

Parc naturel régional Corbières-Fenouillèdes



Parc
naturel
régional
Corbières
Fenouillèdes

Carnet de collecte de la mémoire culinaire en Corbières-Fenouillèdes



Le mot du Président



« À petits plats »

Nous sommes heureux de pouvoir vous présenter un premier extrait de l'action de collecte de la mémoire autour du patrimoine culinaire effectuée entre 2019 et 2021.

« Partager une action culturelle ouverte et créatrice de valeurs humaines » en valorisant notamment la mémoire comme un facteur de cohésion territoriale est une action inscrite dans la Charte du PNR et voulue comme illustration de ce que peut faire un Parc même en phase de préfiguration.

La collecte effectuée a permis de constituer un recueil de près de 360 recettes sur plus de 50 communes du Parc. Plus de 130 personnes rencontrées et 30 heures d'enregistrements, illustrent cette richesse des Corbières-Fenouillèdes.

Il a été difficile de sélectionner 15 recettes pour ce premier carnet qui donne l'eau à la bouche, qui ravive des souvenirs et qui donne envie de cuisiner... et, bien sûr, de déguster !

Je tiens à remercier les partenaires du projet, les collectivités, les associations, les institutionnels qui ont soutenu et accompagné cette action. Merci à celles et ceux que nous avons rencontrés, qui ont témoigné et qui par leurs recettes, documents et savoir-faire culinaires ont permis cette collecte.

Hervé BARO,
Président du Syndicat mixte de préfiguration



Carnet de collecte

de la mémoire culinaire

en Corbières-Fenouillèdes

Sommaire

Entrées

L'Aiga bolhida de Noèle	4-5
Cliquette d'œufs durs de Patricia	6-7
Salade d'artichauts au foie sec de Jeanne	8-9

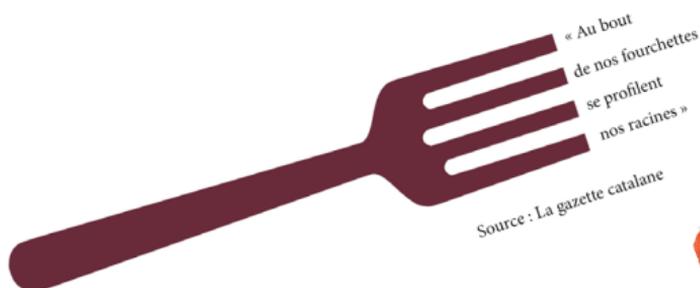
Plats

Las Mongetas coma a Caudiès	10-11
L'Ollada de Jeanne	12-13
Cargolade du Banquet	14-15
Bourride d'anguilles à la tuchanaise	16-17
Alicòt d'oies de Paulette	18-19
Lapin au romarin de Martine	20-21
Freginat de porc de Thérèse	22-23
Daube de bœuf aux navets de Josette	24-25

Desserts et gourmandises

Œufs au lait de « Mémère »	26-27
Croustade d'Anna aux pommes et aux noix	28-29
Les Bunyetes d'Evelyne	30-31
Les Pralines de Mamie Ginette	32-33

Remerciements	34-35
----------------------------	-------



L'aiga bolhida de Noële

Ingredients

Pour 4 personnes

- 1 «bon» litre d'eau
- 6 à 10 gousses d'ail
- 2 œufs
- huile d'arachide
- pain rassis
- sel, poivre du moulin

Préparation : 15-30mn

Cuisson : 15-30mn



Préparation



- épluchez les gousses d'ail et enlevez le germe ; écrasez-les au pilon avant de les verser dans un « bon » litre d'eau bouillante salée
- laissez cuire à feu doux 15 à 30 minutes ; l'ail doit être bien cuit
- séparez les blancs des jaunes d'œufs
- versez les blancs sur l'eau bouillante en les effiloquant avec une fourchette pour qu'ils s'éparpillent
- dans un bol, montez les jaunes en mayonnaise et, petit à petit, les délayer avec une louche de bouillon
- mélangez bien le tout dans la casserole
- dans un plat creux (soubière ou assiette), coupez de fines tranches de pain rassis et versez dessus le liquide bouillant
- salez et poivrez à votre convenance
- dégustez aussitôt !

L'aiga bolhida s'accommode très bien d'un bouquet garni (feuilles de laurier, feuilles de sauge, brin de thym, menthe...).

Bugarach

Alexandra et
Roger LACOMBE



Frempèr la soupe

Dans la tradition paysanne, *far sopas* c'est couper des tranches de pain rassis sur lesquelles on verse un liquide chaud : bouillon de légumes, de viande, lait...



Sopeta !

La soupe à l'ail annonçait l'entrée en Carême qui caractérisait le jeûne mais aussi la diète.

On faisait *sopeta* quand on donnait aux nourrissons une croûte de pain débarrassée de la mie, imbibée du bouillon légèrement aillé, sur laquelle le jeune enfant se faisait les gencives douloureuses avant l'éclosion des premières dents.



Bolh de frigola

“ Le soir, pour faciliter la digestion après un repas consistant, on prépare la soupe au thym dans la lessiveuse de Mme Raynaud. Une fois remplie d'eau, on y jette plusieurs bottes de thym frais estival (ou sec, hors-saison), quelques feuilles de marjolaine, « un bon peu » d'ail pelé, un filet d'huile d'olive du pays, avant de porter à ébullition ”.

Il arrive parfois que le bouillon au goût de tisane de thym aillé arrose du pain rassis ou soit tapissé de vermicelles, “ e alara, adieu la digestion ” !

