

le PATR!MO!NE culinaire

du Parc naturel régional
du Haut-Languedoc



Parc
naturel
régional
du Haut-Languedoc

LENGADOC NAUT

Le Parc naturel régional du Haut-Languedoc,
est riche d'une diversité autant géographique,
paysagère que climatique lui permettant de
bénéficier d'une grande variété de productions
agricoles et d'une richesse culinaire faisant que
« *cada airal a sas regaladas** ».

Découvrez, cuisinez et régalez-vous en revisitant
les recettes traditionnelles du Parc !

* chaque endroit a ses gourmandises

Quelles sont les spécialités du Parc du Haut-Languedoc ?

Au sein du Parc, vous avez l'embarras du choix pour satisfaire vos papilles : *fresinat*, *melsat*, bougnette (*bonheta*), charcuterie des Monts de Lacaune, *reponchons*, champignons, soupe au fromage, ragoût d'*escobilhas*, daube, chichoumée, *pumpet*, croustade, casse-museau, *milhàs*, Bras de Vénus, *mesturet*, châtaignons...

Parmi cette variété culinaire, deux traditions se retrouvent sur l'ensemble du territoire : la châtaigne (*castanha*) avec ses festivités et rituels automnaux et la tuée du cochon (*lo masèl*), au début de l'hiver, en vue des provisions estivales de charcuterie.



Quelles sont les origines de cette cuisine ?

Issue de la relation des Hommes avec leur milieu naturel (potager, cueillette sauvage, chasse, etc.), la cuisine locale s'est aussi nourrie de l'histoire du territoire. La culture occitane ainsi que les ventes et échanges de productions avec le Bas-Languedoc (vin, etc.) et la région toulousaine (canard, etc.) ont contribué à son enrichissement.





Est-ce que la cuisine est différente entre les parties tarnaise et héraultaise du Parc du Haut-Languedoc ?

Les habitudes alimentaires se diffusent par l'histoire et les traditions. Elles ne tiennent donc pas compte des frontières administratives qui évoluent différemment. Des similitudes se retrouvent sur l'ensemble du territoire comme, par exemple, le gâteau traditionnel pour ponctuer le repas du dimanche : la croustade fait l'unanimité des habitants du territoire tandis que le pompot se retrouve davantage côté tarnais et le Bras de Vénus côté héraultais.

Les différences de productions entre la plaine (canard, farine de maïs, etc.), la partie montagneuse du territoire où les hivers sont plus rigoureux (viande, fromage, etc.) et la vallée (légumes, fruits, etc.) influencent également les recettes de cuisine.



Est-ce qu'il est possible de parler de patrimoine pour la cuisine ?

Héritage collectif partagé, la cuisine fait partie de l'identité culturelle du Parc du Haut-Languedoc. Elle appartient donc au patrimoine culturel immatériel du territoire au même titre que la langue occitane. D'ailleurs, avez-vous déjà remarqué les spécialités culinaires du Parc aux noms occitans ? C'est le cas notamment des *curbelets*, ces gaufres roulées tarnaises et du ragoût d'*escobilhas* qui signifie « les restes de précédents repas ».



Pour quelles raisons la recette de la daube du Haut-Languedoc que j'ai hérité de ma grand-mère, héritée de son arrière-grand-mère est-elle différente de celle de mon voisin qui l'a aussi hérité de sa grand-mère ?

Le territoire du Parc du Haut-Languedoc, par sa culture occitane, dispose d'une grande tradition orale et la transmission des recettes de cuisine n'y échappe pas !

Les recettes sont communiquées entre générations par observation et oralement. Elles s'enrichissent donc par l'apport de chacun et ainsi varient selon les familles, la géographie etc.



Pourquoi le caractère patrimonial de cette cuisine est-il important ?

Cette cuisine, comme tout patrimoine, n'est pas figée dans un passé mais s'inscrit dans différentes temporalités : Le temps passe, la mémoire reste et les savoirs s'enrichissent.

Le Parc naturel régional du Haut-Languedoc s'appuie sur ce patrimoine culinaire pour valoriser les produits locaux et le travail des hommes et des femmes du territoire. Ainsi, lorsque vous réalisez ces recettes à base de produits locaux et du terroir du Parc, vous contribuez à la transmission et la préservation de la connaissance et du savoir-faire culinaire pour vos enfants et petits-enfants ! En effet, plus une recette est réalisée, plus elle s'intègre dans la culture locale ce qui diminue le risque d'oubli au fil des années.



Comment faire pour démultiplier la transmission de ces recettes ?

Dans l'ensemble, les recettes traditionnelles issues du Parc du Haut-Languedoc sont réalisables pour tous, y compris en restauration collective, à l'exception de la cuisine sauvage pour des raisons de traçabilité.

Délicieuses, ces recettes traditionnelles présentent de nombreux avantages :

◆ Économiques :

Les habitants ont longtemps cuisiné avec les moyens du bord.

◆ Territoriales :

Ces recettes font découvrir le territoire et son histoire.

◆ Environnementales :

En lien avec la saisonnalité, elles s'inscrivent dans une démarche de circuits de proximité.

◆ Patrimoniales :

Ces recettes sont empreintes de souvenirs pour les personnes âgées et permettent aux jeunes convives de faire le lien avec leur territoire.



Les recettes locales, un vrai régal !



LA BOUGNETTE

La bonileta

INGRÉDIENTS

- # 5 bougnettes
- 350g de pain rassis
- 10 à 12 oeufs
- 500g de poitrine de porc fraîche
- 500g de gorge de porc cuite
- sel, poivre
- 2 crépines
- 1 kg de saindoux

- 350g de pan pausat
- 10 à 12 ous
- 500g de peitrina de porc fresca
- 500g de gorja de porc cuita
- sal, pebre
- 2 crepiños
- 1 kg de saquin

PRÉPARATION

1. Emietter (*embreinar*) le pain et le faire tremper (*far trempar*) avec les oeufs.
2. Y ajouter (*ajustar*) la viande coupée en dés. Saler (*salar*) et poivrer (*pebrar*).
3. Faire des boules (*apanelar*) et les envelopper (*estrapar*) dans la crépine.
4. Faire chauffer (*far caltar*) le saindoux. Une fois qu'il frémit, faire cuire (*far cuire*) les bougnettes pendant une heure à gros bouillon.
5. Egoutter (*estarrir*) les bougnettes (*las boniletas*).

Bon à savoir : Eté comme hiver, aussi bien froide que chaude, elle fera un malheur lors de vos apéritifs. Une fois coupée en tranches, n'hésitez pas à la passer à la plancha ou à la faire griller, elle n'en sera que meilleure. Une salade verte, quelques tranches de bougnette passées à la poêle et le repas est prêt ! Censez sur le gâteau... le cornichon sur la bougnette.

Légende : Une confrérie secrète autour de la bougnette existe-rait. Un haka en son honneur circulerait dans nos contrées...

Merci à la boucherie-charcuterie "L'ard de vivre" à Saint-Amans-Valtonet (81) pour sa recette de la bougnette - Facebook : @boucherie.larddevivre

