Christine Escallier

Cuisine et Mémoire

Ethnographie du patrimoine culinaire des Alpes du Sud
+
Cahier de Recettes

Ed. UMa – 2020

Couverture : *Po buli* (pain bouilli) des Faranchins, Villar d'Arêne (05).
Photographies et illustrations de l'auteur

Christine Escallier

Cuisine et Mémoire

Ethnographie du patrimoine culinaire des Alpes du Sud
+
Cahier de Recettes

Editions : Universidade da Madeira, Madère, Portugal
Novembre 2020
ISBN : 978-989-8805-64-5
DOI : 10.34640/universidademadeira2020escallier

TABLE DES MATIÈRES

5 **Tableau des Illustrations**

9 **Introduction**

15 **I – Méthodologie et outils d'enquêtes**
18 - La fiche technique
24 - Le geste technique
29 - Le vocabulaire technique

33 **II – Modes de consommation et manières de table**
33 - Produits cultivés – Produits consommés
42 - Repas de fête, lieu de résistance et de modernité

51 **III – Récits et Recettes**
53 - Les pains
86 - Les soupes
105 - Les pâtes
143 - Les légumes et les herbes
199 - Les viandes et les poissons
258 - Les desserts et les boissons
304 - Les huiles et les sauces

317 **IV – Mémoire et Transmissions**
317 - Les cahiers de recettes : Mémoire culinaire familiale
325 - Les *taraïettes,* outils d'apprentissage

327 **Conclusion**

334 **Bibliographie**

339 **V – Annexes**
339 - Liste des villages retenus pour l'étude
340 - Glossaire

Table des Illustrations

Fig. 1	Couverture du journal d'exposition *Pétrir, Frire, Mijoter*
Fig. 2	Mère et fille : confection des raviolis (Guillaumes 06)
Fig. 3	Aires étudiées
Fig. 4	Fiche technique divisée en 4 sections/parties (P1 à P4)
Fig. 5	Exemple de la fiche S1 – soupe de *brigados*
Fig. 6	Brouette de fumier de chèvre
Fig. 7	Cuisson en plein air sur blettes
Fig. 8	Le Faranchin Jean-Marie Clot et la tourte de pomme de terre cuite
Fig. 9	Cuisine en alpage sur briques de chèvre
Fig. 10	Tome de Banon / Aire de l'AOC Banon ; Banon plié dans sa feuille
Fig. 11	Menus de Réveillon
Fig. 12	Pain, fromage, beurre sur la table de fête
Fig. 13	Menus du 25 décembre ou 1er janvier
Fig. 14	Chanson des Prunes
Fig. 15	Le four de campagne (Estéron 06)
Fig. 16	Reproduction de l'intérieur d'un foyer montagnard
Fig. 17	Le *po buli* de Villar d'Arêne 05
Fig. 18	Porte circulaire du four communal de Saint-Etienne-de-Tinée (06)
Fig. 19	*Paillasse*, *paillousset*, *palhouset*, *palhousoun* : panier tressé
Fig. 20	Chaudron métallique.
Fig. 21	Seau en bois cerclé de métal
Fig. 22	Pétrin en bois de mélèze de la région du Lautaret 05
Fig. 23	Fourneau à bois
Fig. 24	Pelles, raclette et balayette
Fig. 25	Col du Lautaret (photo Jean-Pierre Clatot /AFP)
Fig. 26	Villar d'Arêne dit Le Villar
Fig. 27	Le four communal
Fig. 28	Rez-de-chaussée du four communal
Fig. 29	Premier étage/grenier du four
Fig. 30	Les chaudrons
Fig. 31	Les hommes versent les *seillées* d'eau bouillante dans le pétrin
Fig. 32	Phase de battage du mélange à l'aide d'un long butoir ou *batturon*
Fig. 33	Toile de lin
Fig. 34	La pâte repose 12 heures
Fig. 35	*Girades*
Fig. 36	Façonnage au doigt
Fig. 37	Les cubes bien façonnés
Fig. 38	Sous le regard des enfants, apprentissage et transmission
Fig. 39	Avec les chutes de pâte, confection de figurines
Fig. 40	Tartes aux pommes, pizzas et autres préparations sur des planches
Fig. 41	Tourtes, tartes, *tians* et autres gratins sont mis à cuire
Fig. 42	Les plats sont défournés à la lumière d'une torche électrique
Fig. 43	Enfournement du *picon*
Fig. 44	Femmes et enfants attendent que les mets soient enfournés
Fig. 45	Alexis Faure (à gauche) et Charles Faure « faisant gauchette »

