



GOUT – Livre de cuisine – France Sud-Ouest

Introduction

Auvillar se cache au creux du Sud-Ouest de la France. Le Sud-Ouest, avec la plaine de la Garonne et les coteaux de Gascogne est une région où fruits et légumes poussent en abondance. On les retrouve naturellement en abondance dans les menus. Les assaisonnements s’y font à la graisse de canard. Il est bien connu que la France se partage suivant la matière grasse employée dans la préparation des plats : en Bretagne et Normandie : le beurre, en Provence et dans la vallée du Rhône : l’huile d’olive, et dans le Sud-Ouest : la graisse de porc, mais surtout la graisse d’oie et de canard. Chez nous, le canard fait la loi. Actuellement, ces distinctions s’estompent. Les diverses huiles gagnent un peu partout des adeptes. Un autre produit du terroir qui domine nettement notre cuisine, c’est l’ail. On ne dira jamais assez combien ce bulbe influence le physique et le moral des Gascons. Un des marchés mondiaux de l’ail se trouve à une vingtaine de km d’Auvillar, à Saint-Clar. Ici, l’ail est un plaisir, une médecine, un must ! Les plats que notre équipe a sélectionnés sont les recettes des générations d’autrefois, frugales, simples, et qui apporte la joie quand on les met sur la table. Ils sont non seulement promesse de nourriture, mais chargés de l’affection transmise par les générations précédentes...



Ils ont aussi ceci de particulier, c'est que la plupart satisfont aussi les végétariens modernes. Avec les lentilles, par exemple, ou le gratin dauphinois, la ratatouille provençale, on en oublie la viande !

Mais avant de s'entourer des ingrédients et d'exécuter en un tour de mains le plat choisi, il n'est pas inutile, comme apéritif, de se remémorer deux principes qui donnent encore plus de saveur à l'art culinaire, et qui sont bien français.

Le premier adage nous vient de Molière, dans l'Avare (1668): « Il faut manger pour vivre, et non vivre pour manger ». De la mesure en tout. Savoir être gourmet, mais non gourmand. Apprécier en qualité plus qu'en quantité.

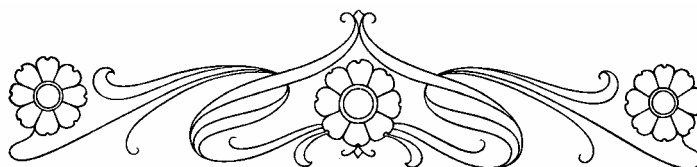
Un second principe est développé par Brillat-Savarin : Ce sont les convives qui sont le meilleur condiment. Prendre un repas en bonne compagnie est d'une importance capitale. L'hôte doit faire en sorte que la conversation soit agréable, que chaque convive se sente bien. Nous lisons dans la Méditation XIV, 73 : *Différence entre le plaisir de manger et le plaisir de la table* :

« Le plaisir de la table est particulier à l'espèce humaine ; il suppose des soins antécédents pour les apprêts du repas, pour le choix du lieu et le rassemblement des convives. »

« Effectivement, à la suite d'un repas bien entendu, le corps et l'âme jouissent d'un bien-être particulier. »

C'est la raison pour laquelle nous avons choisi, préparé et dégusté ces recettes ensemble, et nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec vos hôtes quand vous les leur servirez.

1. Le tourin à l'ail, ou « aguabolida »
2. La poule au pot, en souvenir du souverain né dans le Béarn, Henri IV, et très aimé des Français.
3. Le confit de canard (que nous avons retrouvé dans nos assiettes à Cluj !)
4. Les pommes de terre sarladaises
5. Daube de bœuf à la mode gasconne
6. La ratatouille provençale, qui a conquis tous les gourmets pour les repas d'été
7. Le « caviar »...fait d'aubergines, pour accompagner les entrées de tomates
8. Le gratin dauphinois
9. La blanquette de veau
10. Lentilles vertes du Puy
11. La tarte aux noix du Périgord
12. Le far breton
13. Le clafouti
14. Le pastis
15. Le millas



1. *Le tourin à l'ail, ou « aguabolida »*

Ingrédients

5 grosses gousses d'ail

3 cuillérées de farine (50 gr)

2 œufs

2 cuillérées de vinaigre de vin

une pincée de thym (séché ou frais)

2 cuillère de graisse de canard, ou d'huile

2 litres d'eau bouillante

sel, poivre.