© 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 2680, 2681, 2682, 2683, 2684, 2685, 2686, 2687, 2688, 2689, 2690, 2691, 2692, 2693, 2694, 2695, 2696, 2697, 2698, 2699, 2700, 2701, 2702, 2703, 2704, 2705, 2706, 2707, 2708, 2709, 2710, 2711, 2712, 2713, 2714, 2715, 2716, 2717, 2718, 2719, 2720, 2721, 2722, 2723, 2724, 2725, 2726, 2727, 2728, 2729, 2730, 2731, 2732, 2733, 2734, 2735, 2736, 2737, 2738, 2739, 2740, 2741, 2742, 2743, 2744, 2745, 2746, 2747, 2748, 2749, 2750, 2751, 2752, 2753, 2754, 2755, 2756, 2757, 2758, 2759, 2760, 2761, 2762, 2763, 2764, 2765, 2766, 2767, 2768, 2769, 2770, 2771, 2772, 2773, 2774, 2775, 2776, 2777, 2778, 2779, 2780, 2781, 2782, 2783, 2784, 2785, 2786, 2787, 2788, 2789, 2790, 2791, 2792, 2793, 2794, 2795, 2796, 2797, 2798, 2799, 2800, 2801, 2802, 2803, 2804, 2805, 2806, 2807, 2808, 2809, 2810, 2811, 2812, 2813, 2814, 2815, 2816, 2817, 2818, 2819, 2820, 2821, 2822, 2823, 2824, 2825, 2826, 2827, 2828, 2829, 2830, 2831, 2832, 2833, 2834, 2835, 2836, 2837, 2838, 2839, 2840, 2841, 2842, 2843, 2844, 2845, 2846, 2847, 2848, 2849, 2850, 2851, 2852, 2853, 2854, 2855, 2856, 2857, 2858, 2859, 2860, 2861, 2862, 2863, 2864, 2865, 2866, 2867, 2868, 2869, 2870, 2871, 2872, 2873, 2874, 2875, 2876, 2877, 2878, 2879, 2880, 2881, 2882, 2883, 2884, 2885, 2886, 2887, 2888, 2889, 2890, 2891, 2892, 2893, 2894, 2895, 2896, 2897, 2898, 2899, 2900, 2901, 2902, 2903, 2904, 2905, 2906, 2907, 2908, 2909, 2910, 2911, 2912, 2913, 2914, 2915, 2916, 2917, 2918, 2919, 2920, 2921, 2922, 2923, 2924, 2925, 2926, 2927, 2928, 2929, 2930, 2931, 2932, 2933, 2934, 2935, 2936, 2937, 2938, 2939, 2940, 2941, 2942, 2943, 2944, 2945, 2946, 2947, 2948, 2949, 2950, 2951, 2952, 2953, 2954, 2955, 2956, 2957, 2958, 2959, 2960, 2961, 2962, 2963, 2964, 2965, 2966, 2967, 2968, 2969, 2970, 2971, 2972, 2973, 2974, 2975, 2976, 2977, 2978, 2979, 2980, 2981, 2982, 2983, 2984, 2985, 2986, 2987, 2988, 2989, 2990, 2991, 2992, 2993, 2994, 2995, 2996, 2997, 2998, 2999, 3000, 3001, 3002, 3003, 3004, 3005, 3006, 3007, 3008, 3009, 3010, 3011, 3012, 3013, 3014, 3015, 3016, 3017, 3018, 3019, 3020, 3021, 3022, 3023, 3024, 3025, 3026, 3027, 3028, 3029, 3030, 3031, 3032, 3033, 3034, 3035, 3036, 3037, 3038, 3039, 3040, 3041, 3042, 3043, 3044, 3045, 3046, 3047, 3048, 3049, 3050, 3051, 3052, 3053, 3054, 3055, 3056, 3057, 3058, 3059, 3060, 3061, 3062, 3063, 3064, 3065, 3066, 3067, 3068, 3069, 3070, 3071, 3072, 3073, 3074, 3075, 3076, 3077, 3078, 3079, 3080, 3081, 3082, 3083, 3084, 3085, 3086, 3087, 3088, 3089, 3090, 3091, 3092, 3093, 3094, 3095, 3096, 3097, 3098, 3099, 3100, 3101, 3102, 3103, 3104, 3105, 3106, 3107, 3108, 3109, 3110, 3111, 3112, 3113, 3114, 3115, 3116, 3117, 3118, 3119, 3120, 3121, 3122, 3123, 3124, 3125, 3126, 3127, 3128, 3129, 3130, 3131, 3132, 3133, 3134, 3135, 3136, 3137, 3138, 3139, 3140, 3141, 3142, 3143, 3144, 3145, 3146, 3147, 3148, 3149, 3150, 3151, 3152, 3153, 3154, 3155, 3156, 3157, 3158, 3159, 3160, 3161, 3162, 3163, 3164, 3165, 3166, 3167, 3168, 3169, 3170, 3171, 3172, 3173, 3174, 3175, 3176, 3177, 3178, 3179, 3180, 3181, 3182, 3183, 3184, 3185, 3186, 3187, 3188, 3189, 3190, 3191, 3192, 3193, 3194, 3195, 3196, 3197, 3198, 3199, 3200, 3201, 3202, 3203, 3204, 3205, 3206, 3207, 3208, 3209, 3210, 3211, 3212, 3213, 3214, 3215, 3216, 3217, 3218, 3219, 3220, 3221, 3222, 3223, 3224, 3225, 3226, 3227, 3228, 3229, 3230, 3231, 3232, 3233, 3234, 3235, 3236, 3237, 3238, 3239, 3240, 3241, 3242, 3243, 3244, 3245, 3246, 3247, 3248, 3249, 3250, 3251, 3252, 3253, 3254, 3255, 3256, 3257, 3258, 3259, 3260, 3261, 3262, 3263, 3264, 3265, 3266, 3267, 3268, 3269, 3270, 3271, 3272, 3273, 3274, 3275, 3276, 3277, 3278, 3279, 3280, 3281, 3282, 3283, 3284, 3285, 3286, 3287, 3288, 3289, 3290, 3291, 3292, 3293, 3294, 3295, 3296, 3297, 3298, 3299, 3300, 3301, 3302, 3303, 3304, 3305, 3306, 3307, 3308, 3309, 3310, 3311, 3312, 3313, 3314, 3315, 3316, 3317, 3318, 3319, 3320, 3321, 3322, 3323, 3324, 3325, 3326, 3327, 3328, 3329, 3330, 3331, 3332, 3333, 3334, 3335, 3336, 3337, 3338, 3339, 3340, 3341, 3342, 3343, 3344, 3345, 3346, 3347, 3348, 3349, 3350, 3351, 3352, 3353, 3354, 3355, 3356, 3357, 3358, 3359, 3360, 3361, 3362, 3363, 3364, 3365, 3366, 3367, 3368, 3369, 3370, 3371, 3372, 3373, 3374, 3375, 3376, 3377, 3378, 3379, 3380, 3381, 3382, 3383, 3384, 3385, 3386, 3387, 3388, 3389, 3390, 3391, 3392, 3393, 3394, 3395, 3396, 3397, 3398, 3399, 3400, 3401, 3402, 3403, 3404, 3405, 3406, 3407, 3408, 3409, 3410, 3411, 3412, 3413, 3414, 3415, 3416, 3417, 3418, 3419, 3420, 3421, 3422, 3423, 3424, 3425, 3426, 3427, 3428, 3429, 3430, 3431, 3432, 3433, 3434, 3435, 3436, 3437, 3438, 3439, 3440, 3441, 3442, 3443, 3444, 3445, 3446, 3447, 3448, 3449, 3450, 3451, 3452, 3453, 3454, 3455, 3456, 3457, 3458, 3459, 3460, 3461, 3462, 3463, 3464, 3465, 3466, 3467, 3468, 3469, 3470, 3471, 3472, 3473, 3474, 3475, 3476, 3477, 3478, 3479, 3480, 3481, 3482, 3483, 3484, 3485, 3486, 3487, 3488, 3489, 3490, 3491, 3492, 3493, 3494, 3495, 3496, 3497, 3498, 3499, 3500, 3501, 3502, 3503, 3504, 3505, 3506, 3507, 3508, 3509, 3510, 3511, 3512, 3513, 3514, 3515, 3516, 3517, 3518, 3519, 3520, 3521, 3522, 3523, 3524, 3525, 3526, 3527, 3528, 3529, 3530, 3531, 3532, 3533, 3534, 3535, 3536, 3537, 3538, 3539, 3540, 3541, 3542, 3543, 3544, 3545, 3546, 3547, 3548, 3549, 3550, 3551, 3552, 3553, 3554, 3555, 3556, 3557, 3558, 3559, 3560, 3561, 3562, 3563, 3564, 3565, 3566, 3567, 3568, 3569, 3570, 3571, 3572, 3573, 3574, 3575, 3576, 3577, 3578, 3579, 3580, 3581, 3582, 3583, 3584, 3585, 3586, 3587, 3588, 3589, 3590, 3591, 3592, 3593, 3594, 3595, 3596, 3597, 3598, 3599, 3600, 3601, 3602, 3603, 3604, 3605, 3606, 3607, 3608, 3609, 3610, 3611, 3612, 3613, 3614, 3615, 3616, 3617, 3618, 3619, 3620, 3621, 3622, 3623, 3624, 3625, 3626, 3627, 3628, 3629, 3630, 3631, 3632, 3633, 3634, 3635, 3636, 3637, 3638, 3639, 3640, 3641, 3642, 3643, 3644, 3645, 3646, 3647, 3648, 3649, 3650, 3651, 3652, 3653, 3654, 3655, 3656, 3657, 3658, 3659, 3660, 3661, 3662, 3663, 3664, 3665, 3666, 3667, 3668, 3669, 3670, 3671, 3672, 3673, 3674, 3675, 3676, 3677, 3678, 3679, 3680, 3681, 3682, 3683, 3684, 3685, 3686, 3687, 3688, 3689, 3690, 3691, 3692, 3693, 3694, 3695, 3696, 3697, 3698, 3699, 3700, 3701, 3702, 3703, 3704, 3705, 3706, 3707, 3708, 3709, 3710, 3711, 3712, 3713, 3714, 3715, 3716, 3717, 3718, 3719, 3720, 3721, 3722, 3723, 3724, 3725, 3726, 3727, 3728, 3729, 3730, 3731, 3732, 3733, 3734, 3735, 3736, 3737, 3738, 3739, 3740, 3741, 3742, 3743, 3744, 3745, 3746, 3747, 3748, 3749, 3750, 3751, 3752, 3753, 3754, 3755, 3756, 3757, 3758, 3759, 3760, 3761, 3762, 3763, 3764, 3765, 3766, 3767, 3768, 3769, 3770, 3771, 3772, 3773, 3774, 3775, 3776, 3777, 3778, 3779, 3780, 3781, 3782, 3783, 3784, 3785, 3786, 3787, 3788, 3789, 3790, 3791, 3792, 3793, 3794, 3795, 3796, 3797, 3798, 3799, 3800, 3801, 3802, 3803, 3804, 3805, 3806, 3807, 3808, 3809, 3810, 3811, 3812, 3813, 3814, 3815, 3816, 3817, 3818, 3819, 3820, 3821, 3822, 3823, 3824, 3825, 3826, 3827, 3828, 3829, 3830, 3831, 3832, 3833, 3834, 3835, 3836, 3837, 3838, 3839, 3840, 3841, 3842, 3843, 3844, 3845, 3846, 3847, 3848, 3849, 3850, 3851, 3852, 3853, 3854, 3855, 3856, 3857, 3858, 3859, 3860, 3861, 3862, 3863, 3864, 3865, 3866, 3867, 3868, 3869, 3870, 3871, 3872, 3873, 3874, 3875, 3876, 3877, 3878, 3879, 3880, 3881, 3882, 3883, 3884, 3885, 3886, 3887, 3888, 3889, 3890, 3891, 3892, 3893, 3894, 3895, 3896

LA SOUPE AU FROMAGE

OU L'HISTOIRE D'UN CHOU FOURRAGÈRE QUI S'EST FAIT DÉTRÔNER PAR DU FROMAGE RÂPÉ



PAIN CHOU GRUYÈRE

PAIN CHOU

#PARTAGEZUNERECETTE

La soupe de fromage et l'histoire d'un chou râpé ont gagné le rasput



SOUPE AU FROMAGE

Sopa de fromage



INGRÉDIENTS

6 ♣

- 1 kg de chou fourragère
- 1 kg de gruyère râpé
- 1 kg de pain de campagne rassis ou grillé
- Sel, poivre
- Huile d'olive
- Facultatif : morceau de lard, ventrèche, courenne de porc pour l'eau de cuisson

- 1 kg de cou d'ivern
- 1 kg de gruyère rasput
- 1 kg de pain (tor to) escaldé o tostat
- Sel, pebre
- Oli (d'oliva)
- Facultatiu : talhon de bacon, ventresca, code na per l'aiga del còre

©2016, 2017, 2018, 2019, A. Lavoie & Associés
 - Concept et réalisation : C. Lavoie et Associés
 - Photos : C. Lavoie et Associés
 - Illustration : C. Lavoie et Associés

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer (*caldar*) le four à 120°C.
- 2 Faire blanchir (*pet-bolir*) quelques minutes les feuilles du chou fourragère.
- 3 Cuire (*còre*) 1h les feuilles dans l'eau. Vous pouvez ajouter (*ajustar*) un morceau de lard, de ventrèche ou de courenne de porc dans l'eau de cuisson pour parfumer.
- 4 Egoutter (*estarrir*) et garder l'eau de cuisson.
- 5 Couper (*abocinar*) le pain de campagne rassis ou grillé en morceaux.
- 6 Dans un plat allant au four, verser (*escampiar*) un filet d'huile d'olive.
- 7 La soupe au fromage, c'est une histoire de couches : déposer (*desposar*) une couche de chou, puis une couche de pain. Recouvrir (*cobrir*) les couches d'une coiffe de gruyère râpé et arroser (*asegar*) le tout avec l'eau de cuisson.
- 8 Ainsi de suite, réaliser (*far*) des couches jusqu'à épuisement des denrées (ou du cuisinier ?) en terminant toujours par une couche de gruyère râpé.
- 9 Enfourmer (*enfornar*) au four au moins 1h à 120°C jusqu'à ce que la soupe soit gratinée.

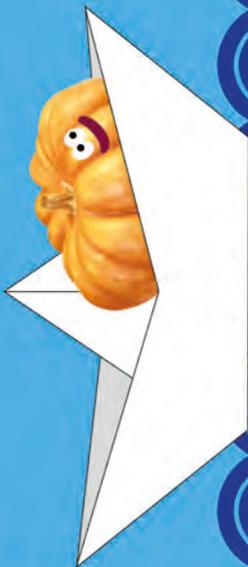
Pour relever le tout, on peut également y râper un peu de cantal.





Mesturet

Le pumpkin pie made in Haut-Languedec !



#PARTAGEZUNERECETTE
Mesturet, per mestrè e vailet !

INGRÉDIENTS

6 #

- 1,5 kg de courge
- 1 verre de lait
- 150 g de sucre
- 125 g de farine de maïs
- 125 g de farine de blé
- 1 zeste de citron
- 1 zeste d'orange
- 1 cuillère à soupe d'eau-de-vie

- 1,5 kg de coja o buca
- 1 veirat de lach
- 150 g de sucre
- 125 g de farina de milh
- 125 g de farina de blat
- 1 pel de limon o citron
- 1 pel d'orange
- 1 cuillierat d'aigardant

PRÉPARATION

1. Faire cuire (far coire) la courge et bien égoutter (fectorir).
2. Préchauffer le four (calfar per abans lo forn).
3. Ajouter (ajustar) le lait, le sucre, la farine de maïs et la farine de blé, les zestes de citron et d'orange et l'eau-de-vie.
4. Bien remuer (plan remenar).
5. Faire cuire (far coire) au four à 160°C pendant environ 1h.

Astuce : A mi-cuisson, étaler (estalar) du beurre fondu sur la surface du gâteau pour obtenir une croûte molle et très colorée.

A savoir : La courge est un légume qui est originaire du Canada et des États-Unis d'Amérique, où traditionnellement elle est consommée en tarte, la *pumpkin pie* pour *Thanksgiving*.



DU COCHON

DES PATATES

DES AMIS

Fresinat.

What else?

E mai encara?

Quoi d'autre?



#PARTAGEZUNERECETTE
Fresinat. E mai encara?