Collectif, Feilluns

La petite histoire



Cliquette

d'œufs durs de Patricia

Ingredients

Pour 6 personnes

- 12 œufs
- 12 pommes de terre
- 6 tranches de ventrèche
- ail et persil
- sel et poivre
- huile d'olive

Préparation : 30mn

Cuisson : 30mn



Préparation

- faites durcir les œufs puis écalez-les
- dans une coquille, sorte de cocotte assez large et de forme ovale, faites revenir la ventrèche coupée en gros rectangles dans de l'huile d'olive
- ajoutez les pommes de terre coupées en rondelles épaisses avec l'ail et le persil
- faites revenir l'ensemble
- goûtez avant d'assaisonner : la ventrèche est déjà salée et poivrée
- recouvrez d'eau et posez le couvercle
- au bout d'un quart d'heure, partagez les œufs en deux et disposez-les sur les pommes de terre, le jaune tourné vers le haut
- laissez cuire environ une demi-heure à petit feu et servez chaud.



Rasiguères

Patricia MALET

L'astuce de Patricia

Le gras de la ventrèche, à la différence de celui du jambon trop maigre, « cuit à point » les pommes de terre pour apporter tout le goûteux de ce plat.

Cliqueta !

La cliquette est une pierre trouée destinée à lester les filets de pêche au fond des rivières. Selon sa forme et le diamètre du trou, on peut trouver une forte ressemblance avec un œuf dur coupé en deux, le blanc représentant la pierre et le jaune le trou central. Si ce plat familial se consomme normalement chaud autour de la table, on peut très bien imaginer le déguster même froid, lors d'une partie de... pêche !



Cliquette ou galet troué

« Tripade »

“ On plantait les patates en avril-mai et on récoltait première quinzaine d’octobre. La principale variété, c’était la grosse et blanche, la Beauvais, avant qu’arrive la Bintje. Pour les ramasser, on utilisait un araire spécial surmonté d’une sorte de peigne pour les soulever. Elles se conservaient dans les caves recouvertes d’une couche de sable ”.

Confiée à un sol largement fumé et travaillée avec soin, la pomme de terre procure une nourriture saine, abondante et économique : *“ Ici le plat du pauvre c’était la tripade : un roux avec un quignon de jambon, ail et persil, des patates bouillies et des œufs durs ; et s’il y avait du vert, des blettes, des orties même, ils mettaient du «vert» ! C’était un joli plat.”*

Collectif, Missègre

La petite histoire



Salade d'artichauts au foie sec de Jeanne

Ingredients

Préparation : 20mn

Pour 4 personnes

- 8 jeunes artichauts violets
- 1 gros oignon rouge
- 200 g de foie sec de porc
- 2 œufs durs
- huile d'olive
- vinaigre de vin
- poivre du moulin



Préparation

- prenez des artichauts violets, petits et très tendres
- supprimez les premières feuilles et coupez les pointes des autres
- émincez les cœurs et récupérez les queues tendres avant de les découper en petits morceaux
- dans un saladier, ajoutez l'oignon en fines lamelles, les œufs découpés en rondelles et le foie sec en fines tranches
- moulinez, hachez et mélangez le tout en l'assaisonnant d'huile d'olive, de vinaigre et de poivre ; il n'est pas nécessaire de saler.

Le tour est joué, dégustez sans attendre !

Campagne-
sur-Aude

Colette
RIVES



L'astuce de Jeanne

Sans foin !

Retirer le foin des artichauts avec le manche d'une cuillère en argent empêche qu'ils noircissent.



Fetge sec

Laver à l'eau chaude un foie de porc après avoir retiré le fiel (cet apprêt doit être fait le jour où l'on saigne l'animal) ; au frais, le faire séjourner avec un boyau assez grand pour pouvoir l'envelopper dans une saumure d'eau vinaigrée et aromatisée ; tourner et retourner tous les quinze jours. Au bout de deux mois, sortir les abats de la saumure ; presser le foie et l'introduire dans le gros boyau après l'avoir roulé ; le ficeler et le suspendre dans un linge de toile dans un endroit sec et bien aéré pendant tout l'hiver.

“ Dans le plus gros boyau du porc nettoyé à l'eau-de-vie et au vinaigre puis piqué à l'aide d'une aiguille fine, mettez des morceaux de foie de cochon de la taille d'une main, salez, poivrez et alternez avec des feuilles de laurier ; ficeliez ce boyau et suspendez-le au séchoir ou dans un endroit bien ventilé quelques mois” .

Françoise Lantermino, Villerouge-Termenès

Lo cardon : variation artistique de l'artichaut !

Le carde ou cardon, au goût amer proche de l'artichaut, était autrefois le « roi de la salade » pour les fêtes de Noël : *“ Il se dégustait cru, le cœur et la base charnue des feuilles ; et plus tu t'approches du cœur, meilleur c'est ! Découpé en morceaux, il était relevé d'une vinaigrette et de beaucoup de poivre. Pour ne pas qu'il noircisse, on ajoutait quelques gouttes de citron. Cette plante potagère vivace demandait beaucoup de travail en hiver : butter la terre et pailler pour le protéger des premières gelées ; il fallait le ramasser encore « blanc » en fin d'année, et le peler donnait les doigts tout noirs !”*

Jacques Marchand, Talairan

La petite histoire



Las Mongetas coma a Caudiès

Ingredients

Préparation : 20mn

Cuisson : 3h

Pour 6 personnes

- 500 g de haricots « Michelet »
- 3 grains d'ail
- 1 tranche de lard salé
- des couennes fraîches
- graisse d'oie
- sel, poivre du moulin



Préparation

Avant de se coucher, lavez les haricots et mettez-les à tremper dans une grande casserole.

Le lendemain matin :

- versez-les dans une marmite avec de l'eau (de Caudiès !) très chaude et laissez-les cuire une demi-heure
- égouttez-les avant de les mettre à cuire dans une nouvelle eau chaude
- ajoutez les couennes et une cuillère à soupe de graisse d'oie
- laissez cuire 2 ou 3 heures tout en les faisant sauter de temps en temps sans oublier d'ajouter de l'eau tiède quand il en manque
- une demi-heure avant de les manger, versez dans la marmite les grains d'ail et la tranche de lard hachés menu ; ce mélange « arrange » les haricots
- salez et poivrez seulement avant de servir, car le sel empêche les haricots de bien cuire.