Faire revenir l'ail dans la matière grasse, sans le brûler ! , saupoudrez de farine, laisser blondir. Mettez une ou deux pincées de thym. Verser l'eau bouillante, laisser bouillir dix minutes.

Taillez de fines tranches de pain de campagne, les mettre au fond de votre soupière.

Dans une assiette, séparez le blanc des jaunes, versez les blancs dans le bouillon. Ajoutez aux jaunes le vinaigre, puis peu à peu une louche de bouillon brûlant. A la fin, versez tout le jaune d'œuf dans la soupe. Trempez alors la soupe, c'est à dire, versez tout le bouillon dans la soupière.

Se déguste très chaud les soirs d'automne et d'hiver.

2. **La poule au pot**

Cette recette tient sa popularité depuis 1590, lorsque la France se relève du désastre des guerres de religion, grâce au roi tolérant Henri IV.

« Il n’y aura laboureur en ce royaume, promet Henri IV, qui n’ait moyen d’avoir une poule dans son pot » le dimanche !

Alors, on prend :

Une belle poule adulte

2 navets

5 gousses d’ail

1 pomme de terre par personne

500 gr de cèleri rave coupé en morceaux

1 poireau par personne

1 bouquet de persil



Faire la farce de la poule :

Persil, 5 gousses d’ail (encore !). Hachez-les et mélangez à du pain de campagne émietté, avec 3 œufs, ¼ de verre de lait, éventuellement le foie de la poule, ou un peu de lard. Sel et poivre.

Remplir la poule et coudre les deux extrémités de la volaille.

Faire bouillir l’eau salée. Mettre les légumes en fonction de leur durée de cuisson (carottes, navets, vert du poireau, ail écrasé, cèleri rave, persil. Mettre ensuite la poule.

Rajouter le reste des légumes, et laisser cuire 2 bonnes heures.



Présenter sur un grand plat, avec volaille découpée garnie des légumes. Offrir avec de la moutarde.

3. *Le confit de canard*

Recette très simple dont la préparation se fait sur deux jours.

Ingrédients

6 cuisses de canard gras

2 têtes d'ail

3 grosses poignées de gros sel

2 litres de graisse de canard

Après le café du petit déjeuner, prendre son courage à deux mains pour affronter les cuisses de canard.

Première étape : mettre les cuisses au sel et à l'ail. Couper les têtes d'ail grossièrement sans même prendre la peine de les peler. Les hacher vaguement avec la peau. En disposer un tiers dans le fond d'un plat avec une grosse poignée de gros sel. Y mettre trois cuisses de canard. Par-dessus les cuisses, mettre le deuxième tiers d'ail avec une poignée de gros sel. Mettre les trois autres cuisses puis le reste de l'ail et encore du gros sel. Couvrir le tout avec du film alimentaire afin que ce soit hermétique (sinon attention aux odeurs dans le frigo) et mettre dans le réfrigérateur. – Fin de la première étape.

Le lendemain après-midi et *deuxième étape* : Sortir les cuisses de leur « marinade », les essuyer avec la main pour enlever l'ail et sa peau et l'excédent de gros sel et les disposer dans une casserole. Y ajouter la graisse de canard et mettre à feu doux.

Laisser cuire environ deux heures et demie voire un peu plus à feu doux. Il ne faut surtout pas de gros bouillons mais un frémissement de la graisse. Si elles ne sont pas assez cuites, elles ne seront pas fondantes. Trop cuites, elles tomberont en morceaux (qui resteront délicieux). Les sortir délicatement de la graisse et les mettre côté peau vers le bas dans une poêle avec de la graisse. Laisser dorer la peau afin qu'elle devienne croustillante, puis servir avec des pommes de terre sarladaises et une salade verte par exemple.



4. Pommes de terre sarladaises

Ingrédients

800 g de pommes de terre

4 ou 5 grosses cuillères de graisse de canard

4 gousses d'ail

persil, sel, poivre

Epluchez les pommes de terre et lavez-les. Coupez-les en rondelles assez fines. Séchez-les dans un linge.