INGRÉDIENTS

#6+

- 1 kg de gorge de porc ou d'échine de porc (coularet)
- 1 kg de pommes de terre
- 4 gousses d'ail hachées
- Persil haché
- Sel, poivre
- 50 g de graisse de canard ou de porc
- Facultatif : huile d'olive

PRÉPARATION

1. Eplucher (*trialar*) les pommes de terre et les couper (*talhana*) en cubes de manière régulière.
2. Faire rissoler (*far rabastinat*) les pommes de terre dans une poêle avec 50 g de graisse de porc ou de canard pendant une quinzaine de minutes.
3. Couper (*abachinar*) le porc en petits morceaux de manière régulière pour permettre une cuisson uniforme.
4. Cuire (*abêre*) le porc dans une poêle (avec ou sans apport de matière grasse) durant 30 minutes à feu moyen et à couvert.
5. Pendant ce temps, réaliser (*far*) la persillade : hacher (*tal-hucar*) les gousses d'ail et le persil. Mélanger (*mescalar*).
6. Dès que le porc est cuit, retirer (*traire*) le couvercle et augmenter (*aumentar*) la puissance du feu. Ajouter (*ajustar*) à la viande, les pommes de terre et la persillade.
7. Mélanger (*mescalar*) le tout avec une cuillère en bois puis servir (*servir*) chaud.

Précision :

Certains préfèrent associer au fresinat des pommes de terre bouillies, d'autres rissolées. Adapter (*adaptar*) la recette à vos goûts.



1 kg de gorgiera, de calaret o d'esquina de porc

- 1 kg de trufas o patatas

- 4 grams d'ail talhucats

- Jolivera talhucats

- Sal, pebre

- 50 g de gras de tir o de porc

- Facultatiu : oli (d'oliva)

© 1999, 2015 E. Bascuola, A. Argandoña, E. Argandoña
 Daniel Fernández, C. Larranaga Argandoña, A. Arriaga
 Urtiaga, J. Urtiaga, E. Argandoña, Urtiaga Argandoña, C. Larranaga
 Argandoña, E. Argandoña, Urtiaga Argandoña, C. Larranaga

tindelou / oeuf

Tindelou / tout

PRÉPARATION

1. Aux aurores, choisir *(causer)* 4 beaux œufs et 4 tranches de poitrine de porc. Si celles-ci sont généreuses, diminuer *(diminuer)* les quantités.
2. Faire chauffer *(faire chauffer)* une cuillère à soupe d'huile dans une poêle.
3. Faire cuire *(faire cuire)* les tranches de poitrine de porc jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Déposer *(déposer)* deux tranches dans chaque assiette.
4. Dans la même poêle, cuire *(cuire)* vos œufs sur le plat. Les ajouter *(ajouter)* dans les assiettes.
5. Saler *(saler)*, poivrer *(poivrer)* et déguster *(déguster)* tant que c'est chaud !
6. Accompagner *(accompagner)* les œufs tindelou de tranches d'un bon pain de campagne, un verre de vin ou encore un bon café !

Aujourd'hui cette recette est la plus courante mais traditionnellement, elle était un peu plus compliquée. La transmission étant orale, les proportions des ingrédients sont laissées à votre appréciation, *a vista de nos* !

Pour ceux qui oseraient s'y tenter, la voici :

Faire griller des tindelou et les accompagner d'œufs durs farcis en sauce tomate. Pour réaliser la farce, mélanger les jaunes d'œuf durs, de la mie de pain trempée dans du lait, du persil, du sel et du poivre.

INGRÉDIENTS

2 \$

- 4 œufs
- 4 tranches de poitrine de porc
- sel, poivre
- pain de campagne

- 4 œufs

- 4 quatre lascas de poitrine de porc

- sel, poivre

- torte

© 2014 Tindelou / tout

© 2014 Tindelou / tout

tindelou / oeuf

Plus qu'une rencontre, une évidence.



#PARTAGEZUNERECETTE
tindelou / tout

FRITES DE NAVET DU PARDAILHAN

Naps de Pardailhan



INGRÉDIENTS

4-6 p

- 400 g de navets du Pardailhan
- huile de tournesol
- sel
- Moutarde au miel et épices
- 1/2 cuillère de moutarde forte
- 1 cuillère de miel de papayagi
- 1/2 cuillère de curry
- 1 cuillère de vinaigre balsamique

- 400 g de navets de Pardailhan

- Huile de tournesol

- Sel

Moutarde au miel et épices

- 1/2 cuillère de moutarde forte

- 1 cuillère de miel montanhol

- 1/2 cuillère de curry

- 1 cuillère de vinaigre balsamic

PRÉPARATION

Moutarde au miel et aux épices
Mélanger (*mestlar*) tous les ingrédients, puis réserver.

Frites de navet du Pardailhan

1. Éplucher (*trialar*) et laver les navets.
2. Tailler (*troçar*) en frites de 6 à 7 cm de long et 6 mm d'épaisseur.
3. Frire (*fregir*) à 150°.
4. Saler (*salari*) et déguster (*tastari*) le tout, accompagné de la moutarde au miel et aux épices.
5. Compléter (*completar*) le tout d'escalopes de poulet panées aux noixettes!

De part sa forme allongée, sa peau noire et son goût incomparable, certains l'appellent "l'or noir" du Haut-Languedoc.

En effet, le navet du Pardailhan possède une chair tendre et délicate, à la saveur douce, légèrement sucrée, dont les arômes évoquent la noixette et le pigeon.

Il est reconnu "Sentinelle Slow Food". Il s'agit de produits traditionnels en voie de disparition, qu'il est nécessaire de soutenir pour maintenir une biodiversité culinaire.



Pour garantir son origine et sa qualité, il existe une association de producteurs de navets du Pardailhan, reconnaisable à ce logo.

© 2014-2021 | Photographes : G. Arnaud-Bagliniere, E. Arnaud / Orléans | 15 Photos | Expression libérée | www.naps.depardailhan.com

À DÉFAUT
D'AVOIR LA DATE,
J'AI UNE DE CES
FRITES !

Pas n'importe laquelle...
celle du



DU PARDAILHAN



PROTEGIDA GIUGRAFICAMENTE
Naps de Pardailhan

MADELEINE SALVETOISE

Magdalena de la Salvetat



INGRÉDIENTS

- 3 œufs
- 125 g de sucre
- 75 g de farine
- le zeste d'1 citron
- ou d'1 orange
- 1 c. à café d'eau
- de fleur d'oranger

- 3 œufs
- 125 g de sucre
- 75 g de farine
- 1 pèr de limon o d'orange
- 1 culhierat d'aiga natra



Merci à l'office de tourisme Monts & Lacs en Haut-Angequoc pour sa recette gourmande

PRÉPARATION

1. Séparer (mesclar) les blancs des jaunes d'œuf. Mettre (botar) les jaunes dans un saladier et réserver (servar) les blancs.
2. Batre (batre) les jaunes avec le sucre et le zeste de citron jusqu'à ce que le mélange soit moussueux. Ajouter (ajustar) ensuite la farine tamisée et bien mélanger (mesclar).
3. Monter (far montar) les blancs en neige avec une pincée de sel. Quand ils sont bien fermes, les incorporer (incorporar) progressivement et très délicatement dans la préparation. Tout est dans le tour de main ! Bien aérer (airejar), l'en-semble à chaque incorporation de blancs. Ajouter (ajustar) la fleur d'oranger.
4. Préchauffer le four (califar per abans) à 250°.
5. **Important !** Prendre un moule en forme de coralle (c'est à sa forme de grosse fleur que l'on reconnaît la madeleine salvetoise). Le beurrer (beurrar) et y verser (versar) la préparation. Quand le four est chaud, enfourner (enfornar) à 180°, puis laisser cuire (deixar cuire) environ 45 minutes. La madeleine est cuite quand la lame du couteau ressort propre.

Ette se make parfalement avec un bon chocolat chaud. Pour un petit dessert gourmand, l'associer à de la crème anglaise maison, ou une salade (sacada) de fruits frais !

© Monts & Lacs en Haut-Angequoc. À disposition de l'association (Monts & Lacs en Haut-Angequoc) pour les besoins de la promotion de l'écotourisme.

MADELEINE REVIENS !



JE REPARS À
LA SALVETAT



La madeleine
salvetoise, c'est
toute une histoire !



#PARTAGEZUNERECETTE
Magdalena de la Salvetat

Casse-museau

Copa-morte



INGRÉDIENTS

- 2 l lait de brebis
- 1 cuillère à café de présure
- 100 g de farine
- 2 œufs
- le zeste d'1 citron
- 30 g de sucre
- Sucre glace

- 2 litres de lait de vache
- 1 cuillère à café de présure
- 100 g de farine
- 2 œufs
- la pel de limon
- 30 g de sucre
- Sucre de glace

PRÉPARATION

1. Faire bouillir (far bollir) le lait de brebis et le retirer (traire) du feu dès qu'il commence à monter.
2. Laisser refroidir (deixar descansar) jusqu'à une température de 32° environ. Y ajouter (agustar) la présure et mélanger. Bien égoutter (estarrir) le caillé dans un linge.
3. Dans un saladier, mélanger (mesclar) les œufs avec la farine, le zeste d'un citron, le sucre et le caillé de brebis.
4. Avec la pâte, former une boule (apomejar) et la déposer (deposar) sur du papier sulfurisé beurré. Préchauffer le four (calentar per abans) à 250° et la cuire (cuire).
5. Dès qu'elle est dorée, la fendre au ciseau (fendre amb els sècs) sur le dessus et terminer (acabar) la cuisson à four doux pendant 20 mn environ.
6. Saupoudrer (suplicar) le tout de sucre glace et déguster (tastar)!

Merci à Hubert Bénazech, champion du monde 2019 du casse-museau à Biot (Fontvieille-81), pour ses conseils gourmands. Retrouvez-le sur le marché de Brassac de mars à août.

Selon la légende... un dragon hantait les gorges de l'Agout à Brassac. Les habitants lui portaient en offrande des gâteaux durs comme de la pierre, faits à base de lait de brebis, qu'on appelait "casse-museaux". D'autres disaient aussi que ces casse-museaux étaient si durs, que les habitants les jetaient sur le dragon pour le faire fuir.

© 2018, 2019 (éditions) B. Benazech, Fontvieille - Agout (Cantons de l'Agout) - Département de l'Ariège - France. Toute réimpression est autorisée sans aucune modification sur le principe de la loi, y compris la traduction.

Petit. Petit.
Petit... !!!

Il était une fois...
la légende du dragon
et des fameux
casse-museaux



#PARTAGEZUNERECETTE
côpa-morte

L'asPerge sauvage, DOMPTEZ-LA!



Alors les filles...
on se sent un >
peu à l'étroit ?



#PARTAGEZUNERECETTE
L'Espargola, gençatz-la!

PRINTEMPS

OMELETTE AUX ASPERGES SAUVAGES

Moleta d'espargolas salvatjas

Crues, cuites, en vinaigrette, avec des pâtes... Les asperges sauvages se cuisinent selon vos envies et votre créativité !

PREPARATION

1. Laver (*lavar*) les asperges.
2. Ôter (*traire*) les parties dures des extrémités.
3. Faire revenir (*far revenir*) dans une poêle les asperges dans un peu d'huile d'olive 5 min à 8 min. Puis couvrez (*cabrissatzé*) 5 min supplémentaires. Les asperges doivent être tendres mais croquantes.
4. Battrre (*batre*) les œufs dans un récipient et les assaisonner (*assasonar*).
5. Verser (*escampar*) les œufs sur les asperges dans votre poêle.
6. Laisser cuire à votre convenance.

A savoir : Dans certaines régions, le Tambier (*Tambis communis*) est également appelé asperge sauvage. Mais il ne s'agit pas de la véritable asperge sauvage. Même si les jeunes pousses (*reynardum*) de celui-ci peuvent aussi être consommées.

INGRÉDIENTS

- 8 œufs
- Une botte d'asperges
- Huille d'olive
- Sel et poivre

Attention :

Faites toujours vérifier votre cueillette par un pharmacien !