Au repas, dégustez les haricots avec un grand plat de salade.



Caudiès
-de-Fenouillèdes

Patrimòni
Caudièrenc



Chanson de geste !

« Il ne faut pas remuer les haricots pendant la cuisson mais incliner le toupis sur le feu et faire remonter les moungettes par petits coups. Tout à la sautée, le haricot se tient fondant sans s'écraser. »

Annie Mérout, Caudiès-de-Fenouillèdes



Faitout

« L'adoubé »

En fin de cuisson des haricots est ajouté un hachis de lard salé et d'ail travaillé en pommade et nommé « adoubé » (arrangé) : *« Aquò adòba plan las mongetas ! Quand je sortais de l'école à midi, je passais chez Mémé et lui disais : - Donne-moi du pain avec de l'adoubé. Une demi-heure avant le repas elle hachait l'ail et le lard pour donner aux haricots un goût incomparable ; avec la pointe du couteau, je l'écrasais sur la tranche de pain comme une crème »*.

Maryse Lafage, Maury

De l'eau pour les haricots

Le Michelet, haricot à gros grain blanc légèrement veiné préféré au lingot, *« Ici les gens n'ont pas aimé »*, était ramassé sec, dépiqué, conservé au frais dans une dépendance de la maison et vendu (non trié dans des demi-mesures) dans toute la vallée de l'Agly.

« Pour la fête du cochon, on préparait les moungettes avec la bonne eau de Caudiès qui peu calcaire facilite leur cuisson, agrémentées d'une fricassée composée d'excellents morceaux. Il était de tradition de réserver une assiette de ce plat pour la personne qui saignait le cochon ».

Collectif, Caudiès-de-Fenouillèdes

La petite histoire



L'Offrada

de Jeanne

Ingredients

Pour 4 personnes

Préparation : 2x30mn

Cuisson : 3h

- 1 chou vert frisé catalan
- 2-3 carottes
- 2-3 poireaux
- 8 pommes de terre
- 1 branche de céleri
- 500 g de haricots blancs
- 1 garró frais (jarret de porc)
- 1 garró bien rassis
- 2 pieds de cochon
- 1 *costella* frais (travers de porc)
- 2 boudins noirs
- 10 g de *sagí* (panne de porc)



Préparation



Achetez le « frais » (c'est-à-dire les légumes) au moins trois jours en avance ; mettez-les dans un grand saladier, bien les saler et les garder au frigidaire ; rincez-les avant de faire cuire.

La veille :

- blanchissez le chou feuille par feuille, cuisez-le avant de le rincer
- mettez toute la viande à cuire 3/4 heure dans 2 litres d'eau, de préférence dans une marmite en fonte.

Le lendemain :

- dégraissez la viande, et dans le jus cuisez les légumes coupés en cubes (carottes, poireaux, céleri, pommes de terre)
- dans la marmite, disposez le chou et la viande avec les haricots blancs simplement lavés
- salez, poivrez et relevez de *sagí* bien écrasé ; couvrez d'eau et rectifiez éventuellement l'assaisonnement

- laissez mijoter encore une bonne heure et demie ; 1/4 heure avant la fin de la cuisson, piquez et ajoutez les boudins noirs.

Estagel



Jeanne ROQUE



Secret de cuisine !

La panne de porc salée toute chaude roulée sur elle-même en boule et légèrement rance est indispensable à l'ouillade. C'est elle qui donnera au bouillon son goût particulier.



Olla

Olla

L'*ollada* était la soupe quotidienne de nos ancêtres, plus ou moins riche de composition suivant les revenus de chacun. Elle se cuisait dans un coin de l'âtre pendant des heures au-dessus d'un feu de bois et dans une *olla* traditionnellement en terre cuite vernissée.

Rosòla

“ Hacher 150 gr de jambon de pays, rajouter de la mie de pain rassis trempée dans du lait, 2 ou 3 œufs entiers, de l'ail et du persil. Bien mélanger les ingrédients pour en former une grosse galette homogène que l'on fait rouscir (d'où le nom de rouzolle ou pilota en Catalogne) telle une grosse crêpe dans une poêle avec du saindoux. Ce farci incorporé dans les soupes en fin de cuisson, sera servi en morceaux avec les légumes et les morceaux de viande s'il y a lieu ”.

Evelyne Fernandez, Quillan

La petite histoire



Cargolade du Banquet

Ingredients

Préparation : 1h
Cuisson : 15-20mn

- 250 à 300 escargots
- 0,5 l d'huile d'olive vierge
- 2 jaunes d'œufs
- sel de Cardona (sel mélangé à du piment rouge et poivre)
- 1-2 tête(s) d'ail
- 500 gr de lard à fondre



Préparation



- nettoyez les escargots dans un mélange de sel et de vinaigre afin d'ôter toute leur bave, puis rincez-les abondamment à grande eau
- grattez-les avec un couteau pour enlever toutes traces sur les coquilles
- préparez de la braise de sarments de vigne en quantité (le carignan est idéal pour cela)
- préparez un aioli très corsé qu'on tartine sur de grandes tranches de pain frais.

Cuisson (sur d'immenses grils rectangulaires ou ronds finement grillagés) :

- salez les escargots au sel de Cardona
- installez-les sur le grill, bien alignés côte à côte, l'ouverture de la coquille tournée vers le ciel
- mettez le grill sur la braise vive ; lorsque les escargots « chantent » fortement, flambez-les un par un avec du lard à l'aide d'un flambadou (petit entonnoir au bout d'une longue tige de fer) rougi par le feu ; Cette pluie grésillante va nourrir la chair de l'escargot.
- retirez le grill du feu

Chacun muni de sa pique et de sa tartine d'aioli se sert à même le grill.