Dans une grande poêle, faites fondre la moitié de la graisse à feu moyen. Etalez les pommes de terre au fond de la poêle. Laissez cuire 10 min à feu moyen en remuant souvent. Lorsque les pommes de terre commencent à dorer, salez et poivrez. Ajoutez le reste de la graisse. Couvrez et laissez cuire environ 15 min.

Retournez délicatement les pommes de terre à l'aide d'une spatule.

Pelez les gousses d'ail. Hachez-les ainsi que le persil. Les ajouter aux pommes de terre. Salez et poivrez.

Laissez cuire pendant encore 10 min puis disposez-les dans un grand plat, mettre les cuisses de confit par-dessus et servez !

5. La daube de bœuf à la mode gasconne

Ingrédients

1 kg de viande de bœuf, choisie dans les bas morceaux, coupée en cubes d'environ 5 cm de côté

1 ou 2 oignons

2 cuillerée de farine

3 gousses d'ail

2 verres de vin rouge

20 pruneaux d'Agen

un peu d'Armagnac, sel, poivre, piment doux au moment de servir.

Sortez la viande du frigidaire et laissez-la reposer quelques heures pour la chamberer avec du poivre, du thym et une larme d'huile, un verre de bon vin rouge. Massez bien le tout.

Dans une cocotte en fonte, faire revenir dans la matière grasse (graisse d'oie ou de canard, huile) un gros oignon, deux gousses d'ail, et la viande, morceau par morceau, pour bien la saisir. Saupoudrez de farine et bien retourner. Arrosez avec le vin. Couvrir tout de suite. Rajoutez plus tard un bol de bouillon, le thym et 10 pruneaux. Pas de sel supplémentaire.



Laisser mijoter à feu doux deux bonnes heures. Mettez un torchon mouillé sur le couvercle, ou de l'eau sur le couvercle si c'est possible. L'eau qui se condense alors sur le couvercle retombe dans la cocotte. Mettez les dix derniers pruneaux 20 min avant la fin de la cuisson.

Avant de servir, rectifiez le sel, ajouter 2 cuillère d'armagnac, ou d'eau-de-vie de prunes.

Servir avec des pommes de terre en robe des champs !

6. *La ratatouille niçoise*

Tous les beaux légumes de l'été se conjuguent pour donner ce plat savoureux et facile, favori non seulement de la Provence, mais de toute région où poussent généreusement ces légumes.

Ingrédients

- 3 oignons et trois gousses d'ail
- 2 aubergines
- 3 poivrons
- 3 courgettes moyennes
- 5 tomates bien mûres,
- Thym et basilic en fin de cuisson
- Une grande casserole en fonte



Au fond de la cocotte on fait couler 3 cuillères de graisse de canard, d'oie, ou d'huile d'olives. On commence par les oignons, coupés en rondelles, avec 3 gousses d'ail. Ne pas laisser dorer.

Viennent les aubergines, coupées en cubes de 2 ou 3 cm. Faire dorer, puis retirer de la casserole.

Mettre les courgettes avec les poivrons, éventuellement encore un oignon. Faire dorer. Réunir tous les légumes, couvrez avec les tomates coupées aussi en petits cubes, puis

laisser cuire à feu doux, sans couvercle, 30 à 45 min.

En fin de cuisson seulement ajoutez le sel, et parfumez avec du thym, du basilic et du persil, plus cuillère à café de sucre.

7. *Le caviar d'aubergines*

C'est une entrée très appréciée en été, pour accompagner les tomates, les œufs durs, les viandes froides. Il peut se préparer tranquillement à l'avance.

Ingrédients

Pour 5 personnes environ :

4 aubergines

2 citrons

3 cuillères d'huile d'olives

1 grosse cuillère de moutarde forte

1 gros bouquet de persil

1 bouquet de basilic

1 cuillère à café de thym



Poser directement sur grille du four 4 aubergines lavées et piquées pour éviter qu'elles n'éclatent. Laisser doucement cuire une heure à 160 degrés environ. Peler les aubergines, laisser s'écouler l'eau qu'elles dégorgent.

Tant que les aubergines sont encore chaudes (important !), donnez-leur une cuillère à soupe de moutarde forte, un cuillère à café de thym, deux jus de citrons pressés, (ou vinaigre balsamique), 4 cuillère à soupe de bonne huile d'olive, et surtout : un bon bouquet de persil et un bouquet de basilic.