- 8 ubius
- 1 paqueta d'espargolas
- Oli d'olivras
- Sal e pebre

Conseilh :

Pouètz far verificar vostra culhida per un(a) farmacià(n)

© 2018, 2017, 2016, 2015, 2014, 2013, 2012, 2011, 2010, 2009, 2008, 2007, 2006, 2005, 2004, 2003, 2002, 2001, 2000, 1999, 1998, 1997, 1996, 1995, 1994, 1993, 1992, 1991, 1990, 1989, 1988, 1987, 1986, 1985, 1984, 1983, 1982, 1981, 1980, 1979, 1978, 1977, 1976, 1975, 1974, 1973, 1972, 1971, 1970, 1969, 1968, 1967, 1966, 1965, 1964, 1963, 1962, 1961, 1960, 1959, 1958, 1957, 1956, 1955, 1954, 1953, 1952, 1951, 1950, 1949, 1948, 1947, 1946, 1945, 1944, 1943, 1942, 1941, 1940, 1939, 1938, 1937, 1936, 1935, 1934, 1933, 1932, 1931, 1930, 1929, 1928, 1927, 1926, 1925, 1924, 1923, 1922, 1921, 1920, 1919, 1918, 1917, 1916, 1915, 1914, 1913, 1912, 1911, 1910, 1909, 1908, 1907, 1906, 1905, 1904, 1903, 1902, 1901, 1900, 1899, 1898, 1897, 1896, 1895, 1894, 1893, 1892, 1891, 1890, 1889, 1888, 1887, 1886, 1885, 1884, 1883, 1882, 1881, 1880, 1879, 1878, 1877, 1876, 1875, 1874, 1873, 1872, 1871, 1870, 1869, 1868, 1867, 1866, 1865, 1864, 1863, 1862, 1861, 1860, 1859, 1858, 1857, 1856, 1855, 1854, 1853, 1852, 1851, 1850, 1849, 1848, 1847, 1846, 1845, 1844, 1843, 1842, 1841, 1840, 1839, 1838, 1837, 1836, 1835, 1834, 1833, 1832, 1831, 1830, 1829, 1828, 1827, 1826, 1825, 1824, 1823, 1822, 1821, 1820, 1819, 1818, 1817, 1816, 1815, 1814, 1813, 1812, 1811, 1810, 1809, 1808, 1807, 1806, 1805, 1804, 1803, 1802, 1801, 1800, 1799, 1798, 1797, 1796, 1795, 1794, 1793, 1792, 1791, 1790, 1789, 1788, 1787, 1786, 1785, 1784, 1783, 1782, 1781, 1780, 1779, 1778, 1777, 1776, 1775, 1774, 1773, 1772, 1771, 1770, 1769, 1768, 1767, 1766, 1765, 1764, 1763, 1762, 1761, 1760, 1759, 1758, 1757, 1756, 1755, 1754, 1753, 1752, 1751, 1750, 1749, 1748, 1747, 1746, 1745, 1744, 1743, 1742, 1741, 1740, 1739, 1738, 1737, 1736, 1735, 1734, 1733, 1732, 1731, 1730, 1729, 1728, 1727, 1726, 1725, 1724, 1723, 1722, 1721, 1720, 1719, 1718, 1717, 1716, 1715, 1714, 1713, 1712, 1711, 1710, 1709, 1708, 1707, 1706, 1705, 1704, 1703, 1702, 1701, 1700, 1699, 1698, 1697, 1696, 1695, 1694, 1693, 1692, 1691, 1690, 1689, 1688, 1687, 1686, 1685, 1684, 1683, 1682, 1681, 1680, 1679, 1678, 1677, 1676, 1675, 1674, 1673, 1672, 1671, 1670, 1669, 1668, 1667, 1666, 1665, 1664, 1663, 1662, 1661, 1660, 1659, 1658, 1657, 1656, 1655, 1654, 1653, 1652, 1651, 1650, 1649, 1648, 1647, 1646, 1645, 1644, 1643, 1642, 1641, 1640, 1639, 1638, 1637, 1636, 1635, 1634, 1633, 1632, 1631, 1630, 1629, 1628, 1627, 1626, 1625, 1624, 1623, 1622, 1621, 1620, 1619, 1618, 1617, 1616, 1615, 1614, 1613, 1612, 1611, 1610, 1609, 1608, 1607, 1606, 1605, 1604, 1603, 1602, 1601, 1600, 1599, 1598, 1597, 1596, 1595, 1594, 1593, 1592, 1591, 1590, 1589, 1588, 1587, 1586, 1585, 1584, 1583, 1582, 1581, 1580, 1579, 1578, 1577, 1576, 1575, 1574, 1573, 1572, 1571, 1570, 1569, 1568, 1567, 1566, 1565, 1564, 1563, 1562, 1561, 1560, 1559, 1558, 1557, 1556, 1555, 1554, 1553, 1552, 1551, 1550, 1549, 1548, 1547, 1546, 1545, 1544, 1543, 1542, 1541, 1540, 1539, 1538, 1537, 1536, 1535, 1534, 1533, 1532, 1531, 1530, 1529, 1528, 1527, 1526, 1525, 1524, 1523, 1522, 1521, 1520, 1519, 1518, 1517, 1516, 1515, 1514, 1513, 1512, 1511, 1510, 1509, 1508, 1507, 1506, 1505, 1504, 1503, 1502, 1501, 1500, 1499, 1498, 1497, 1496, 1495, 1494, 1493, 1492, 1491, 1490, 1489, 1488, 1487, 1486, 1485, 1484, 1483, 1482, 1481, 1480, 1479, 1478, 1477, 1476, 1475, 1474, 1473, 1472, 1471, 1470, 1469, 1468, 1467, 1466, 1465, 1464, 1463, 1462, 1461, 1460, 1459, 1458, 1457, 1456, 1455, 1454, 1453, 1452, 1451, 1450, 1449, 1448, 1447, 1446, 1445, 1444, 1443, 1442, 1441, 1440, 1439, 1438, 1437, 1436, 1435, 1434, 1433, 1432, 1431, 1430, 1429, 1428, 1427, 1426, 1425, 1424, 1423, 1422, 1421, 1420, 1419, 1418, 1417, 1416, 1415, 1414, 1413, 1412, 1411, 1410, 1409, 1408, 1407, 1406, 1405, 1404, 1403, 1402, 1401, 1400, 1399, 1398, 1397, 1396, 1395, 1394, 1393, 1392, 1391, 1390, 1389, 1388, 1387, 1386, 1385, 1384, 1383, 1382, 1381, 1380, 1379, 1378, 1377, 1376, 1375, 1374, 1373, 1372, 1371, 1370, 1369, 1368, 1367, 1366, 1365, 1364, 1363, 1362, 1361, 1360, 1359, 1358, 1357, 1356, 1355, 1354, 1353, 1352, 1351, 1350, 1349, 1348, 1347, 1346, 1345, 1344, 1343, 1342, 1341, 1340, 1339, 1338, 1337, 1336, 1335, 1334, 1333, 1332, 1331, 1330, 1329, 1328, 1327, 1326, 1325, 1324, 1323, 1322, 1321, 1320, 1319, 1318, 1317, 1316, 1315, 1314, 1313, 1312, 1311, 1310, 1309, 1308, 1307, 1306, 1305, 1304, 1303, 1302, 1301, 1300, 1299, 1298, 1297, 1296, 1295, 1294, 1293, 1292, 1291, 1290, 1289, 1288, 1287, 1286, 1285, 1284, 1283, 1282, 1281, 1280, 1279, 1278, 1277, 1276, 1275, 1274, 1273, 1272, 1271, 1270, 1269, 1268, 1267, 1266, 1265, 1264, 1263, 1262, 1261, 1260, 1259, 1258, 1257, 1256, 1255, 1254, 1253, 1252, 1251, 1250, 1249, 1248, 1247, 1246, 1245, 1244, 1243, 1242, 1241, 1240, 1239, 1238, 1237, 1236, 1235, 1234, 1233, 1232, 1231, 1230, 1229, 1228, 1227, 1226, 1225, 1224, 1223, 1222, 1221, 1220, 1219, 1218, 1217, 1216, 1215, 1214, 1213, 1212, 1211, 1210, 1209, 1208, 1207, 1206, 1205, 1204, 1203, 1202, 1201, 1200, 1199, 1198, 1197, 1196, 1195, 1194, 1193, 1192, 1191, 1190, 1189, 1188, 1187, 1186, 1185, 1184, 1183, 1182, 1181, 1180, 1179, 1178, 1177, 1176, 1175, 1174, 1173, 1172, 1171, 1170, 1169, 1168, 1167, 1166, 1165, 1164, 1163, 1162, 1161, 1160, 1159, 1158, 1157, 1156, 1155, 1154, 1153, 1152, 1151, 1150, 1149, 1148, 1147, 1146, 1145, 1144, 1143, 1142, 1141, 1140, 1139, 1138, 1137, 1136, 1135, 1134, 1133, 1132, 1131, 1130, 1129, 1128, 1127, 1126, 1125, 1124, 1123, 1122, 1121, 1120, 1119, 1118, 1117, 1116, 1115, 1114, 1113, 1112, 1111, 1110, 1109, 1108, 1107, 1106, 1105, 1104, 1103, 1102, 1101, 1100, 1099, 1098, 1097, 1096, 1095, 1094, 1093, 1092, 1091, 1090, 1089, 1088, 1087, 1086, 1085, 1084, 1083, 1082, 1081, 1080, 1079, 1078, 1077, 1076, 1075, 1074, 1073, 1072, 1071, 1070, 1069, 1068, 1067, 1066, 1065, 1064, 1063, 1062, 1061, 1060, 1059, 1058, 1057, 1056, 1055, 1054, 1053, 1052, 1051, 1050, 1049, 1048, 1047, 1046, 1045, 1044, 1043, 1042, 1041, 1040, 1039, 1038, 1037, 1036, 1035, 1034, 1033, 1032, 1031, 1030, 1029, 1028, 1027, 1026, 1025, 1024, 1023, 1022, 1021, 1020, 1019, 1018, 1017, 1016, 1015, 1014, 1013, 1012, 1011, 1010, 1009, 1008, 1007, 1006, 1005, 1004, 1003, 1002, 1001, 1000, 999, 998, 997, 996, 995, 994, 993, 992, 991, 990, 989, 988, 987, 986, 985, 984, 983, 982, 981, 980, 979, 978, 977, 976, 975, 974, 973, 972, 971, 970, 969, 968, 967, 966, 965, 964, 963, 962, 961, 960, 959, 958, 957, 956, 955, 954, 953, 952, 951, 950, 949, 948, 947, 946, 945, 944, 943, 942, 941, 940, 939, 938, 937, 936, 935, 934, 933, 932, 931, 930, 929, 928, 927, 926, 925, 924, 923, 922, 921, 920, 919, 918, 917, 916, 915, 914, 913, 912, 911, 910, 909, 908, 907, 906, 905, 904, 903, 902, 901, 900, 899, 898, 897, 896, 895, 894, 893, 892, 891, 890, 889, 888, 887, 886, 885, 884, 883, 882, 881, 880, 879, 878, 877, 876, 875, 874, 873, 872, 871, 870, 869, 868, 867, 866, 865, 864, 863, 862, 861, 860, 859, 858, 857, 856, 855, 854, 853, 852, 851, 850, 849, 848, 847, 846, 845, 844, 843, 842, 841, 840, 839, 838, 837, 836, 835, 834, 833, 832, 831, 830, 829, 828, 827, 826, 825, 824, 823, 822, 821, 820, 819, 818, 817, 816, 815, 814, 813, 812, 811, 810, 809, 808, 807, 806, 805, 804, 803, 802, 801, 800, 799, 798, 797, 796, 795, 794, 793, 792, 791, 790, 789, 788, 787, 786, 785, 784, 783, 782, 781, 780, 779, 778, 777, 776, 775, 774, 773, 772, 771, 770, 769, 768, 767, 766, 765, 764, 763, 762, 761, 760, 759, 758, 757, 756, 755, 754, 753, 752, 751, 750, 749, 748, 747, 746, 745, 744, 743, 742, 741, 740, 739, 738, 737, 736, 735, 734, 733, 732, 731, 730, 729, 728, 727, 726, 725, 724, 723, 722, 721, 720, 719, 718, 717, 716, 715, 714, 713, 712, 711, 710, 709, 708, 707, 706, 705, 704, 703, 702, 701, 700, 699, 698, 697, 696, 695, 694, 693, 692, 691, 690, 689, 688, 687, 686, 685, 684, 683, 682, 681, 680, 679, 678, 677, 676, 675, 674, 673, 672, 671, 670, 669, 668, 667, 666, 665, 664, 663, 662, 661, 660, 659, 658, 657, 656, 655, 654, 653, 652, 651, 650, 649, 648, 647, 646, 645, 644, 643, 642, 641, 640, 639, 638, 637, 636, 635, 634, 633, 632, 631, 630, 629, 628, 627, 626, 625, 624, 623, 622, 621, 620, 619, 618, 617, 616, 615, 614, 613, 612, 611, 610, 609, 608, 607, 606, 605, 604, 603, 602, 601, 600, 599, 598, 597, 596, 595, 594, 593, 592, 591, 590, 589, 588, 587, 586, 585, 584, 583, 582, 581, 580, 579, 578, 577, 576, 575, 574, 573, 572, 571, 570, 569, 568, 567, 566, 565, 564, 563, 562, 561, 560, 559, 558, 557, 556, 555, 554, 553, 552, 551, 550, 549, 548, 547, 546, 545, 544, 543, 542, 541, 540, 539, 538, 537, 536, 535, 534, 533, 532, 531, 530, 529, 528, 527, 526, 525, 524, 523, 522, 521, 520, 519, 518, 517, 516, 515, 514, 513, 512, 511, 510, 509, 508, 507, 506, 505, 504, 503, 502, 501, 500, 499, 498, 497, 496, 495, 494, 493, 492, 491, 490, 489, 488, 487, 486, 485, 484, 483, 482, 481, 480, 479, 478, 477, 476, 475, 474, 473, 472, 471, 470, 469, 468, 467, 466, 465, 464, 463, 462, 461, 460, 459, 458, 457, 456, 455, 454, 453, 452, 451, 450, 449, 448, 447, 446, 445, 444, 443, 442, 441, 440, 439, 438, 437, 436, 435, 434, 433, 432, 431, 430, 429, 428, 427, 426, 425, 424, 423, 422, 421, 420, 419, 418, 417, 416, 415, 414, 413, 412, 411, 410, 409, 408, 407, 406, 405, 404, 403, 402, 401, 400, 399, 398, 397, 396, 395, 394, 393, 392, 391, 390, 389, 388, 387, 386, 385, 384, 383, 382, 381, 380, 379, 378, 377, 376, 375, 374, 373, 372, 371, 370, 369, 368, 367, 366, 365, 364, 363, 362, 361, 360, 359, 358, 357, 356, 355, 354, 353, 352, 351, 350, 349, 348, 347, 346, 345, 344, 343, 342, 341, 340, 339, 338, 337, 336, 335, 334, 333, 332, 331, 330, 329, 328, 327, 326, 325, 324, 323, 322, 321, 320, 319, 318, 317, 316, 315, 314, 313, 312, 311, 310, 309, 308, 307, 306, 305, 304, 303, 302, 301, 300, 299, 298, 297, 296, 295, 294, 293, 292, 291, 290, 289, 288, 287, 286, 285, 284, 283, 282, 281, 280, 279, 278, 277, 276, 275, 274, 273, 272, 271, 270, 269, 268, 267, 266, 265, 264, 263, 262, 261, 260, 259, 258, 257, 256, 255, 254, 253, 252, 251, 250, 249, 248, 247, 246, 245, 244, 243, 242, 241, 240, 239, 238, 237, 236, 235, 234, 233, 232, 231, 230, 229, 228, 227, 226, 225, 224, 223, 222, 221, 220, 219, 218, 217, 216, 215, 214, 213, 212, 211, 210, 209, 208, 207, 206, 205, 204, 203, 202, 201, 200, 199, 198, 197, 196, 195, 194, 193, 192, 191, 190, 189, 188, 187, 186, 185, 184, 183, 182, 181, 180, 179, 178, 177, 176, 175, 174, 173, 172, 171, 170, 169, 168, 167, 166, 165, 164, 163, 162, 161, 160, 159, 158, 157, 156, 155, 154, 153, 152, 151, 150, 149, 148, 147, 146, 145, 144, 143, 142, 141, 140, 139, 138, 137, 136, 135, 134, 133, 132, 131, 130, 129, 128, 127, 126, 125, 124, 123, 122, 121, 120, 119, 118, 117, 116, 115, 114, 113, 112, 111, 110, 109, 108, 107, 106, 105, 104, 103, 102, 101, 100, 99, 98, 97, 96, 95, 94, 93, 92, 91, 90, 89, 88, 87, 86, 85, 84, 83, 82, 81, 80, 79, 78, 77, 76, 75, 74, 73, 72, 71, 70, 69, 68, 67, 66, 65, 64, 63, 62, 61, 60, 59, 58, 57, 56, 55, 54, 53, 52, 51, 50, 49, 48, 47, 46, 45, 44, 43, 42, 41, 40, 39, 38, 37, 36, 35, 34, 33, 32, 31, 30, 29, 28, 27, 26, 25, 24, 23, 22, 21, 20, 19, 18, 17, 16, 15, 14, 13, 12, 11, 10,