Ce plat s'accompagne traditionnellement de saucisse bien enroulée, de boutifarras et de coustellou grillés.

Lagrasse

Le Marque Page

Flambador

Alhòli

Avec un pilon de buis, piler finement les gousses d'ail et les poser dans un mortier ; ajouter un peu de gros sel au moment de piler l'ail ; puis poivre, jaunes d'œufs et verser l'huile vierge en filet ; tourner, tourner encore et continuer à verser de l'huile ; la sauce s'allonge sans diminuer de densité jusqu'à ce que le mélange soit bien compact.



Pot
« à barailer »

« Ça baraille » !

“ Pour Pentecôte, on allait à Faste en pèlerinage, et dévot ou pas, on ramassait les escargots sur le chemin du retour. Après, on les mettait en cage ! On les nourrissait avec du riz, du pain rassis et du thym. On mettait des sarments dans la cage, en diagonale, pour qu'ils puissent barailer et jeûner au moins 21 jours, au cas où ils auraient mangé des plantes amères comme le genêt et pour qu'ils se nettoient.

Pour les garder plus longtemps, il faut les remouiller pour ne pas qu'ils maigrissent trop. Quand ils barailent à nouveau, on leur redonne un peu à manger. Enfin, on vérifie que les escargots sont bien vivants (un escargot mort pourrait gâcher toute la sauce), on enlève l'opercule qui s'est formée et on supprime les clòscas tendras (les coquilles molles). ”

Collectif Tuchan

La petite histoire



Bourride d'anguilles à la tuchanaise

Ingredients

Préparation : 1h

Cuisson : 20mn

Pour 4 personnes

- 2 anguilles de 300 à 400 g
- pommes de terre
- *sagin* (saindoux rance)
- pain rassis
- grains d'ail
- huile d'olive



Préparation

Mettez les anguilles encore vivantes dans une marmite (ou gros toupie) avec du papier et du gros sel. Pensez à bien lester le couvercle pour ne pas que les anguilles s'échappent en s'agitant sur le feu. Sous l'effet de la chaleur, les anguilles meurent et la peau se décolle. Retirez le reste de peau à l'aide de toile de jute, coupez les têtes et videz les poissons.

Préparation à l'ancienne

- coupez les anguilles et les pommes de terre pelées en rondelles
- dans le contenant, superposez couche de pommes de terre et couche d'anguilles
- recouvrez d'eau, salez, poivrez et portez à ébullition
- laissez cuire 20 mn

Servez aussitôt sur de belles tranches de pain gradailé.

Tuchan

Josy MALET
Maguy PERRIER
et Nadine POUS



L'astuce tuchanaise

Bien graisser la marmite avec du *sagi*, saindoux rance au goût plus puissant et subtil, évite que la préparation accroche pendant la cuisson.



Topin

Pain « gradailé »

Sur une tranche de pain croûte et mie, rassis bien sûr, frottez une gousse d'ail, salez puis arrosez généreusement d'huile d'olive ; de même, avec le pain du jour, faites rôtir les tranches de pain aillé.



Sarrar l'anguiala

Traditionnellement, l'anguille se pêchait en juin les jours ou soirs d'orage. Dans les rivières à l'aide d'un filet pliant (verveux), sorte de longue nasse montée sur des anneaux et autres structures rigides, ou dans les trous d'eau à la main : «*Cal pas tròp sarrar l'anguiala*» (il ne faut pas trop serrer l'anguille sous peine de la voir glisser entre vos doigts).

“ À la tombée de la nuit, on accrochait une clochette à un fil plombé qui tintait quand l'anguille mordait à l'hameçon et tirait la ligne. Pour enlever le gluant de la peau, on la frottait dans le sable de la rivière ”.

André Assens, Feilluns

La petite histoire



Alicot d'oies

de Paulette

Ingredients

Préparation : 30 mn

Cuisson : 4h

Pour 6-8 personnes

- abattis de 8 oies grises (16 pattes et 16 ailerons)
- champignons (6-8 cèpes ou 300 gr de pleurotes ou champignons de Paris)
- 300 gr d'olives vertes
- 5 gros oignons jaunes
(en hiver ; oignons tendres au printemps)
- 5 échalotes
- 3-4 cuillères à soupe de concentré de tomates
- 1 à 2 cuillères à soupe de farine
- sel, poivre du moulin



Préparation

- nettoyez les champignons et coupez les pieds terreux
- épluchez et émincez oignons et échalotes
- nettoyez les abattis, coupez l'extrémité des ailerons ; enlevez l'excédent de graisse avec un long manche en bois

Dans une cocotte

- arrangez les abattis et mettez-les à chauffer à petit feu
- faites revenir les champignons, oignons et échalotes dans une poêle, puis versez-les sur les abattis
- ajoutez les olives vertes dénoyautées et le concentré de tomates
- salez et poivrez à convenance
- couvrez d'eau à hauteur de viande et redémarrez doucement la cuisson ; quand ça bout, laissez réduire et laissez mijoter sur feu très doux au moins 2h30
- au fur et à mesure, prélevez dans un bol l'excédent de graisse fondue avec une longue cuillère en bois en penchant la cocotte
- ½ h avant la fin, prélevez un ramequin de jus de cuisson dans lequel vous verserez la farine préalablement délayée à l'eau froide
- reversez le tout et laissez mijoter 15-20 mn le temps que « ça rebout » pour obtenir une sauce « très courte » sans beaucoup de jus
- servez chaud les abattis enrobés dans leur sauce.

Ce plat se suffit à lui-même ; surtout ne rajoutez pas de matière grasse ! Vous pouvez toutefois l'accompagner de pommes de terre bouillies ou de lentilles vertes.

Lapradelle-
Puilaurens

Michèle GALY

Le secret de Paulette

La patience ! Il ne faut pas « surprendre » la viande qui ne doit pas accrocher à la cocotte. En fin de cuisson, tout se fait au coup d'œil : le fondant de la chair, la couleur de la peau ; « Quand il faut arrêter le plat, faut l'arrêter » !