Fig. 46	Hommes, femmes, enfants faisant *gauchette*
Fig. 47	*Po buli* monté au *paradis*
Fig. 48	*Po buli* lancé par un participant
Fig. 49	Au *paradis* : sur une toile posée à même le sol, les pains refroidissent
Fig. 50	Grésillons versés sur la pâte cru
Fig. 51	Fougasse au soir du four
Fig. 52	Dessin de la fougasse
Fig. 53	La soupe mijote dans l'âtre tout au long de la journée
Fig. 54	Calendrier des soupes
Fig. 55	Pot à bouillon en étain
Fig. 56	Mortier et pilon en marbre pour confectionner le pistou (Reillanne 04)
Fig. 57	Planche à découper et son hachoir
Fig. 58	Fabrication artisanale des raviolis à la courge (Guillaumes 06)
Fig. 59	Inventaire des formes de pâtes consommées dans les Alpes du Sud
Fig. 60	Pétrissages et façonnages des pâtes
Fig. 61	Plan de travail rectangulaire aux parois périphériques rapportées
Fig. 62	Découpes pâte
Fig. 63	Rouleaux en bois
Fig. 64	Principalement utilisées pour étendre au rouleau de la pâte
Fig. 65	Planches en bois dites *tourtières*
Fig. 66	Tourtière ronde
Fig. 67	Les premiers gestes de toutes préparations de pâte
Fig. 68	Technique de fabrication des ravioles au plat
Fig. 69	Confection de la purée de pomme de terre, mélangée à la pâte
Fig. 70	Faire des rouleaux de pâte – les couper au coupe-pâte
Fig. 71	Poser le doigt au milieu de façon à forme le creux, (b) cuire à l'eau
Fig. 72	Égoutter les *ravioles*
Fig. 73	Fabrication du *cruis* (06)
Fig. 74	Chapeau de gendarme (échelle réelle) (St-Etienne-de-Tinée 06)
Fig. 75	Raviole aux herbes de Valgaudemar (Hautes-Alpes)
Fig. 76	Polenta servie sur la planche
Fig. 77	Fêté de la polenta à Belvédère
Fig. 78	Polente noire tranchée au fil de chanvre
Fig. 79	Fabrication du *gnoc* (06)
Fig. 80	Confection de la tourte au chou à Villar d'Arêne (05)
Fig. 81	Inventaire des variantes dialectales du terme pommes de terre
Fig. 82	Saupoudrer de fromage râpé avant d'enfourner
Fig. 83	Faire revenir les lardons puis verser le contenu de la poêle
Fig. 84	Bien mélanger pommes de terre et lard
Fig. 85	Placer la première abaisse et verser le mélange
Fig. 86	Abaisser la seconde sur les pommes de terre et relever les bords
Fig. 87	Dorer au beurre la pâte avant de l'enfourner
Fig. 88	*Flouzon* aux pommes de terre
Fig. 89	Tourte de blette sucrée
Fig. 90	Découpage du chou (Villar d'Arêne 05)
Fig. 91	Mélange des ingrédients
Fig. 92	Dans la grande bassine, chou, lardons et châtaignes