CHICHOMÉE

Chichoméia



INGRÉDIENTS

4

- 2 aubergines
- 4 tomates
- 1 poivron
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- Sel et poivre
- Huile d'olive

- 2 auberginas /
- merinjas
- 4 tomates / pomas
- d'amar
- 1 pebrou
- 2 cebas
- 2 grans d'all
- Sal e pebre
- Oli (d'oliva)

© 2018 - 2019 - 1. Bédaride - 2. Bédaride - 3. Bédaride - 4. Bédaride
 5. Bédaride - 6. Bédaride - 7. Bédaride - 8. Bédaride - 9. Bédaride
 10. Bédaride - 11. Bédaride - 12. Bédaride - 13. Bédaride - 14. Bédaride
 15. Bédaride - 16. Bédaride - 17. Bédaride - 18. Bédaride - 19. Bédaride
 20. Bédaride - 21. Bédaride - 22. Bédaride - 23. Bédaride - 24. Bédaride

PRÉPARATION

1. Couper (abochar) en dés les aubergines puis les faire rissoler (rostar) dans de l'huile d'olive. Retirer du feu.
- Astuce :** Afin qu'elles absorbent moins d'huile, vous pouvez faire dégorger (far perare /aigo) préalablement les aubergines 1h au sel.
2. Couper (talhanar) les tomates et l'ail en morceaux. Emincer (aminar) les oignons et couper en tronçon le poivron.
- Astuce :** Préférer (estimar mai) des légumes bien mûrs pour une chichoméie encore meilleure!
3. Cuire (côire) tous les ingrédients dans une poêle pendant 20 minutes en assaisonnant à votre goût.
4. Remuer (rememar) régulièrement avec une cuillère en bois et goûter (tastar) !
5. Servir (servir) chaud ou froid.



CHI CHOU MÉE

CHICHOMÉE



#PARTAGEZUNERECEPTE
 Chichoméia



Mousse de truite fumée

Escumât de trucha saurida

PARC NATUREL RÉGIONAL
DU HAUT-LANGUEDOC

INGRÉDIENTS

- # 6
- 1 paquet de filet de truite fumée
 - 25 cl de crème liquide
 - 1 cuillère à café d'agar agar
 - 1/2 jus de citron
 - Aneth

- 1 paquet de filets de truchas saurits
- 25 cl de crème liquida
- 1 callhieranai d'Agar-agar
- 1/2 chuc de limona
- Anet

La recette secrète
DE MON PRODUCTEUR

PRÉPARATION

1. Faire chauffer (far callar) la crème avec l'agar agar.
2. Lorsque le mélange est bien chaud, incorporer (incorporar) les autres ingrédients.
3. Poivrer (pebrar) et saler (salar) légèrement. Goûter (tastar) pour rectifier assaisonnement.
4. Mixer (embigallhar e mesclar) le tout.
5. Mettre au frais (afresquiar), avant de servir.

Cette mousse peut être présentée en toast ou en verrine. Excellente en sandwich. Vous pouvez également tartiner cette préparation sur de la truite fumée avant de la rouler et de la couper en tronçons.



Retrouver les produits Valeurs Parc naturel régional sur : www.parc-haut-languedoc.fr

