

CUISINE DU PAYS

LES LEGUMES

Glaudi Barsotti

<i>CARCHÒFLES (Artichauts)</i>	
Beignets	2
<i>CEBAS (Oignons)</i>	
Soupe d'oignons	3
Soupe des veilleurs (au fromage)	3
<i>CÉSERS (Pois chiches)</i>	
Potage et purée	4
<i>CITRON-PAN (Citron-Pain)</i>	
Soupe à la marseillaise	5
<i>FAVAS (Fèves)</i>	
Macédoine	6
<i>MERINJANAS (Aubergines)</i>	
Farcies au maigre	7
<i>POMAS D'AMOR (Tomates)</i>	
A la provençale	8

BONHETAS DE CARCHÒFLES ***BEIGNETS D'ARTICHAUTS***

Les « bonhetas de carchòfles » (prononciation : bougnéte/s dé cartchoflé/s) constituent une entrée délicieuse qui ne nécessite pas des « carchòfles » forcément très tendres. Donc, prendre des « carchòfles » dont on ôte les premières feuilles dures afin de ne laisser que le fond que l'on doit frotter avec un « citron » ou « limon » (pr : citroun, limoun ; « citron ») afin de l'empêcher de noircir.

On coupe ensuite ensuite ce fond en quartiers que l'on fait cuire. On égoutte ces quartiers lorsque la cuisson complète est effectuée et on les met dans una « bacèla » (pr : bacèle ; « terrine ») à mariner avec « sau », « pebre », « òli d'oliva » et un « peçuç de juvèrt » ou « bòneis èrbas » « chaplat » (pr : saou, pébré, oli doulive, péssu/c dé djuvèr, bonéizèrbe/s, tchapla/t ; « sel », « poivre », « huile d'olive », « pincée de persil », « haché »).

Par ailleurs, battre deux « uous » (pr : uouu/s ; « œufs ») et mélangez au fur et à mesure deux « culhiers per la sopa » (pr : cuyié per la soupe ; « cuillers à soupe ») de « farina » (pr : farine ; « farine »), ajoutez « sau » et « pebre ».

Mettez un peu « d'òli d'oliva » dans une « sartan » ou « padèla » (pr : sartan, padèle ; « poêle ») et faire cuire les quartiers de « carchòfles » à feu doux. Mettre ensuite dans un plat en les dressant couronne et versez « l'òli » additionnée d'un jus de citron dans le creux central.

SOPA DE CEBAS ***SOUPE D'OIGNONS***

La "sopa de cebas" (prononciation : soupe dé sébe), est un plat apprécié des connaisseurs et des fêtards (!) dans les fins de soirées. Bien entendu, on peut la consommer à d'autres moments !

Toujours est-il que voici la recette de la "sopa de cebas". Pour deux litres "d'aiga" (pr : daïgue ; "d'eau"), il vous faut émincer deux ou trois "cebas".; faites "fregir" (pr : frétgi ; "frire") lentement cette "ceba" émincée, de préférence a "l'òli d'oliva" (pr : oli doulive ; "huile d'olive") dans une "sartan" ou "padèla" (pr : sartan, padèle ; "poêle"). Calculez bien entendu les proportions de "cebas", "d'aiga" et de ce qui va suivre, en fonction du nombre de convives. Mettez les "cebas" émincées et revenues dans la "caçòla" (pr : cassole ; "casserole") d'eau lorsque celle-ci a pris le bouil. Ajoutez dans cette eau deux feuilles de "lausier-baguier" (pr : laousié baguié ; "laurier"), deux "venas d'alhet" (pr : véne daillé/t ; "gousses d'ail", un "peçuc de sau" (pr : un pèssu/c dé saou ; "une pincée de sel"). Laissez cuire durant une vingtaine de minutes, puis passez le bouillon à travers un tamis. On peut consommer la "sopa de cebas" simple, sans ajout, ou y adjoindre des vermicelles, de la semoule, des "lescas" (pr : lésque/s ; "tranches") de pain grillé, etc...