Fig. 93	Tourtière graissée aux saindoux ; l'appareil versé sur l'abaisse
Fig. 94	Préparation de la pâte pour la tourte de pomme de terre
Fig. 95	Tapissage du fond de la tourtière en fonte
Fig. 96	Tourte au sortir du four
Fig. 97	Tourte de pomme de terre démoulée
Fig. 98	Verser les œufs puis le lait au centre de la farine
Fig. 99	Faire un pâton, laisser reposer puis abaisser la pâte au rouleau
Fig. 100	Sur l'abaisse fine, déposer de petits tas de farce
Fig. 101	Recouvrir la farce, former les raviolis et les découper à la roulette
Fig. 102	Frire à la poêle dans un peu d'huile ou de saindoux
Fig. 103	Tourtons crus et tourtons frits
Fig. 104	Pompes de pomme de terre
Fig. 105	Rissoles (Villar d'Arêne 05)
Fig. 106	Préparer la pâte et les légumes
Fig. 107	Cuir le chou et toutes les préparations dans un grand fait-tout
Fig. 108	Picons et jambonneau en deux plats
Fig. 109	Fleur cornet
Fig. 110	Poêlée de *pinins* (Source : anonyme)
Fig. 111	Petits farcis (Source : anonyme)
Fig. 112	Ecraser les pommes de terre avec le fond incurvé d'une assiette
Fig. 113	Les *ravioles* au sortir du four
Fig. 114	La daubière avec son couvercle creux
Fig. 115	Caillettes de porc
Fig. 116	Fricassée de viande de porc
Fig. 117	Les *jailles*
Fig. 118	Fumeton, version moderne de la *moutounesso*
Fig. 119	Viande de chamois mijotée
Fig. 120	Au retour de la chasse au chamois dans le Parc National des Écrins
Fig. 121	Colporteur ou porteballe des Hautes-Alpes, début XXe.
Fig. 122	Repas des vendangeurs, Draguignan, Var 83
Fig. 123	*Sausson des vendanges*
Fig. 124	Gâteau aux noix
Fig. 125	Poêle en fonte
Fig. 126	Poêle en pierre du Queyras (26 cm/diam)
Fig. 127	Grilloir à châtaignes
Fig. 128	Grilloir à châtaigne présenté par un habitant de Colmars
Fig. 129	Les *13 desserts* provençaux (Photo : source inconnue)
Fig. 130	Calissons
Fig. 131	Mendiants
Fig. 132	Saucisson de figue
Fig. 133	La pistole de Trescléoux
Fig. 134	*Bugne (04), oreillette* (04*), pompe levée* (05), *ganse* (06)
Fig, 135	Bugnes
Fig. 136	Mensonge
Fig. 137	Fourneau à cochon (Colmars les Alpes,Haut Verdon 04)
Fig. 138	Tarte aux noix
Fig. 139	Moules à croquante (Forcalquier, Alpes-de-Haute-Provence)

Fig. 140 Nougatine ou *croquante*
Fig. 141 Vin, liqueurs et eaux-de-vie à l'heure du digestif chez J. M. Clot (Villar)
Fig. 142 Alcool de vipère (Villar d'Arêne, Hautes-Alpes)
Fig. 143 *Aïoli*, sauce à l'ail et à l'huile d'olive
Fig. 144 Fabrication artisanale de l'huile de noix (Buëch 05)
Fig. 145 Ustensile pour la fabrication de l'huile de noix (Buëch – 05)
Fig. 146 Linge contenant la pâte et rebattu dans le moule (Buëch – 05)
Fig. 147 À chacune sa technique : de la main à la machine (Guillaumes 06)
Fig. 148 Dessin en marge du carnet suggérant la forme d'une tourte
Fig. 149 Recette donnée à Hélène E. par la bouchère à Coulanges-sur-Yonne
Fig. 150 Commentaires et annotations en marge de la « vraie recette »
Fig. 151 Etiquette d'un produit industrialisé collée dans le carnet et recette
Fig. 152 Conseil annoté
Fig. 153 Sur un cahier d'école
Fig. 154 Catalogue de la Ste Générale de Vallauris
Fig. 155 Poster école de céramique de Provence à Aubagne
Fig. 156 Vaisselle miniature : ménagère (gauche) et daubière (droite)
Fig. 157 Recettes rares / Recettes « bourgeoises » festives
Fig. 158 Fête Médiévale à Colmars-les-Alpes