© 2014, 2016, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 2680, 2681, 2682, 2683, 2684, 2685, 2686, 2687, 2688, 2689, 2690, 2691, 2692, 2693, 2694, 2695, 2696, 2697, 2698, 2699, 2700, 2701, 2702, 2703, 2704, 2705, 2706, 2707, 2708, 2709, 2710, 2711, 2712, 2713, 2714, 2715, 2716, 2717, 2718, 2719, 2720, 2721, 2722, 2723, 2724, 2725, 2726, 2727, 2728, 2729, 2730, 2731, 2732, 2733, 2734, 2735, 2736, 2737, 2738, 2739, 2740, 2741, 2742, 2743, 2744, 2745, 2746, 2747, 2748, 2749, 2750, 2751, 2752, 2753, 2754, 2755, 2756, 2757, 2758, 2759, 2760, 2761, 2762, 2763, 2764, 2765, 2766, 2767, 2768, 2769, 2770, 2771, 2772, 2773, 2774, 2775, 2776, 2777, 2778, 2779, 2780, 2781, 2782, 2783, 2784, 2785, 2786, 2787, 2788, 2789, 2790, 2791, 2792, 2793, 2794, 2795, 2796, 2797, 2798, 2799, 2800, 2801, 2802, 2803, 2804, 2805, 2806, 2807, 2808, 2809, 2810, 2811, 2812, 2813, 2814, 2815, 2816, 2817, 2818, 2819, 2820, 2821, 2822, 2823, 2824, 2825, 2826, 2827, 2828, 2829, 2830, 2831, 2832, 2833, 2834, 2835, 2836, 2837, 2838, 2839, 2840, 2841, 2842, 2843, 2844, 2845, 2846, 2847, 2848, 2849, 2850, 2851, 2852, 2853, 2854, 2855, 2856, 2857, 2858, 2859, 2860, 2861, 2862, 2863, 2864, 2865, 2866, 2867, 2868, 2869, 2870, 2871, 2872, 2873, 2874, 2875, 2876, 2877, 2878, 2879, 2880, 2881, 2882, 2883, 2884, 2885, 2886, 2887, 2888, 2889, 2890, 2891, 2892, 2893, 2894, 2895, 2896, 2897, 2898, 2899, 2900, 2901, 2902, 2903, 2904, 2905, 2906, 2907, 2908, 2909, 2910, 2911, 2912, 2913, 2914, 2915, 2916, 2917, 2918, 2919, 2920, 2921, 2922, 2923, 2924, 2925, 2926, 2927, 2928, 2929, 2930, 2931, 2932, 2933, 2934, 2935, 2936, 2937, 2938, 2939, 2940, 2941, 2942, 2943, 2944, 2945, 2946, 2947, 2948, 2949, 2950, 2951, 2952, 2953, 2954, 2955, 2956, 2957, 2958, 2959, 2960, 2961, 2962, 2963, 2964, 2965, 2966, 2967, 2968, 2969, 2970, 2971, 2972, 2973, 2974, 2975, 2976, 2977, 2978, 2979, 2980, 2981, 2982, 2983, 2984, 2985, 2986, 2987, 2988, 2989, 2990, 2991, 2992, 2993, 2994, 2995, 2996, 2997, 2998, 2999, 3000, 3001, 3002, 3003, 3004, 3005, 3006, 3007, 3008, 3009, 3010, 3011, 3012, 3013, 3014, 3015, 3016, 3017, 3018, 3019, 3020, 3021, 3022, 3023, 3024, 3025, 3026, 3027, 3028, 3029, 3030, 3031, 3032, 3033, 3034, 3035, 3036, 3037, 3038, 3039, 3040, 3041, 3042, 3043, 3044, 3045, 3046, 3047, 3048, 3049, 3050, 3051, 3052, 3053, 3054, 3055, 3056, 3057, 3058, 3059, 3060, 3061, 3062, 3063, 3064, 3065, 3066, 3067, 3068, 3069, 3070, 3071, 3072, 3073, 3074, 3075, 3076, 3077, 3078, 3079, 3080, 3081, 3082, 3083, 3084, 3085, 3086, 3087, 3088, 3089, 3090, 3091, 3092, 3093, 3094, 3095, 3096, 3097, 3098, 3099, 3100, 3101, 3102, 3103, 3104, 3105, 3106, 3107, 3108, 3109, 3110, 3111, 3112, 3113, 3114, 3115, 3116, 3117, 3118, 3119, 3120, 3121, 3122, 3123, 3124, 3125, 3126, 3127, 3128, 3129, 3130, 3131, 3132, 3133, 3134, 3135, 3136, 3137, 3138, 3139, 3140, 3141, 3142, 3143, 3144, 3145, 3146, 3147, 3148, 3149, 3150, 3151, 3152, 3153, 3154, 3155, 3156, 3157, 3158, 3159, 3160, 3161, 3162, 3163, 3164, 3165, 3166, 3167, 3168, 3169, 3170, 3171, 3172, 3173, 3174, 3175, 3176, 3177, 3178, 3179, 3180, 3181, 3182, 3183, 3184, 3185, 3186, 3187, 3188, 3189, 3190, 3191, 3192, 3193, 3194, 3195, 3196, 3197, 3198, 3199, 3200, 3201, 3202, 3203, 3204, 3205, 3206, 3207, 3208, 3209, 3210, 3211, 3212, 3213, 3214, 3215, 3216, 3217, 3218, 3219, 3220, 3221, 3222, 3223, 3224, 3225, 3226, 3227, 3228, 3229, 3230, 3231, 3232, 3233, 3234, 3235, 3236, 3237, 3238, 3239, 3240, 3241, 3242, 3243, 3244, 3245, 3246, 3247, 3248, 3249, 3250, 3251, 3252, 3253, 3254, 3255, 3256, 3257, 3258, 3259, 3260, 3261, 3262, 3263, 3264, 3265, 3266, 3267, 3268, 3269, 3270, 3271, 3272, 3273, 3274, 3275, 3276, 3277, 3278, 3279, 3280, 3281, 3282, 3283, 3284, 3285, 3286, 3287, 3288, 3289, 3290, 3291, 3292, 3293, 3294, 3295, 3296, 3297, 3298, 3299, 3300, 3301, 3302, 3303, 3304, 3305, 3306, 3307, 3308, 3309, 3310, 3311, 3312, 3313, 3314, 3315, 3316, 3317, 3318, 3319, 3320, 3321, 3322, 3323, 3324, 3325, 3326, 3327, 3328, 3329, 3330, 3331, 3332, 3333, 3334, 3335, 3336, 3337, 3338, 3339, 3340, 3341, 3342, 3343, 3344, 3345, 3346, 3347, 3348, 3349, 3350, 3351, 3352, 3353, 3354, 3355, 3356, 3357, 3358, 3359, 3360, 3361, 3362, 3363, 3364, 3365, 3366, 3367, 3368, 3369, 3370, 3371, 3372, 3373, 3374, 3375, 3376, 3377, 3378, 3379, 3380, 3381, 3382, 3383, 3384, 3385, 3386, 3387, 3388, 3389, 3390, 3391, 3392, 3393, 3394, 3395, 3396, 3397, 3398, 3399, 3400, 3401, 3402, 3403, 3404, 3405, 3406, 3407, 3408, 3409, 3410, 3411, 3412, 3413, 3414, 3415, 3416, 3417, 3418, 3419, 3420, 3421, 3422, 3423, 3424, 3425, 3426, 3427, 3428, 3429, 3430, 3431, 3432, 3433, 3434, 3435, 3436, 3437, 3438, 3439, 3440, 3441, 3442, 3443, 3444, 3445, 3446, 3447, 3448, 3449, 3450, 3451, 3452, 3453, 3454, 3455, 3456, 3457, 3458, 3459, 3460, 3461, 3462, 3463, 3464, 3465, 3466, 3467, 3468, 3469, 3470, 3471, 3472, 3473, 3474, 3475, 3476, 3477, 3478, 3479, 3480, 3481, 3482, 3483, 3484, 3485, 3486, 3487, 3488, 3489, 3490, 3491, 3492, 3493, 3494, 3495, 3496, 3497, 3498, 3499, 3500, 3501, 3502, 3503, 3504, 3505, 3506, 3507, 3508, 3509, 3510, 3511, 3512, 3513, 3514, 3515, 3516, 3517, 3518, 3519, 3520, 3521, 3522, 3523, 3524, 3525, 3526, 3527, 3528, 3529, 3530, 3531, 3532, 3533, 3534, 3535, 3536, 3537, 3538, 3539, 3540, 3541, 3542, 3543, 3544, 3545, 3546, 3547, 3548, 3549, 3550, 3551, 3552, 3553, 3554, 3555, 3556, 3557, 3558, 3559, 3560, 3561, 3562, 3563, 3564, 3565, 3566, 3567, 3568, 3569, 3570, 3571, 3572, 3573, 3574, 3575, 3576, 3577, 3578, 3579, 3580, 3581, 3582, 3583, 3584, 3585, 3586, 3587, 3588, 3589, 3590, 3591, 3592, 3593, 3594, 3595, 3596, 3597, 3598, 3599, 3600, 3601, 3602, 3603, 3604, 3605, 3606, 3607, 3608, 3609, 3610, 3611, 3612, 3613, 3614, 3615, 3616, 3617, 3618, 3619, 3620, 3621, 3622, 3623, 3624, 3625, 3626, 3627, 3628, 3629, 3630, 3631, 3632, 3633, 3634, 3635, 3636, 3637, 3638, 3639, 3640, 3641, 3642, 3643, 3644, 3645, 3646, 3647, 3648, 3649, 3650, 3651, 3652, 3653, 3654, 3655, 3656, 3657, 3658, 3659, 3660, 3661, 3662, 3663, 3664, 3665, 3666, 3667, 3668, 3669, 3670, 3671, 3672, 3673, 3674, 3675, 3676, 3677, 3678, 3679, 3680, 3681, 3682, 3683, 3684, 3685, 3686, 3687, 3688, 3689, 3690, 3691, 3692, 3693, 3694, 3695, 3696, 3697, 3698, 3699, 3700, 3701, 3702, 3703, 3704, 3705, 3706, 3707, 3708, 3709, 3710, 3711, 3712, 3713, 3714, 3715, 3716, 3717, 3718, 3719, 3720, 3721, 3722, 3723, 3724, 3725, 3726, 3727, 3728, 3729, 3730, 3731, 3732, 3733, 3734, 3735, 3736, 3737, 3738, 3739, 3740, 3741, 3742, 3743, 3744, 3745, 3746, 3747, 3748, 3749, 3750, 3751, 3752, 3753, 3754, 3755, 3756, 3757, 3758, 3759, 3760, 3761, 3762, 3763, 3764, 3765, 3766, 3767, 3768, 3769, 3770, 3771, 3772, 3773, 3774, 3775, 3776, 3777, 3778, 3779, 3780, 3781, 3782, 3783, 3784, 3785, 3786, 3787, 3788, 3789, 3790, 3791, 3792, 3793, 3794, 3795, 3796, 3797, 3798, 3799, 3800, 3801, 3802, 3803, 3804, 3805, 3806, 3807, 3808, 3809, 3810, 3811, 3812, 3813, 3814, 3815, 3816, 3817, 3818, 3819, 3820, 3821, 3822, 3823, 3824, 3825, 3826, 3827, 3828, 3829, 3830, 3831, 3832, 3833, 3834, 3835, 3836, 3837, 3838, 3839, 3840, 3841, 3842, 3843, 3844, 3845, 3846, 3847, 3848, 3849, 3850, 3851, 3852, 3853, 3854, 3855, 3856, 3857, 3858, 3859, 3860, 3861, 3862, 3863, 3864, 3865, 3866, 3867, 3868, 3869, 3870, 3871, 3872, 3873, 3874, 3875, 3876, 3877, 3878, 3879, 3880, 3881, 3882, 3883, 3884, 3885, 3886, 3887, 3888, 3889, 3890, 3891, 3892, 3893, 3894, 3895, 3896, 3897, 3898, 3899, 3900, 3901, 3902, 3903, 3904, 3905, 3906, 3907, 390



PARC NATUREL REGIONAL
DU HAUT-LANGUEDOC

La recette secrète
DE MON PRODUCTEUR

INGRÉDIENTS

- 4 œufs
- 100 g de sucre
- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe de miel doux
- 100 g de farine (180 Blés)

- 100 g de sucre
- 2 œufs
- 2 cuillères de miel
- 100 g de farine bisia

PRÉPARATION

1. Préchauffer (escalader) le four à 275°C.
2. Mélanger (mescilar) le sucre avec le miel, la farine, les œufs un par un.
3. Beurrer (burral) une plaque de four, verser (escampar) la pâte à l'aide d'une cuillère en petits paquets bien espacés.
4. Faire cuire (far cuire) 4 mn. environ. Le bord des tuiles doit être doré et le centre blanc.
5. Décoller (desapegar) les palets dès la sortie du four, les placer (paissar) chauds sur un rouleau à pâtisserie (ou une bouteille) et les laisser refroidir (dabissar/descaludar).



Retrouver les produits **Valeurs Parc naturel régional** sur : www.parc-haut-languedoc.fr

© Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc. Tous droits réservés. Toute réimpression ou utilisation non autorisée sans la permission écrite du Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc est formellement interdite.



Le Bras de Vénus

Lo Braç de Vénus



INGRÉDIENTS

6 ♦

Biscuit :

- 2 œufs
- 60 g de sucre
- 60 g de farine
- 1/2 sachet de levain

Crème :

- 1 pot de mascarpone
- 1 pot de crème
- 1 pot de glace de marron
- Melange du Parc

Astuce : En saison, ajouter des marrons grillés et concassés

- Sucre glace (pour la décoration)

Biscuït :

- 2 œufs
- 60 g de sucre
- 60 g de farine
- Mélange de levadura

Crème :

- 1 pot de Mascarpone
- 1 pot de crème de castanhas «l'Arve» del Parc»
- Sucre de glaciar

PRÉPARATION

Biscuït (biscuït)

1. Préchauffer (calentar per abans) le four à 220°C.
2. Séparer (desseparar) les blancs des jaunes.
3. Monter (fermar) lentement les blancs et ajouter (ajustar) la moitié du sucre. Monter 1 min puis ajouter le sucre restant.
4. Une fois les blancs bien fermes, ajouter les jaunes puis incorporer (incorporar) la farine tamisée en pluie.
5. Verser (versar) la pâte sur un papier cuisson. Étaler (estendre) pour que la pâte fasse 1 cm d'épaisseur.
6. Cuire (cuire) 7 à 8 min.
7. Débarasser (desbarassar) sur un torchon mouillé.

Crème (crema)

1. Mélanger (mesclar) le mascarpone avec la crème de marron
2. Réserver au frais (servar al fresc).

Montage (muntatge)

1. Tartiner (enchar) le biscuit avec la crème.
 2. Rouler, serrer et servir (tortillar, serrar e servir) !
- Décorer (ornar) en saupoudrant de sucre glace et déguster (tastatz) !

Astuce : Vous pouvez (podeu) le faire avec du muscat de Saline Joaze de Alvernans !

