireaux, 3 carottes, 1 petit chou vert, 1 rave, 6 pommes de terre, 3 clous de girofle

Préparation : La veille, mettre à dessaler le jarret et le petit salé dans une grande quantité d'eau froide que l'on renouvelera 2 fois au moins.

Mettre la viande dessalée dans un grand faitout et porter à ébullition. Jeter cette première eau et remettre de l'eau froide, laisser bouillir 30 mn en écumant si nécessaire, puis ajouter les légumes épluchés et découpés en morceaux, sauf les pommes de terre, et l'oignon piqué de clous de girofle. Maintenir l'ébullition 30 mn puis ajouter les pommes de terre coupées en gros morceaux (ou mieux, entières si elles sont petites), ajouter l'andouillette, et laisser cuire 20 à 30 mn. Goutter le bouillon pour rectifier l'assaisonnement si nécessaire. « Tremper la soupe » : verser le bouillon sur de fines tranches de pain de campagne. Servir la viande et les légumes.



Pommes de terre à la « blau blau »

Ingédients : 2 kg de pommes de terre. 1 gros oignon. 2 gousses d'ail. Bouquet garni, persil. Sel, poivre. Huile

Préparation : Eplucher les pommes de terre et les couper en tranches assez épaisses. Eplucher l'oignon et l'émincer. Le faire revenir dans l'huile, dans une cocotte à fond épais. Ajouter les pommes de terre, l'ail écrasé (dégermé), sel poivre, bouquet garni. Mouiller avec de l'eau froide, mélanger délicatement et porter à ébullition. Laisser cuire à petite ébullition (« blau blau » est le bruit de l'ébullition) 45 mn.

Morue du Vendredi Saint

Ingédients : Pour 6 personnes. 1,5 kg de morue salée séchée. 2 kg de pommes de terre à chair ferme. Sauce vinaigrette, moutarde. Ail, persil

Préparation : La veille, faire dessaler les filets de morue dans un grand récipient d'eau froide, en changeant l'eau 3 ou 4 fois.

Faire cuire les pommes de terre à l'eau salée, en robe des champs. Mettre les filets de morue dessalés dans une casserole large, avec de l'eau froide. Faire chauffer jusqu'à ébullition puis laisser frémir 4 à 5 mn. Retirer du feu et laisser refroidir. Dans une cocotte ou plat profond allant au four, mettre du beurre pour tapisser le fond. Egoutter la morue et l'effiler en prenant soin de retirer les arêtes.

Disposer les pommes de terre épluchées et coupées en rondelles, en intercalant couches de p. de t. et de morue, en ajoutant des brins de persil.

Verser dessus un bol de sauce vinaigrette à la moutarde, dans laquelle on aura ajouté une gousse d'ail dégermée et écrasée.

Mettre au four (200°) environ 30 mn jusqu'à ce que le dessus soit doré.

DESSERTS

Le bouligou

Ingédients : 2 cuillerées à soupe de farine de froment - 2 cuillerées à soupe de sucre - 1 œuf - 2 cuillerées à soupe de lait - 1 poire, abricot, pêche ou 1 pomme.

Préparation : Mettre la farine dans un saladier et remuez-la avec une fourchette (pour ne pas avoir de grumeaux). Ajouter sel et sucre. Remuer à nouveau. Casser l'œuf et remuer (remuer en tournant le long des parois du saladier pour ne pas casser la pâte). Laisser reposer. Eplucher le fruit et le râper de manière à faire de gros copeaux. Les incorporer à la pâte. Remuer à nouveau. Faire chauffer une poêle. Juste avant de mettre les bouligous à cuire, jeter un peu de beurre dans la poêle. Puis verser la pâte, soit en une seule grosse crêpe, soit en petites crêpettes (moulées à l'aide d'une cuillère à soupe). Dès que la première face est cuite, retourner et laisser cuire de l'autre côté. A déguster chauds ou refroidis avec du sucre, de la confiture et du miel.



Le clafoutis

Ingédients : 200 g de farine - 5 œufs - 50 g de beurre fondu - 70 g de sucre en poudre - 1 pincée de sel - 1/2 l de lait - 1 livre de cerises.

Préparation : Pour réussir un bon clafoutis, mélanger tous les ingrédients en une pâte à crêpe soutenue. Beurrer et fariner une tourtière. Tapisser le fond de cerises bien noires et non dénoyautées, recouvrir de pâte aromatisée au rhum. Parsemer de noix de beurre. Cuire 30 mn à four moyen. Saupoudrer de sucre semoule en sortant du four. Servir tiède... Et déguster ! L'hiver, on peut remplacer les cerises par des pommes ou des poires.

La flognarde

Ingédients : Pour 4 personnes : 2 pommes. 3 œufs. 2 cuillerées de sucre en poudre. 6 cuillerées de farine. 80 gr de beurre. 2 verres de lait (2 dl) - sirop d'érable (option) Les pommes peuvent être remplacées par des poires.

Préparation : Laver et peler les pommes et les couper en quartiers en retirer le trognon et les pépins. Découper chaque quartier en petits morceaux. Faire fondre 30 g de beurre dans une poêle à feu moyen. Ajouter les quartiers de pommes et laisser les cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien colorés. Verser du sirop d'érable et bien mélanger les pommes dedans. Laisser encore cuire pour laisser légèrement caraméliser. Tapisser votre moule des pommes et verser par-dessus la pâte de la flognarde.

La pâte : Battre les œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils deviennent blancs. Y incorporer la farine. Délayer le tout avec le lait et mettre dans la pâte le beurre coupé en petits morceaux. Beurrez la tourtière, la parsemer de farine et y verser la pâte. Cuire environ 30 minutes à four moyen. La servir saupoudrée de sucre.

Pour mémoire, vous pouvez vous référer au livre de Françoise et Luc de Goustine « Lou taupin de de la Marietta ou la bonne cuisine en Limousin » édité chez les auteurs au Crouzet de Moustiers-Ventadour en 1986.

Si vous connaissez d'autres recettes, merci de nous les faire parvenir afin d'enrichir notre liste.