SOPA DEI VELHAIRES ***SOUPE DES VEILLEURS OU AU FROMAGE***

Le nom occitan de « sopa dei velhaires » (prononciation : soupe déi véyaïre/s), autrement dit soupe des vieillards ne nécessite pas de commentaires sur les personnes qui vont la consommer ! Elle est aussi connue en français sous l'appellation de soupe au fromage. Et comme elle est généralement mangée tard dans la nuit, parfois à l'aube, on l'accompagne de quelques charcuteries. Quant à la boisson qui s'impose, c'est souvent du vin blanc ou de la « bierra » ou « cervesa » (pr : bière, cervéze ; « bierre »).

Donc, prenez une « sopiera » (pr : soupièrre ; « soupière ») dans laquelle vous mettez au fond une rangée de « lescas » de pain grillées taillées finement que vous faites griller et que vous saupiquez de « formatge » (pr : fourmatgé ; « fromage ») de gruyère « gratusat » (pr : gratusa/t ; « râpé ») ; poivrez et placez une seconde couche, et ainsi de suite en prenant soin de laisser un espace suffisamment grand pour que la « sopiera » ne déborde pas lorsque l'on aura mouillé les « lescas ».

Ajoutez alors votre « sopa de ceba » (pr : soupe dé cébe ; « soupe d'oignon » ; voir ci-dessus) pour mouiller les « lescas » ; mettez à gratiner et servez.

POTATGE E PURÈIA DE CÉSERS POTAGE ET PURÉE DE POIS CHICHES

Nous avons vu il y a quelques temps la préparation des "arencs ambé de césers" (prononciation : arén amé, émé, dé cézé ; "harengs aux pois chiches"). Mais les "césers", ces graines qui constituent depuis des temps immémoriaux la nourriture du pauvre dans les régions méridionales de l'Europe, peuvent être consommées tels quels ou réduits en farine.

Tout d'abord, quelle que soit la préparation prévue, il convient de faire cuire les "césers". Pour qu'ils cuisent bien, il faut les faire tremper la veille dans de l'eau de source si possible, ou de l'eau d'épinards bouillis en y ajoutant une poignée de "sau" (pr : saou ; "sel") et autant de farine (pr : farine ; "farine"). Le lendemain, on fait bouillir durant un quart d'heure une "ola d'aiga" (pr : oule daïgue ; "marmite d'eau") dans laquelle on met une pelletée de cendres. On décante ensuite cette eau lessivée et on la passe au tamis de soie. On remet alors "l'aiga" sur le feu après l'avoir laissée tiédir et on y verse les "césers" que l'on laisse cuire seulement à moitié. Par ailleurs, on met sur le feu une seconde "ola d'aiga" de source (ou d'épinards bouillis) que l'on laisse tiédir également. Sortez les "césers" de l'eau de lessive qui est ainsi appelée car autrefois, pour faire la "bugada" (pr : bugade ; "lessive") on utilisait la cendre, et mettez-les définitivement dans cette seconde "ola". Assaisonnez avec "sau", "ceba" (pr : cébe ; "oignon"), "alhet" (pr : ayé ; "ail"), "lausier-baguié" (pr : loousié baguié ; "laurier") et une petite branche de "sàuvia" (pr : saouvi ; "sauge"). Faites cuire à petit feu en évitant surtout que l'écume se perde. Bien sûr, cette préparation préalable, si elle est souhaitable pour obtenir un résultat parfait, peut être remplacée par un simple bouil d'environ demie heure à la condition de disposer d'une variété de "césers" de qualité que l'on aura mis à tremper la veille au soir.

Les "césers" sont prêts lorsqu'ils se réduisent en pâte sous la pression du doigt et il faut alors les déguster pour leur utilisation ultérieure.

Ce bouillon de cuisson peut être utilisé pour faire le "potatge de césers" (pr : potatgé dé cézé ; "potage de pois chiches"). Pour cela, on fait roussir dans "d'òli d'oliva" (pr : doli doulive ; "de l'huile d'olive"), un peu "d'aigreta" (pr : déïgrète ; "d'oseille") effeuillée. On mouille ensuite avec "l'aiga dei césers" et on y ajoute des pâtes.

En ce qui concerne la "purèia de césers" (pr : purèye dé céze ; "purée de pois chiches"), on utilise ceux-ci lorsqu'ils sont cuits pour les réduire en purée en les passant dans un moulin à légume qui élimine les peaux. La "purèia" ainsi obtenue peut accompagner avantageusement un gigot rôti dont le jus additionné de "burre" (pr : burré ; "beurre"), "pebre" (pr : pébré ; "poivre"), "sau trissada" (pr : saou trissade ; "sel fin") et très peu de "nòse muscada" (pr : nosé muscade ; "noix muscade") sert à l'humecter. On obtient ainsi l'une des meilleurs garnitures du répertoire culinaires des familles provençales et languedociennes.