© PARC R. Vallée de l'Arve - 03/2018 - Parc
Vallée de l'Arve / Parc Regional de la Vallée de l'Arve
Illustration de la page: Louis-François Gaudin



#PARTAGEZUNERECETTE
Le bras de Vénus et la crème de marron



LE GÂTEAU DE MA MAMIE À LA FARINE DE CHÂTAIGNE

La coca de la mameta amb farina de castanha

PARC NATUREL RÉGIONAL
DU HAUT-LANGUEDOC

INGRÉDIENTS

6

- 125 g de farine de châtaigne
- 125 g de sucre
- 4 œufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 paquet de levure
- 20 cl de crème épaisse
- 1 zeste de citron (facultatif)

- 125 g de farine de castanha
- 125 g de sucre
- 4 ous
- 1 saqueton de sucre vanillat
- 1 saqueton de levadura
- 20 cl de crema espessa
- 1 pel de llimon (facultatiu)

PRÉPARATION

1. Préchauffer (*calentar per abans*) le four à 150°C.
2. Séparer (*desseparar*) les blancs des jaunes d'œufs.
3. Mélanger (*mesclar*) le sucre et les jaunes d'œufs.
4. Ajouter (*ajustar*) le sucre vanillé, la farine et la levure, puis la crème fraîche et éventuellement le zeste de citron râpé.
5. Batta (*batre*) les blancs d'œufs en neige et les mélanger à la préparation précédente.
6. Verser (*versar*) dans un moule beurré et fariné (utiliser un moule rond, pas un moule à cake).
7. Cuire (*cóire*) au four à 150° c durant 30 minutes.



Retrouver les produits **Valeurs Parc Naturel Régional** sur : www.parc-haut-languedoc.fr

© 2018, 2017, 2016, 2015, 2014, 2013, 2012, 2011, 2010, 2009, 2008, 2007, 2006, 2005, 2004, 2003, 2002, 2001, 2000, 1999, 1998, 1997, 1996, 1995, 1994, 1993, 1992, 1991, 1990, 1989, 1988, 1987, 1986, 1985, 1984, 1983, 1982, 1981, 1980, 1979, 1978, 1977, 1976, 1975, 1974, 1973, 1972, 1971, 1970, 1969, 1968, 1967, 1966, 1965, 1964, 1963, 1962, 1961, 1960, 1959, 1958, 1957, 1956, 1955, 1954, 1953, 1952, 1951, 1950, 1949, 1948, 1947, 1946, 1945, 1944, 1943, 1942, 1941, 1940, 1939, 1938, 1937, 1936, 1935, 1934, 1933, 1932, 1931, 1930, 1929, 1928, 1927, 1926, 1925, 1924, 1923, 1922, 1921, 1920, 1919, 1918, 1917, 1916, 1915, 1914, 1913, 1912, 1911, 1910, 1909, 1908, 1907, 1906, 1905, 1904, 1903, 1902, 1901, 1900, 1899, 1898, 1897, 1896, 1895, 1894, 1893, 1892, 1891, 1890, 1889, 1888, 1887, 1886, 1885, 1884, 1883, 1882, 1881, 1880, 1879, 1878, 1877, 1876, 1875, 1874, 1873, 1872, 1871, 1870, 1869, 1868, 1867, 1866, 1865, 1864, 1863, 1862, 1861, 1860, 1859, 1858, 1857, 1856, 1855, 1854, 1853, 1852, 1851, 1850, 1849, 1848, 1847, 1846, 1845, 1844, 1843, 1842, 1841, 1840, 1839, 1838, 1837, 1836, 1835, 1834, 1833, 1832, 1831, 1830, 1829, 1828, 1827, 1826, 1825, 1824, 1823, 1822, 1821, 1820, 1819, 1818, 1817, 1816, 1815, 1814, 1813, 1812, 1811, 1810, 1809, 1808, 1807, 1806, 1805, 1804, 1803, 1802, 1801, 1800, 1799, 1798, 1797, 1796, 1795, 1794, 1793, 1792, 1791, 1790, 1789, 1788, 1787, 1786, 1785, 1784, 1783, 1782, 1781, 1780, 1779, 1778, 1777, 1776, 1775, 1774, 1773, 1772, 1771, 1770, 1769, 1768, 1767, 1766, 1765, 1764, 1763, 1762, 1761, 1760, 1759, 1758, 1757, 1756, 1755, 1754, 1753, 1752, 1751, 1750, 1749, 1748, 1747, 1746, 1745, 1744, 1743, 1742, 1741, 1740, 1739, 1738, 1737, 1736, 1735, 1734, 1733, 1732, 1731, 1730, 1729, 1728, 1727, 1726, 1725, 1724, 1723, 1722, 1721, 1720, 1719, 1718, 1717, 1716, 1715, 1714, 1713, 1712, 1711, 1710, 1709, 1708, 1707, 1706, 1705, 1704, 1703, 1702, 1701, 1700, 1699, 1698, 1697, 1696, 1695, 1694, 1693, 1692, 1691, 1690, 1689, 1688, 1687, 1686, 1685, 1684, 1683, 1682, 1681, 1680, 1679, 1678, 1677, 1676, 1675, 1674, 1673, 1672, 1671, 1670, 1669, 1668, 1667, 1666, 1665, 1664, 1663, 1662, 1661, 1660, 1659, 1658, 1657, 1656, 1655, 1654, 1653, 1652, 1651, 1650, 1649, 1648, 1647, 1646, 1645, 1644, 1643, 1642, 1641, 1640, 1639, 1638, 1637, 1636, 1635, 1634, 1633, 1632, 1631, 1630, 1629, 1628, 1627, 1626, 1625, 1624, 1623, 1622, 1621, 1620, 1619, 1618, 1617, 1616, 1615, 1614, 1613, 1612, 1611, 1610, 1609, 1608, 1607, 1606, 1605, 1604, 1603, 1602, 1601, 1600, 1599, 1598, 1597, 1596, 1595, 1594, 1593, 1592, 1591, 1590, 1589, 1588, 1587, 1586, 1585, 1584, 1583, 1582, 1581, 1580, 1579, 1578, 1577, 1576, 1575, 1574, 1573, 1572, 1571, 1570, 1569, 1568, 1567, 1566, 1565, 1564, 1563, 1562, 1561, 1560, 1559, 1558, 1557, 1556, 1555, 1554, 1553, 1552, 1551, 1550, 1549, 1548, 1547, 1546, 1545, 1544, 1543, 1542, 1541, 1540, 1539, 1538, 1537, 1536, 1535, 1534, 1533, 1532, 1531, 1530, 1529, 1528, 1527, 1526, 1525, 1524, 1523, 1522, 1521, 1520, 1519, 1518, 1517, 1516, 1515, 1514, 1513, 1512, 1511, 1510, 1509, 1508, 1507, 1506, 1505, 1504, 1503, 1502, 1501, 1500, 1499, 1498, 1497, 1496, 1495, 1494, 1493, 1492, 1491, 1490, 1489, 1488, 1487, 1486, 1485, 1484, 1483, 1482, 1481, 1480, 1479, 1478, 1477, 1476, 1475, 1474, 1473, 1472, 1471, 1470, 1469, 1468, 1467, 1466, 1465, 1464, 1463, 1462, 1461, 1460, 1459, 1458, 1457, 1456, 1455, 1454, 1453, 1452, 1451, 1450, 1449, 1448, 1447, 1446, 1445, 1444, 1443, 1442, 1441, 1440, 1439, 1438, 1437, 1436, 1435, 1434, 1433, 1432, 1431, 1430, 1429, 1428, 1427, 1426, 1425, 1424, 1423, 1422, 1421, 1420, 1419, 1418, 1417, 1416, 1415, 1414, 1413, 1412, 1411, 1410, 1409, 1408, 1407, 1406, 1405, 1404, 1403, 1402, 1401, 1400, 1399, 1398, 1397, 1396, 1395, 1394, 1393, 1392, 1391, 1390, 1389, 1388, 1387, 1386, 1385, 1384, 1383, 1382, 1381, 1380, 1379, 1378, 1377, 1376, 1375, 1374, 1373, 1372, 1371, 1370, 1369, 1368, 1367, 1366, 1365, 1364, 1363, 1362, 1361, 1360, 1359, 1358, 1357, 1356, 1355, 1354, 1353, 1352, 1351, 1350, 1349, 1348, 1347, 1346, 1345, 1344, 1343, 1342, 1341, 1340, 1339, 1338, 1337, 1336, 1335, 1334, 1333, 1332, 1331, 1330, 1329, 1328, 1327, 1326, 1325, 1324, 1323, 1322, 1321, 1320, 1319, 1318, 1317, 1316, 1315, 1314, 1313, 1312, 1311, 1310, 1309, 1308, 1307, 1306, 1305, 1304, 1303, 1302, 1301, 1300, 1299, 1298, 1297, 1296, 1295, 1294, 1293, 1292, 1291, 1290, 1289, 1288, 1287, 1286, 1285, 1284, 1283, 1282, 1281, 1280, 1279, 1278, 1277, 1276, 1275, 1274, 1273, 1272, 1271, 1270, 1269, 1268, 1267, 1266, 1265, 1264, 1263, 1262, 1261, 1260, 1259, 1258, 1257, 1256, 1255, 1254, 1253, 1252, 1251, 1250, 1249, 1248, 1247, 1246, 1245, 1244, 1243, 1242, 1241, 1240, 1239, 1238, 1237, 1236, 1235, 1234, 1233, 1232, 1231, 1230, 1229, 1228, 1227, 1226, 1225, 1224, 1223, 1222, 1221, 1220, 1219, 1218, 1217, 1216, 1215, 1214, 1213, 1212, 1211, 1210, 1209, 1208, 1207, 1206, 1205, 1204, 1203, 1202, 1201, 1200, 1199, 1198, 1197, 1196, 1195, 1194, 1193, 1192, 1191, 1190, 1189, 1188, 1187, 1186, 1185, 1184, 1183, 1182, 1181, 1180, 1179, 1178, 1177, 1176, 1175, 1174, 1173, 1172, 1171, 1170, 1169, 1168, 1167, 1166, 1165, 1164, 1163, 1162, 1161, 1160, 1159, 1158, 1157, 1156, 1155, 1154, 1153, 1152, 1151, 1150, 1149, 1148, 1147, 1146, 1145, 1144, 1143, 1142, 1141, 1140, 1139, 1138, 1137, 1136, 1135, 1134, 1133, 1132, 1131, 1130, 1129, 1128, 1127, 1126, 1125, 1124, 1123, 1122, 1121, 1120, 1119, 1118, 1117, 1116, 1115, 1114, 1113, 1112, 1111, 1110, 1109, 1108, 1107, 1106, 1105, 1104, 1103, 1102, 1101, 1100, 1099, 1098, 1097, 1096, 1095, 1094, 1093, 1092, 1091, 1090, 1089, 1088, 1087, 1086, 1085, 1084, 1083, 1082, 1081, 1080, 1079, 1078, 1077, 1076, 1075, 1074, 1073, 1072, 1071, 1070, 1069, 1068, 1067, 1066, 1065, 1064, 1063, 1062, 1061, 1060, 1059, 1058, 1057, 1056, 1055, 1054, 1053, 1052, 1051, 1050, 1049, 1048, 1047, 1046, 1045, 1044, 1043, 1042, 1041, 1040, 1039, 1038, 1037, 1036, 1035, 1034, 1033, 1032, 1031, 1030, 1029, 1028, 1027, 1026, 1025, 1024, 1023, 1022, 1021, 1020, 1019, 1018, 1017, 1016, 1015, 1014, 1013, 1012, 1011, 1010, 1009, 1008, 1007, 1006, 1005, 1004, 1003, 1002, 1001, 1000, 999, 998, 997, 996, 995, 994, 993, 992, 991, 990, 989, 988, 987, 986, 985, 984, 983, 982, 981, 980, 979, 978, 977, 976, 975, 974, 973, 972, 971, 970, 969, 968, 967, 966, 965, 964, 963, 962, 961, 960, 959, 958, 957, 956, 955, 954, 953, 952, 951, 950, 949, 948, 947, 946, 945, 944, 943, 942, 941, 940, 939, 938, 937, 936, 935, 934, 933, 932, 931, 930, 929, 928, 927, 926, 925, 924, 923, 922, 921, 920, 919, 918, 917, 916, 915, 914, 913, 912, 911, 910, 909, 908, 907, 906, 905, 904, 903, 902, 901, 900, 899, 898, 897, 896, 895, 894, 893, 892, 891, 890, 889, 888, 887, 886, 885, 884, 883, 882, 881, 880, 879, 878, 877, 876, 875, 874, 873, 872, 871, 870, 869, 868, 867, 866, 865, 864, 863, 862, 861, 860, 859, 858, 857, 856, 855, 854, 853, 852, 851, 850, 849, 848, 847, 846, 845, 844, 843, 842, 841, 840, 839, 838, 837, 836, 835, 834, 833, 832, 831, 830, 829, 828, 827, 826, 825, 824, 823, 822, 821, 820, 819, 818, 817, 816, 815, 814, 813, 812, 811, 810, 809, 808, 807, 806, 805, 804, 803, 802, 801, 800, 799, 798, 797, 796, 795, 794, 793, 792, 791, 790, 789, 788, 787, 786, 785, 784, 783, 782, 781, 780, 779, 778, 777, 776, 775, 774, 773, 772, 771, 770, 769, 768, 767, 766, 765, 764, 763, 762, 761, 760, 759, 758, 757, 756, 755, 754, 753, 752, 751, 750, 749, 748, 747, 746, 745, 744, 743, 742, 741, 740, 739, 738, 737, 736, 735, 734, 733, 732, 731, 730, 729, 728, 727, 726, 725, 724, 723, 722, 721, 720, 719, 718, 717, 716, 715, 714, 713, 712, 711, 710, 709, 708, 707, 706, 705, 704, 703, 702, 701, 700, 699, 698, 697, 696, 695, 694, 693, 692, 691, 690, 689, 688, 687, 686, 685, 684, 683, 682, 681, 680, 679, 678, 677, 676, 675, 674, 673, 672, 671, 670, 669, 668, 667, 666, 665, 664, 663, 662, 661, 660, 659, 658, 657, 656, 655, 654, 653, 652, 651, 650, 649, 648, 647, 646, 645, 644, 643, 642, 641, 640, 639, 638, 637, 636, 635, 634, 633, 632, 631, 630, 629, 628, 627, 626, 625, 624, 623, 622, 621, 620, 619, 618, 617, 616, 615, 614, 613, 612, 611, 610, 609, 608, 607, 606, 605, 604, 603, 602, 601, 600, 599, 598, 597, 596, 595, 594, 593, 592, 591, 590, 589, 588, 587, 586, 585, 584, 583, 582, 581, 580, 579, 578, 577, 576, 575, 574, 573, 572, 571, 570, 569, 568, 567, 566, 565, 564, 563, 562, 561, 560, 559, 558, 557, 556, 555, 554, 553, 552, 551, 550, 549, 548, 547, 546, 545, 544, 543, 542, 541, 540, 539, 538, 537, 536, 535, 534, 533, 532, 531, 530, 529, 528, 527, 526, 525, 524, 523, 522, 521, 520, 519, 518, 517, 516, 515, 514, 513, 512, 511, 510, 509, 508, 507, 506, 505, 504, 503, 502, 501, 500, 499, 498, 497, 496, 495, 494, 493, 492, 491, 490, 489, 488, 487, 486, 485, 484, 483, 482, 481, 480, 479, 478, 477, 476, 475, 474, 473, 472, 471, 470, 469, 468, 467, 466, 465, 464, 463, 462, 461, 460, 459, 458, 457, 456, 455, 454, 453, 452, 451, 450, 449, 448, 447, 446, 445, 444, 443, 442, 441, 440, 439, 438, 437, 436, 435, 434, 433, 432, 431, 430, 429, 428, 427, 426, 425, 424, 423, 422, 421, 420, 419, 418, 417, 416, 415, 414, 413, 412, 411, 410, 409, 408, 407, 406, 405, 404, 403, 402, 401, 400, 399, 398, 397, 396, 395, 394, 393, 392, 391, 390, 389, 388, 387, 386, 385, 384, 383, 382, 381, 380, 379, 378, 377, 376, 375, 374, 373, 372, 371, 370, 369, 368, 367, 366, 365, 364, 363, 362, 361, 360, 359, 358, 357, 356, 355, 354, 353, 352, 351, 350, 349, 348, 347, 346, 345, 344, 343, 342, 341, 340, 339, 338, 337, 336, 335, 334, 333, 332, 331, 330, 329, 328, 327, 326, 325, 324, 323, 322, 321, 320, 319, 318, 317, 316, 315, 314, 313, 312, 311, 310, 309, 308, 307, 306, 305, 304, 303, 302, 301, 300, 299, 298, 297, 296, 295, 294, 293, 292, 291, 290, 289, 288, 287, 286, 285, 284, 283, 282, 281, 280, 279, 278, 277, 276, 275, 274, 273, 272, 271, 270, 269, 268, 267, 266, 265, 264, 263, 262, 261, 260, 259, 258, 257, 256, 255, 254, 253, 252, 251, 250, 249, 248, 247, 246, 245, 244, 243, 242, 241, 240, 239, 238, 237, 236, 235, 234, 233, 232, 231, 230, 229, 228, 227, 226, 225, 224, 223, 222, 221, 220, 219, 218, 217, 216, 215, 214, 213, 212, 211, 210, 209, 208, 207, 206, 205, 204, 203, 202, 201, 200, 199, 198, 197, 196, 195, 194, 193, 192, 191, 190, 189, 188, 187, 186, 185, 184, 183, 182, 181, 180, 179, 178, 177, 176, 175, 174, 173, 172, 171, 170, 169, 168, 167, 166, 165, 164, 163, 162, 161, 160, 159, 158, 157, 156, 155, 154, 153, 152, 151, 150, 149, 148, 147, 146, 145, 144, 143, 142, 141, 140, 139, 138, 137, 136, 135, 134, 133, 132, 131, 130, 129, 128, 127, 126, 125, 124, 123, 122, 121, 120, 119, 118, 117, 116, 115, 114, 113, 112, 111, 110, 109, 108, 107, 106, 105, 104, 103, 102, 101, 100, 99, 98, 97, 96, 95, 94, 93, 92, 91, 90, 89, 88, 87, 86, 85, 84, 83, 82, 81, 80, 79, 78, 77, 76, 75, 74, 73, 72, 71, 70, 69, 68, 67, 66, 65, 64, 63, 62, 61, 60, 59, 58, 57, 56, 55, 54, 53, 52, 51, 50, 49, 48, 47, 46, 45, 44, 43, 42, 41, 40, 39, 38, 37, 36, 35, 34, 33, 32, 31, 30, 29, 28, 27, 26, 25, 24, 23, 22, 21, 20, 19, 18, 17, 16, 15, 14, 13, 12, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1