« Çò qu'as, mas cal çò que cal »

Recette du « pauvre », mais recette de fête : il fallait improviser, imaginer, accommoder les restes afin qu'ils ne soient plus des restes !

« On préparait ce plat lors de l'abattage des oies et des canards gras, en hiver, avec des champignons et oignons de saison. Le tout cuisait pendant quatre heures dans une marmite en fonte sur un coin du feu et se partageait en famille. »

Michèle Galy, Lapradelle-Puilaurens

Lentilles vertes de Granès

La lentille verte se cultive sur la commune depuis plusieurs décennies : « Tout le monde en faisait, mon père en a toujours fait et maintenant c'est mon tour... c'est un peu la tradition qui se perpétue. »

Jean-Claude Ormières, Granès



Semée en mars et récoltée en juillet, elle a des qualités gustatives qui ont largement dépassé les « frontières » de la Haute-Vallée de l'Aude.

« Dans un creuset frotté d'ail, cuire les lentilles avec lard haché ou couennes, oignon et bouquet garni ; saler, poivrer, couvrir d'eau et laisser mijoter 4h ; ajouter une purée de tomates passées au tamis doucement fondue ; laisser bouillir le mélange obtenu quelques minutes avant de servir. »

Colette Rives, Campagne/Aude

La petite histoire



Lapin au romarin

de Martine

Ingredients

Préparation : 1h

Cuisson : 1h30

Pour 4 à 6 personnes

- 1 beau lapin de 2 kg
- 1 beau bouquet de romarin
- 6 échalotes
- 250-300 gr champignons
- 100 gr crème fraîche
- 1 cas d'huile d'olive
- sel, poivre
- 1 verre de vin blanc fruité (de Saint-Paul)



Préparation

- découpez le lapin à cru
- préparez un bouillon au romarin comme une tisane et portez à ébullition
- dans un faitout, faites revenir échalotes et champignons et ajoutez le lapin
- faites bien dorer les morceaux
- rajoutez le foie de l'animal que vous aurez au préalable finement haché, la crème fraîche pour le liant et le vin blanc " *Ba veses* " !
- versez le bouillon de romarin, salez et poivrez
- couvrez et laissez cuire 1h-1h30 à feu doux.

Dégustez le lapin fondant avec des salsifis dorés à la poêle.

Rouffiac
des corbières



Martine BÈS



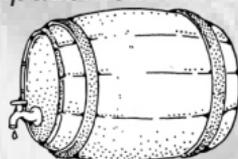
L'astuce de Martine
Ne pas laisser infuser le romarin
trop longtemps sous peine de
donner de l'amertume à la chair
du lapin.

“ Ba cal saber ”

“ Les morceaux de viande que l'on fait revenir ne doivent pas cuire longtemps pour éviter qu'ils ne durcissent : “ tourner et retourner ” simplement afin de colorer la viande crue. ”

Lapin de garenne

“ On tirait le meilleur parti des ressources dont on disposait. Au mois d'août, juste avant les vendanges, les garennes très prolifiques dans les garrigues voisines s'attaquaient aux jeunes pousses des vignes ; il n'était pas rare que quelque piège ou quelque collet savamment dissimulé, après avoir repéré les crottiers, ne vienne satisfaire les gourmands impatients ! ”



Barricòt

Barricòts

“ Dans le Fenouillèdes, “chaque foyer avait son barricòt de vinaigre et son barricòt de vin blanc sec qui ne servait que pour les sauces” ; pour réussir le lapin à la tomate et au macabèu, “on flambait auparavant la bête avec de la fine avant d'incorporer l'oignon” ; la qualité des légumes du jardin (ici la tomate) donnait un autre goût à la sauce.”

Collectif, Caudiès-de-Fenouillèdes

La petite histoire



Freginat de porc

de Thérèse

Ingredients

Préparation : 1h

Cuisson : 2h30

Pour 6 personnes

- 1,5 kg de viande cochon et des morceaux du cou un peu saignants
- saindoux
- une gousse d'ail
- thym, laurier, persil
- coulis de tomates
- 1-2 citrons
- sel, poivre
- ½ litre de vin blanc sec et fort



Préparation



- prenez de la gorge de porc de préférence 200 gr par personne ; il faut une viande un peu grasse
- dans une cocotte, mettez un peu de saindoux (ou de l'huile) ; coupez la viande en gros dés ; attention, ça fond ! faites dorer à feu vif
- faites une moulinette d'ail en bonne quantité : comptez 1 gousse d'ail pour 1kg500 de viande
- après avoir flambé la viande à l'eau-de-vie, ajoutez l'ail mouliné, 2 càs de coulis de tomates et le jus d'un citron
- salez et poivrez et couvrez d'un vin blanc sec du terroir
- si vous trouvez la sauce un peu trop longue (liquide), ajoutez une petite liaison faite à part avec le jus du citron
- laissez mijoter au moins deux heures dans un faitout couvert.

Dégraissez à nouveau et servez accompagné de haricots blancs avec couennes ou de millas.

Talairan



Paule CHERTIER



L'astuce de Tante Rose

La réussite du fréginat tient à la qualité du vin vieux que l'on ajoute... religieusement dans la cuisson !

Millas blanc, jaune

“ Dans un pairòl, jeter 1 kg de farine de maïs blanc (ou de maïs jaune) dans 4 litres d'eau préalablement tiédie et salée en remuant constamment avec un long bâton en bois de laurier pour éviter les grumeaux. Plus on tourne, plus ça s'épaissit, plus c'est dur ! Quand le mélange entre en ébullition, faire cuire une bonne demi-heure, puis verser le millas bouillant sur une table en marbre enfarinée pour ne pas accrocher et bien l'étaler. On peut consommer cette bouillie épaisse encore chaude avec un œuf renversé dessus ou trempée dans du lait chaud.