SOPA DE CITRON-PAN A LA MARSELHESA *SOUPE DE CITRON-PAIN A LA MARSEILLAISE*

Pour réaliser cette sorte de "sopa freja" (prononciation : soupe fredge ; "soupe froide") qui se fait notamment en Sicile mais a été adaptée dans la région marseillaise, il faut disposer de deux "aranges" (pr : arantgé ; "orange" ; à noter qu'en occitan, le mot "arange" ou "irange" est du genre masculin) bien cotonneux, ayant bien du blanc entre la peau extérieure et la pulpe, et de trois "citrons" ou "limons" (pr : citroun, limoun ; "citrons")

Pistez dans un mortier quatre "venas d'alhet" (pr :vène dayé ; "gousses d'ail"), l'un des "limons" que vous pelez au préalable, "mieg pebrina de Caiena" (pr : mié pébrine dé cayéne ; "un demi piment de Cayenne), la moitié d'une petite cuillère de "sau gròssa" (pr :saou grosse ; "sel gros").

Lorsque le contenu du mortier est bien pisté, ajoutez-y trois petites cuillères "d'òli d'oliva" (pr : doli doulive ; "d'huile d'olive") et le quart d'une grosse "ceba" (pr : cébe; "oignon") finement coupée ; mélangez bien le tout. Pelez alors la partie supérieure de la peau de vos deux "aranges" ; ceci fait, levez le blanc ou "coton" (pr : coutoun ; "coton"), partie inférieure de la peau avant la pulpe, et coupez-la en morceaux. Coupez ensuite en dés la pulpe des "aranges". Pratiquez de même avec les deux "limons" qui vous restent. Mélangez alors le "coton" et les dés "d'aranges" et de "limons" avec le contenu du mortier. Ajoutez une cuillère à soupe de "sucre somola" (pr : sucré soumoule ; "sucre semoule") et mélangez de nouveau.

L'ensemble doit alors se présenter sous la forme d'une "sopa" épaisse. Dans le cas où elle serait trop épaisse il conviendrait d'ajouter "d'aiga" (pr : daïgue ; "de l'eau"), si elle ne l'était pas assez, ajoutez quelques "tròç de pan" (pr : tro dé pan ; "morceaux de pain").

La "pebrina" et le "sucre" doivent se sentir mais bien entendu la quantité à mettre est variable suivant le goût des convives. Donc à vous de l'adapter. La "sopa de citron-pan" est très rafraichissante.

JAMBALAIÀ DE FAVAS **MACÉDOINE DE FÈVES**

Le « jambalaià de favas » (prononciation : djanbalaya dé fave/s ; « macédoine de fèves »), est un plat qui se fait à partir de la fin du mois de mai ou du commencement du mois de juin, lorsqu'arrivent les « favas ».

Pour quatre convives, prévoyez deux kilos de « favas » que vous trie. Prenez le cœur de quatre « carchòles » (pr : carttchoflé/s ; « artichauts ») que vous coupez en « trocelets » (pr : troucé ; « petits quartiers ») et lavez deux « lachugas » (pr : latchugue/s ; « laitues »). « Chaplatz » (pr : tchaplas ; « hachez ») ensuite deux « cebas » (pr : céber/s ; « oignons ») et un hecto de « ventresca » (pr : véntresque ; « petit salé ») que vous mélangez avec les « cebas » et « d'òli d'oliva » (pr ; doli doulive ; « de l'huile d'olive »). Faites roussir légèrement, saupiquez d'un « peçuc de farina » (pr : péssu/c dé farine ; « pincée de farine »), mouillez avec deux verres « d'aiga » (pr : daigue ; « d'eau »), mettre « un peçuc de sau » (pr : péssu/c dé saou ; « pincée de sel ») et deux « grums de sucre » (pr : grun dé sucré ; « grains de sucre »). Laissez mijoter le tout jusqu'à cuisson parfaite.