Le gâteau de ma
mamie

à la farine de châtaigne

Hérité de son arrière
grand-mère

qui l'avait
de sa mère

qui l'avait
elle-même héritée de la
cousine de son père

LE RAGOÛT D'ESCOUBILLES

La friçat d'escobillhas

INGRÉDIENTS

8 ↓

- 800 g de travers de porc
- 800 g de saucisse de porc
- 800 g d'ailes de poulet
- Fond de veau
- 500 g de carottes
- 3 oignons
- 3 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 3 tiges de céleri
- 1,2 kg de pommes de terre
- 1 boîte d'olives noires dénoyautées
- Graisse de canard
- Thym, laurier
- 20 cl de vin blanc

- 800 g de costilhans
- 800 g de sabissa
- 800 g d'olives de poulet
- 300 g de cam de veielh
- 500 g de carrots
- 3 cebas
- 3 escalinehas
- 2 grams d'ailh
- 3 d'api
- 1,2 kg de trauas o potansus
- Olivias negras despiñ-horradas
- Gros de tir
- Farigola, laurih
- 20 cl de vin blanc

PRÉPARATION

1. Éplucher (*pelar*) et couper (*tracajar*) les légumes (oignon en petits morceaux, céleri en tronçons, carottes en bâtonnets).
2. Dans un récipient adapté (faitout, cocotte, marmite), faire dorer (*far daunejar*) la viande de porc sur toutes les faces dans un peu de graisse. Réserver (*servar*).
3. Faire revenir (*far revenir*) les ailes de poulet, puis réserver.
4. Rajouter (*aportar mai*) un peu de graisse et faire revenir les oignons, les échalotes et les carottes. Laisser dorer (*coire*) quelques minutes.
5. Ajouter (*ajustar*) les pommes de terre, faire dorer encore un peu, puis ajouter la viande, le céleri et les olives ébouillantées.
6. Saler (*salar*) et poivrer (*pebrar*) à votre convenance. Ajouter le thym, le laurier et le vin blanc. Couvrir à hauteur (*cobrir a flar*) avec de l'eau additionnée du fond de veau.
7. Laisser mijoter (*deixar confit*) pendant environ 2 heures.

Astuce : Plus le plat mijote, meilleur il est !

A savoir : Modifier ce plat à volonté ! En effet, «*Escobillhas pro-noncer /escobillos*» signifie « les restes de cuisine ». Ce plat peut être élaboré avec les restes de votre frigo. Et vous lutterez ainsi contre le gaspillage alimentaire !

Museu Valencià de l'Alimentació i la Gastronomia
 C/Alfons el Magnànic, 10
 46100 Sagunt, València
 T: 96 331 10 00
 www.museuvalencia.com

Abbracadabra
 ESCOBILLE DEVIENT PLAT



#PARTAGEZNERECETTE
 Abbracadabra, escobilla e escobilla fan friçat



LA SOUPE aux châtaignons

La sopa de castanions (bajarnat)

PARC NATUREL RÉGIONAL
DU HAUT-LANGUEDOC

INGRÉDIENTS

- 6+
- 500 g de châtaignons
- 200 g de lard
- 200 g de pois de grains de porc de Languedoc + 6 litres
- Poivre du moulin

- 500 g de castanions
- 200 g de ventresca de porc de La Cauna + 6 trindelans
- Pebre del molin

PRÉPARATION

- 1 Faire tremper (far trempar) les châtaignons dans de l'eau claire pendant 24 heures.
- 2 Tailler (tailhinar) le lard en gros cubes et le mettre à fondre (lo metre a se graissandar) à feu doux dans une casserole.
- 3 Ajouter (ajustar) ensuite les châtaignons, quatre fois leur volume d'eau et laisser cuire (deïssar côre) à petit feu une bonne heure.
- 4 Ajouter de l'eau si besoin en cours de cuisson.
- 5 Retirer (traire) quelques châtaignons et les écraser (los escrachar).
- 6 Mixer (mesclar) le reste avec l'eau de cuisson.
- 7 Assaisonner (assasonar) de poivre.
- 8 Décorer (adinar) avec les tranches de lard grillées à la poêle à sec et les châtaignons écrasés.



Retrouver les produits Volontés Parc Naturel Régional sur www.parc-natural-languedoc.fr

© Région Occitanie, Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc, 2017. Tous droits réservés. Toute réimpression ou utilisation non autorisée sans la permission écrite de la Région Occitanie, Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc, est formellement interdite.

LA SOUPE aux châtaignons

En voilà une recette qui castagne !



PARC NATUREL RÉGIONAL
DU HAUT-LANGUEDOC
La sopa de castanions (bajarnat)





**Habitants du Parc,
prenez conscience de la richesse
de votre patrimoine culinaire !**

Partagez vos recettes avec nous #PNRHL  

Parc naturel régional du Haut-Languedoc

1 place du Foirail - BP.9 - 34220 Saint-Pons-de-Thomières

Tél. 04 67 97 38 22 - Fax : 04 67 97 38 18

accueil@parc-haut-languedoc.fr

www.parc-haut-languedoc.fr



PNRHL - Réédition 2021 / Rédaction PNRHL

Graphisme : S. Sayn

Impression : Maraval avec des encres végétales sur papier issu de forêts gérées durablement.