Le lendemain, une fois refroidi et durci, découper le millas en carrés d'une dizaine de centimètres grillés à la poêle, accompagnés d'un plat de viande ou comme dessert avec du sucre, de la confiture, du miel. ”

Yvette et André Assens, Feilluns

Et millas noir !

Au moment du tue-cochon, l'élément liquide, habituellement eau ou lait, est remplacé par la quantité nécessaire de jus retiré de la cuisson aromatisée du boudin qui va donner au millas sa couleur foncée et un goût plus salé.

La petite histoire



Daube de boeuf aux navets de Josette

Ingredients

Préparation : 1h

Cuisson : 3h

Pour 6 personnes

- 2 kg de gîte de boeuf
- 2 kg de navets
- 2 kg de pommes de terre
- 800 g de carottes
- côtes de céleri
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail (avec peau)
- clous de girofle
- 6 feuilles de laurier



- concentré de tomates
- 2 morceaux de sucre
- farine, sel, poivre
- vin blanc, vin rouge

Préparation

La veille :

- enfarinez le gîte de boeuf et déposez-le dans une cocotte à fond assez épais ; rajoutez les deux gousses d'ail juste nettoyées en laissant la peau autour du grain et les oignons piqués de 6 clous de girofle chacun ;
- posez les grosses feuilles de laurier, les morceaux de sucre et couvrez d'1/3 de vin blanc, 1/3 de vin rouge et 1/3 d'eau ; laissez mariner toute une nuit.

Le lendemain :

- portez à ébullition, couvrez et laissez cuire à petit feu au moins trois heures. Vérifiez la cuisson avec une fourchette ; épluchez navets, carottes et pommes de terre (une douzaine de la même grosseur) et quelques côtes de céleri ;

- rajoutez céleri, carottes et pommes de terre dans le bouillon chaud ;

- dans une poêle, faites frire les navets avec un peu d'huile (sans les brûler) ; une fois bien dorés, ajoutez une bonne cuillerée de concentré de tomates, 1 à 2 louches du bouillon de la daube et portez à ébullition ;

- enfin, versez le contenu de la poêle (navets, concentré, bouillon) dans la cocotte-daube et activez le feu.

Salza



Josette GAU

L'astuce de Josette

La cocotte-daube ne doit en aucun cas arrêter de bouillir !
C'est le secret de la réussite de la cuisson du navet

Navet... de Salza !

Navet goûteux à racine blanche renflée, longue et fine. Il résiste bien à la chaleur, profite des orages d'août et se conserve en terre/sable durant l'hiver.



Culture

« Dans les années 1950, les agriculteurs de Salza cultivaient le navet associé à une production de céréales et à de l'élevage (principalement ovin). Réputé pour sa qualité gustative et vendu sur les marchés locaux (Mouthoumet, Talairan), il apportait un revenu complémentaire aux familles. Il poussait sur les terres qu'on nomme ici sialas, favorables à la culture du seigle, légères et bien fumées (fumier de cochon). »

Récolte

« Il fallait s'assurer de la bonne qualité des semences (la graine perd 5 à 10 % de ses qualités chaque année), régulièrement aérer la terre, enlever l'herbe qui étouffe et pailler pour protéger des premiers froids. On faisait les semis première quinzaine d'août, à la lune vieille, pour récolter de la Toussaint jusqu'à décembre. »

Alain et Josette Gau, Salza

La petite histoire



Oeufs au lait de « Mémère »

Ingredients

Pour 6 personnes

- 1 litre de lait (entier bien sûr !)
- 6 cuillers à soupe de sucre fin
- 6 gros œufs de plein air
- 1 gousse de vanille

Préparation : 20mn

Cuisson : 30mn



Préparation



- préchauffez le four à 180° C
- dans une casserole, faites bouillir au moins 5 mn à feu doux le lait avec la gousse de vanille fendue pour que l'eau s'évapore au maximum ; retirez la gousse de vanille
- dans un grand bol, battez les œufs et le sucre à la fourchette pendant 5 à 10 mn
- versez le lait chaud sur les œufs sucrés petit à petit
- transvasez la préparation avec une passoire dans un plat rectangulaire allant au four
- faites cuire au bain-marie pendant 30 mn à 180° C

Les œufs sont prêts quand une croûte bien dorée s'est formée sur le dessus.



Ansignan



Lyliane CARDONA



Petits secrets !

Deux mémés parlant d'un flan réalisé la veille et qui était « *plan bon* », avouaient ajouter un ou deux jaunes d'œuf pour le rendre encore plus onctueux !

Le goût de l'enfance !

En plus des cochons, on entretenait une petite basse-cour avec quelques canards engraisés au *milh* et des volailles diverses, poules, pintades, dindons... Des vaches et des chèvres, on tirait le lait.

Flans et autres crèmes aux œufs étaient des « gâteaux » de partage plutôt réservés pour les repas de famille : « *Le genre de recette dégustée chez Mémé et Pépé qui vous rend si joyeux parce que c'est... trop bon ! Tout simplement le goût de l'enfance* ».

Avant l'arrivée des gazinières, ceux qui n'avaient pas de four à pain, profitaient du four banal ou de celui du boulanger pour cuire les préparations.

Mémoire Ansigna'Muse, Ansignan

Lait ferré

Voici un remède de grand-mère pour soigner vos maux de gorge : « *Dans la cheminée, on laissait rougir les mordassas, les pincettes pour le feu, dans les braises. Ensuite, au-dessus du bol de lait, du vrai lait de vache, on déposait délicatement et sans se brûler un grain de sucre entre les pincettes rougies et on laissait couler le caramel qui se forme. Si le sucre était maintenu plus longtemps, il noircissait et parfumait un peu plus le lait. Au final, on trempait l'extrémité des fers dans le bol pour boire le lait très très chaud. Non seulement il avait la vertu de soigner le mal à la gorge, mais en plus c'était délicieux !* ».