Mixez le tout. Mixez si possible l'ail à part, puis intégrez-le à la crème d'aubergine.



Mettre au frais, et servir frais. On peut conserver cette préparation un ou deux jours au frigidaire.

8. *Le gratin dauphinois*

Encore une fois, ce plat s'est répandu dans toute la France. Pratique et très moderne : on peut le préparer à l'avance, et il est si complet qu'il régale les végétariens !

Ingrédients

1 kg de pommes de terre

½ litre de lait

50 gr de beurre

100 gr de gruyère rapé

4 cuillères de crème fraîche

2 gousses d'ail, sel poivre et un peu de noix muscade

Beurrez un plat allant au four. Mettez une couche de pommes de terre pelées et coupées en minces rondelles. On peut pré cuire ¼ d'heure les rondelles dans le lait.

Sur cette première couche, un peu d'ail, un peu de muscade et de sel de Guérande, saupoudrez avec une partie du fromage râpé.

Confectionnez une seconde couche de la même manière. Pour finir, arrosez du lait auquel vous aurez mélangé 2/3 de la crème et du poivre. Quelques coquilles de beurre sur le dessus pour terminer.

Faire cuire une bonne heure, d'abord 20 min à 200°C, puis 160°C.



9. **Blanquette de veau**

Pourquoi cette appellation ? Parce que contrairement aux autres viandes, le veau se met dans de l'eau au début, donc reste blanc, et est ensuite assaisonné d'une sauce blanche à base de crème fraîche

Ingrédients

Pour 5 personnes

1 kg de veau dans l'épaule et le collier. La viande de veau diminue à la cuisson. Prévoyez largement pour vos invités.

1 oignon piqué de clou de girofle, poivre, une feuille de laurier et un peu de thym

125 gr de crème fraîche

Beurre et farine pour la sauce blanche (une cuillère à soupe de chaque) délayé ensuite dans un quart de lait

Mettre la viande dans l'eau froide jusqu'à ce qu'elle soit couverte, avec l'oignon et les fines herbes. Ne pas encore saler. Laisser cuire à feu très doux une bonne heure, puis retirer la viande et la garder au chaud.

Par ailleurs, mettez dans une poêle avec du beurre des champignons de Paris fermes, puis joignez-les à la viande.

½ heure avant de servir, faites une sauce blanche avec beurre et farine, ajoutez-y la crème fraîche et versez sur la viande.



On peut agrémenter ce plat avec du poivre vert (1 cuillère à café entier, une autre passée au pilon).

Variante pour l'été : on fait 1 ou 2 heures au préalable macérer la viande dans du jus de citron. On remplace les champignons par des cornichons. Une cuillère de moutarde forte accommode aussi très bien la sauce.

10. Lentilles vertes du Puy

Dès les premières fraîcheurs d'automne, le corps, la tête et le cœur réclament...un bon plat de lentilles ! Ce n'est pas pour rien que, dans la Bible, Esaü a lâché son droit d'aînesse pour un plat de lentilles. Les meilleures, en France, sont produites sur les sols volcaniques du Massif Central, auxquels elles empruntent de précieux sels minéraux.

Les lentilles jouent un rôle si important, que dans certaines régions, c'est le premier plat que l'on doit déguster quand la nouvelle année commence, après les douze coups de minuit. Cela assure – dit-on – la prospérité financière et la santé. Essayez cette année, vous verrez.

Ingrédients

1 gros oignon

3 gousses d'ail

1 carotte

100 gr de lardons fumés, si vos hôtes ne sont pas végétariens !

40 gr environ de lentilles par personne

3 cuillères de matière grasse au choix

Noix muscade, thym, feuille de laurier, 3 clous de girofle

½ litre d'eau, ou plus suivant la cuisson. À contrôler souvent

Ne saler qu'en fin de cuisson.

Faire tremper les lentilles quelques heures auparavant, (une nuit si possible), puis jeter l'eau de trempage.