On notera qu'après Sant-Joan (pr : san djouan ; « Saint-Jean »), les « favas » deviennent trop grosses et trop dures, et il est alors nécessaire non seulement de les trier, mais aussi d'ôter l'enveloppe de chaque « gran » (pr : gran ; « grain ») en coupant celui-ci en deux et en enlevant l'œil.

MERINJANAS FARCIDAS *AUBERGINES FARCIES*

Le plus souvent, les « merinjas » (prononciation : mérindjane) sont farcies avec de la viande. Mais elles peuvent être aussi farcies au maigre. C'est ce procédé que je présente aujourd'hui. La quantité de « farça » et de « merinjas » à utiliser sera évidemment fonction du nombre de convives.

Commencez par peler vos « merinjas ». Coupez-les ensuite au milieu dans le sens de la longueur, en trois si elles sont grosses. Incisez-les d'un seul côté avec la pointe du couteau et saupiquez-les de « sau » (pr : saou ; « sel ») qui en les pénétrant en fera sortir « l'aiga » (pr : laïgue ; « l'eau »). Faites-les « fregir » (pr : frédgi ; « frire ») et rangez-les dans un tian.

Par ailleurs, dans une « caçòla » (pr : cassole ; « casserole »), faites roussir dans « d'òli d'oliva » (pr : doli doulive ; « de l'huile d'olive ») une bonne quantité de « cebas » (pr : cébe ; « oignons ») ; ajoutez quelques « pomas d'amor » (pr : poume amour ; « tomates ») « peladas e chapladas » (pr : péléde é tchaplade ; « pelées et hachées »). Lorsque la cuisson est réalisée, incorporez un peu de « moleda de pan » (pr : mouléde dé pan ; « mie de pain ») trempée dans le lait, esquichée et hachée ; additonnez d'une demi-cuiller à soupe de jus de bouillon de viande, assaisonnez avec « sau », « pebre » (pr : pébré ; « poivre »), « nòse muscada gratusada » (pr : nose muscade gratuzade ; « noix muscade râpée »), et achevez avec un « peçuc » (pr : péssu ; « pincée ») de « juvèrt » ou « bòneis èrbas » et « d'alhet », le tout « chaplat » (pr : djuvèr, bonéizèrbe, dayé/t ; « persil », « d'ail »).. Liez avec trois « ros d'uous » (pr : rous duoou ; « jaunes d'œuf »).

Étendez cette farce sur vos « merinjas », saupiquez de « pan gratusat » (« pain râpé »), mettez le tian au four et faites gratiner.

POMAS D'AMOR A LA PROVENÇALA ***TOMATES À LA PROVENÇALE***

Les « pomas d'amor a la provençala » (pr : poume/s damour a la prouvençale) constituent un plat, ou plus exactement un accompagnement délicieux et simple à la fois. Mais il est nécessaire pour cela de disposer de « pomas d'amor » cueillies au moment où elles sont bien « maduras » (pr : madure/s ; « mûres ») et où elles sont donc le plus savoureuses. De plus, évitez les « pomas d'amor » à peau dure et épaisse destinées à l'Europe de l'Est, car il s'agit de variétés indigestes destinées à voyager une dizaine de jours dans les camions !

Coupez en deux vos « pomas d'amor » et ôtez-en les graines. Rangez-les dans un tian et assaisonnez-les avec « sau » et « pebre » (pr : saou, pébré ; « sel », « poivre ») ; par ailleurs, « chaplatz » (pr : tchaplas ; « hachez ») « d'alhet » et de « juvèrt » ou « bôneis èrbas » (pr : aillé/t, djuvèr, bonéizèrbe/s ; « ail », « persil ») dont vous les saupiquez à votre goût ; si vous le désirez, vous pouvez également y ajouter un peu de « pan gratusat » (pr : pan gratuza/t ; « pain râpé », « chapelure »). Passez au four jusqu'à ce que les « pomas d'amor » aient perdu une bonne partie de leur « aiga » (pr : aïgue ; « eau ») et soient gratinées.

Avec ces « pomas d'amor », vous pouvez accompagner différents plats, notamment des viandes ou des « pèis » (pr : pèï ; « poissons »). Autre possibilité : cassez dessus « dos uous » (pr : dous uoou ; « deux œufs »). C'est un délice ! Mais mèfi, avec ça on mange pas mal de « pan » (pr : pan ; « pain »).