Mordassas

Collectif, Missègre

La petite histoire



Croustade d'Anna aux pommes et aux noix

Ingredients

Pour 6 personnes

- 4 œufs
- 500 g de farine
- 250 g de beurre
- 10 g de levure de boulanger
- pommes
- sucre fin
- fleur d'oranger
- 1 jus de citron
- 20 cl de lait

Préparation : 40mn
Temps de repos : 6h
Cuisson : 30mn



Préparation

En terrine :

- pétrissez farine, œufs et beurre avec la levure délayée à l'eau chaude
- travaillez la pâte jusqu'à ce qu'elle se décolle seule des mains et de la terrine
- laissez-la reposer 6 heures dans un endroit chaud.

Dans un moule huilé :

- mettez la moitié de la pâte étirée au rouleau
- disposez au-dessus des morceaux de croquande de noix
- recouvrez de quartiers de pommes pelées et coupées grossièrement
- arrosez du jus de citron et saupoudrez de sucre
- couvrez de l'autre moitié de pâte et collez les deux abaisses sur tout le tour
- avec un pinceau, badigeonnez de lait le dessus de la croustade que l'on peut orner de croisillons
- cuisez au four chaud une demi-heure.
- Laissez reposer et servez tiède.

Félines-
Termenès

Michèle PLA



L'astuce de Michèle

Bien répartir les morceaux de croquande et les quartiers de pommes sur la pâte.

Cela fait une belle épaisseur, mais c'est normal car les pommes vont réduire à la cuisson.

Croquande de noix

Dans une casserole, versez un bol de noix, un bol et demi de sucre et un demi verre d'eau. Mettez à feu moyen jusqu'à ce que le sucre brunisse et enrobe les noix. Versez le contenu dans un moule huilé. Laissez refroidir et coupez en morceaux.



Coquettes !

La nature offrait à chacun les fruits qu'il faut pour préparer desserts et confitures : pommes, *perôts*, abricots, pêches de vigne, prunes, figues... Les nèfles étaient conservées sur la paille jusqu'à ce qu'elles soient blettes : *“ Nous aspirions la pulpe tout en rejetant les pépins ”*.

On trouvait plusieurs variétés de pommes dont les fameuses coquettes, de la taille d'une grosse noix à la chair croquante et douce, en Val de Boulzane : *“ En hiver à Montfort, elles étaient ramassées avant les gelées comme les pommes de terre, en vrac et sans attention dans des sacs en jute, puis entassées dans un coin de la cave avant d'être cuites sur la braise morte, surtout pas vive, avec la grille à escargots et dégustées tels des fruits confits jusqu'à Pâques ”*.

Collectif, Caudiès-de-Fenouillèdes

La petite histoire



Les bunyetes

d'Evelyne

Ingredients

Pour 80-100 bunyetes

Préparation : 1h

Temps de repos : 4h

Cuisson : 30mn

- 12 œufs
- 2 kg de farine (type 55)
- huile d'arachide
- 300 gr de beurre
- 300 gr de levain de boulanger
- zestes râpés de 6-12 citrons (selon grosseur)
- 1 verre de lait
- 1 cuiller à café de sel
- 2 cuiller à soupe de sucre fin
- fleur d'oranger (facultatif)



Préparation

- faites fondre le beurre à feu doux
- délayez le levain dans le lait un peu tiède et travaillez-le bien
- mélangez les œufs, le beurre, le levain, 1 càc de sel, 2 càs de sucre et les zestes de citrons
- travaillez bien avec la farine jusqu'à obtenir une jolie boule de pâte ; incorporez la farine poignée par poignée ; la pâte commande la farine jusqu'à obtenir une boule ayant l'élasticité des fesses d'un bébé !
- mettez la pâte dans un torchon et placez-la dans une corbeille au chaud près du feu ou d'un radiateur
- laissez reposer 4 heures
- faites des boulettes de pâte, étirez-les au rouleau sur une table farinée et découpez-les avec le rebord d'un bol
- faites frire chaque grand beignet dans un bain très chaud d'huile d'arachide
- retirez et sucrez immédiatement ; la bunye doit être croquante au dehors et moelleuse au cœur.

Dégustez accompagné d'un muscat local.
Un vrai délice pour épater vos amis !

Estagel

Evelyne PRÉDAL

L'astuce de Thérèse

« Avant le façonnage des bunyetes, pour garder la pâte tiède, il faut la mettre au bain-marie à 45°C dans une toile plastique légèrement huilée. »

Thérèse Blanqué, Sournia

Souvenirs, souvenirs !

La tradition veut qu'on prépare les « bougnettes » le vendredi Saint pour les cuire le samedi et fêter la fin du Carême.

Chaque famille en confectionnait une grande quantité le soir à la veillée avec l'aide des voisins et les rangeait soigneusement dans une grande *banasta* (corbeille) recouverte de torchons bien repassés. Il fallait laisser reposer la pâte sous un édredon, si la température de la pièce était trop basse, pour qu'elle double de volume sans « monter » trop vite.

Le lendemain, les *meninas* étiraient les *bunyetes* à la main, sur un torchon blanc qui recouvrait le genou pour leur donner cette forme arrondie aux bords épais si caractéristiques.