Faites revenir un oignon dans de la graisse d'oie ou de canard (huile, si vous n'en avez pas), faire revenir les lardons et la carottes coupée en dés, versez les lentilles égouttées, mettez du thym, de la muscade, du poivre et les clous de girofle. – Le sel viendra au dernier moment. Couvrez abondamment d'eau bouillante. Bien surveiller la cuisson, car les lentilles en



fin de cuisson réservent parfois des surprises désagréables... l'odeur vous avertira malheureusement trop tard ! Une ou deux cuillérées de vinaigre balsamique relèvent très bien les lentilles. On peut aussi les « ennoblir » avec un filet d'huile d'olive par assiette. Les lentilles peuvent aussi se déguster froides en vinaigrette.

Ce plat s'accommode très bien avec le confit de canard, ou la saucisse de Morteau si vous pouvez vous en procurer.

11. Tarte aux noix

Ingrédients

Pour la pâte :

175 gr de farine

20 gr de sucre

50gr de beurre

1 œuf

1 pincée de sel

Pour la garniture :

60 gr de noix

175gr de crème fraîche

1 œuf

60 gr de sucre

sucre vanillé, pincée de sel

Faire la pâte pour fonder le moule. Préparer la garniture pour recouvrir le fond avec les noix. Passer une demi heure environ au four à 200°C.

Glaçage : quand la tarte est refroidie, faites le glaçage avec 60 gr de sucre glace, une cuillère à soupe d'eau et une cuillère à soupe de rhum.



12. Far breton

Le Far nous vient de Bretagne, mais il se confectionne avec les pruneaux, nom de la prune d'ente séchée, spécialité de notre région. C'est un dessert délicieux, et qui est très facile à réaliser.

Mettre les pruneaux à tremper la veille dans du thé bouillant pour qu'ils deviennent souples.

Ingrédients

Chambrier les ingrédients !

24-28 pruneaux

2 ½ verres de lait

4 œufs

leur poids de sucre

leur poids de farine

leur poids de beurre

1 ou 2 cuillères d'eau de vie. (Facultatif)



Commencer par le beurre et le sucre et une pincée de sel, bien les malaxer. Ajouter un œuf en remuant toujours, puis les autres œufs un par un. Enfin la farine en pluie.

Dans un moule bien beurré verser $\frac{3}{4}$ de la pâte. Disposez les pruneaux, (avec ou sans noyaux). Verser le reste de la pâte, et mettre à four préchauffé à 160°C pendant $\frac{3}{4}$ heures. En fin de cuisson, vous pouvez mettre le four à 200°C pour dorer le dessus.



13. *Le clafoutis*

C'est un peu la même recette que le far. Le clafoutis cependant se déguste plus volontiers en été, car il est plus léger, plus liquide. De plus, cela permet d'utiliser les fruits un peu fatigués.

Ingrédients

Pour 8 personnes

1 kg de cerises non dénoyautées. (Cela peut être des abricots, des prunes, des poires).

80 gr de beurre

4 cuillères à soupe pleines de farine

10 cuillères à soupe de sucre en poudre

6 œufs

4 verres de lait. (Encore meilleur : 3 verres de lait, 125gr de crème fraîche), une ou deux pinçes de sel.

(Deux cuillères d'eau-de-vie avec les œufs !)



On commence par bien mélanger sucre, farine, sel, puis on y ajoute les œufs entiers, le lait froid et la crème, et pour finir, le beurre fondu. (On peut se permettre 2 ou 3 cuillères de kirsch ou d'eau de vie.)

Mettre ce mélange sur les cerises que l'on aura placées dans le moule bien beurré.

Essayez aussi cette recette avec des pêches, des abricots, des mirabelles.

Laissez cuire à four moyen (160°C) $\frac{3}{4}$ d'heure. Servir tiède en fin de repas.

14. *Le millas à la farine de maïs*

C'est une recette des Landes de Gascogne. Si simple à faire, et tellement bonne !

Ingrédients

$\frac{1}{2}$ litre de lait

5 œufs

300 gr de sucre

1 cuillère de parfum (rhum, Grand Marnier, kirsch, vanille, zeste de citron)

150 gr de farine de maïs, à défaut : farine de blé

Séparer les blancs de jaunes, travaillez dans une terrine les jaunes d'œuf avec le sucre et une pincée de sel, jusqu'à ce que la pâte devienne un peu blanche.

Versez délicatement la farine en pluie, puis le parfum, et au dernier moment, rajoutez les blancs d'œuf battus en neige ferme.

Enfournez durant 15 min à 160 degré, puis 30 min à 180-200°C.