La petite histoire



Les Pralines

de Mamie Ginette

Ingredients

Pour 4 personnes

- 1 bol d'amandes sèches
- 1 bol de sucre
- 1 bol d'eau

Préparation : 5mn

Cuisson : 15-20mn



Préparation

« Prendre un grand bol
d'amandes
Bien plein, évidemment
Et, de même volume ajouter
sucre et eau -
Bien mélanger le tout
Et poser sur feu vif -
Surveillez ! en tournant
Car, au bout d'un moment
Le mélange épaissit
Et bouillonne en moussant -
Baissez un peu le feu
Tournez ! tournez vraiment
Bientôt vous entendrez
Comme un crépitement -
- «Ça pète !» dit grand'maman
Alors, retirez le poêlon hors
du feu
Et toujours en tournant
Votre préparation sera
comme du sel
Tournez, tournez !
Ça devient blanc... ou
presque -
À demi refroidi remettez à
chauffer
Tout doux, tout doucement
Ne vous arrêtez pas
Le mélange brunit
Et devient chocolat

Tournez, tournez toujours
À la cuiller de bois
Cela va sans le dire
Dès le commencement !
La fête continue
Et les amandes pètent
Attendez un moment
Pas trop ! évidemment
Eteignez donc le feu -
Ce délicat moment
Requiert de la vigueur
Vos pralines sont faites
Lorsqu'elles se séparent
Et roulent sur le fond -
Versez-les dans un plat
Et si un confiseur
Vient à passer par là
Faites-les lui goûter
Elles ont un goût d'enfance
Qui ne s'achète pas
En Corbières où l'amande
Aime le vin rancio
Et les grands feux de bois ! »

Padern

 Yseline DELPONT



Les 3 pêts de l'ase (La popôte à pépé)

« Il faut laisser péter trois fois la préparation ! Après une dizaine de minutes, les amandes dans la casserole commencent à pétarader. C'est le moment précis de les sortir du feu et de remuer tout aussitôt. Attendez-vous à ce que l'opération ne soit pas simple, car le sucre devenu poudre est difficile à manier. »

Josie PLA, Duilhac/Peyreperouse

Amandes...amères !

Dès le mois de février, les amandiers blanchissent le paysage. Pour autant, beaucoup d'entre eux produisent des amandes amères. Le plus difficile est de reconnaître ceux qui donneront les amandes utilisées dans cette délicieuse recette très souvent réalisée à Noël.

On retrouve le fruit sec dans le petit gâteau allongé de zeste de citron, doré à l'oeuf et recouvert de 3 amandes, le fameux Croquant de Saint-Paul qui, avec son air boursofflé, embaumait autrefois les rues de cette commune du Fenouillèdes.

La petite histoire



Remerciements



Alicot d'oies de Paulette

Daube de boeuf aux n...
de J...

L'Ollada de Jeanne

Lapin au romarin de Martine

Les bunye...

Bourride d'anguilles
à la tuchanaise

Oeufs au lait de
« Mémère »

Salade d'artichauts au foie sec
de Jeanne

Las Mongetas
coma a Caudiès

L'aiga bolhida
de Noèle

Cliquette d'oeufs durs
de Patricia



Remerciements aux collectivités, partenaires institutionnels et associatifs qui nous ont soutenus et accompagnés au cours de cette action de préfiguration du projet PNR Corbières-Fenouillèdes ; merci à celles et ceux que nous avons rencontrés, celles et ceux qui ont témoigné : F. Altimiras, Y. et A. Assens, M. Bascou, M. et G. Bès, M. Blanc, R. Buissan, G. Castans, L. Cardona, A. Chaluleau, R. Charrin, P. Chertier, F. Disconsi, K. Duhil, A. Escolier, D. Eugster, Fr. Fabre, J-P. Fourlon, L. et G. Fraisse, M. Galy, A. et J. Gau, S. Gau, Y. Guallar, A. et R. Lacombe, M. Lafage, Fr. Lantermino, R. Lépineux, B. Lequenne, J. Madrènes, J. Malet, P. Malet, A. et J. Marchand, A-M. Moret, A. Mérou, A. Montgaillard, S. Moulin, H. Obrecht, D. Ouradou, J-C. Ormières, M. Perrier, R. Picarel, J. Pla, M. et C. Pla, J. Plaza, N. Pous, E. Prédal, J. Pujol, C. Rives, J. Roque, A. Ruffat, Ch. Seyot, R. et R. Spoli, J. et C. Tailhan et à toutes celles et ceux qui par leurs recettes et divers documents ont agrémenté cette collecte. Enfin, merci à Mirelha Braç, Alan Roch et Raymond Manchon pour leur contribution à la bonne graphie de l'occitan et du catalan.



Parc
naturel
régional
Corbières
Fenouillèdes

« *L'aiga boida que salva la vida* »
dicton occitan

Ce carnet de « Mémoire culinaire » est le résultat de 24 mois de rencontres et de témoignages cueillis « À petits plats » sur le territoire du Parc naturel régional Corbières-Fenouillèdes. Les 15 recettes (sur plus de 360 collectées) présentent une partie du patrimoine culinaire des habitants des 99 communes du « Parc ». Entrées, plats et desserts mijotent entre Haute-Vallée de l'Aude, Fenouillèdes, Vallée de l'Agly et Corbières, s'accommodent de différents modes de cuisson, d'astuces de cuisiniers et de cuisinières et mettent en valeur les productions agricoles locales. Les langues catalane et occitane, ingrédients du quotidien sur lesquels se construit la transmission, agrémentent de leurs saveurs ces recettes : *alh, frigola, sagí...*

Ceci n'est que l'entrée de la valorisation possible de cette action, le Parc vous mitonne la suite prochainement...

En attendant, *bon appetit i bon profit !*

Le carnet de mémoire culinaire est également disponible en téléchargement sur le site du Parc naturel régional : www.corbieres-fenouilledes.fr

Syndicat mixte de gestion et
d'aménagement du PNR Corbières-Fenouillèdes

2 rue de la cave coopérative - 11350 TUCHAN

collecte.memoire@corbieres-fenouilledes.fr

www.corbieres-fenouilledes.fr

 [PNR.Corbieres.Fenouilledes/](https://www.facebook.com/PNR.Corbieres.Fenouilledes/)

04.68.33.99.80

Le Parc
est financé par :

et par les communes et intercommunalités de son territoire.

Le projet de collecte de la mémoire vivante est soutenu par :



Projet cofinancé par le Fonds Européen Agricole pour le Développement Rural
L'Europe investit dans les zones rurales