Introduction

Les identités culinaires existent-t-elles ? Les recettes de cuisine, souvent transmises de génération en génération, parfois oubliées, parfois redécouvertes, repensées et remises au goût du jour, peuvent-elles être considérées comme des marqueurs identitaires d'une famille, d'une région, voire participer à la construction d'une identité locale ou nationale ?

En 2005, le Mexique est le premier pays a proposé que sa cuisine soit inscrite au Patrimoine mondial de l'Humanité, affirmant que celle-ci, essentiellement à base de maïs, plante endémique du bassin du fleuve Balsas présente depuis neuf millénaires, est un puissant vecteur de son identité nationale De plus, et pour répondre à l'un des critères exigés par l'Unesco - qui est de la nécessité d'une action de sauvegarde d'urgence d'un patrimoine -, la prolifération des maïs transgéniques est perçue comme un danger pour la tradition culinaire du pays. L'argument ne convainc pas immédiatement et la demande mexicaine est rejetée.

Cette démarche ouvre cependant la voie à d'autres initiatives. Dès 2007, la France exprime à son tour sa volonté de faire classer au patrimoine culturel immatériel la gastronomie française. Au désir de rendre pérenne un sentiment d'identité lié à ses pratiques de table s'ajoute une volonté politique évidente de défendre un aspect de ce patrimoine national – sa créativité culinaire – et d'accroître son impact économique et commercial (notamment touristique) qu'une telle reconnaissance peut offrir. A une vingtaine de grands chefs – Guy Savoy, Michel Guérard, Joël Robuchon, Guy Savoy, Marc Veyrat… -– et à Christian Gault, le co-fondateur du guide gastronomique *Gault & Millau,* se joignent des députés et le ministre de l'Education nationale Xavier Darcos[1]. Le dossier de candidature rassemble des arguments comme quoi cette reconnaissance permettrait de créer des cours de cuisine à l'école, des repas de cantine de qualité, des échanges universitaires sur le thème du bien manger et un musée des Arts culinaires vivants[2].

La requête française fait des émules et éveille l'esprit nationaliste de l'Italie qui, accompagnée de l'Espagne, de la Grèce et du Maroc, prétend également soumettre à l'Organisation des Nations Unies l'inscription d'une cuisine méditerranéenne : le régime crétois[3]. Le ministre italien de l'Agriculture, Paolo De Castro[4], déclare : « *La cuisine méditerranéenne est un héritage qui doit être protégé et partagé. La science a reconnu depuis longtemps les propriétés insolites de cette cuisine en faveur de la santé, qui a renforcé et accompagné l'identité culturelle commune des pays méditerranéens*. »[5].

En novembre 2010 l'Unesco inscrit sur la liste officielle trois grandes pratiques alimentaires et culinaires : *la cuisine traditionnelle mexicaine* (culture communautaire, vivante et ancestrale, le paradigme de Michoacán), la *diète méditerranéenne* et le

[1] En exercice entre 2007-2009.

[2] http://www.cuisineo.be/tag/patrimoine.

[3] Ce régime de santé tire son nom du fait qu'il est traditionnel dans plusieurs pays autour de la mer Méditerranée, dont la Crète. On l'appelle aussi le régime méditerranéen, selon l'agence de presse italienne ANSA.

[4] En poste de 1998-2000 et 2006-2008.

[5] La ville marocaine de Chefchaouen ainsi que celle de Soria-Espagne, Coron-Grèce et Cilento-Italie sont les quatre cités du pourtour méditerranéen ayant présenté une candidature conjointe au projet d'inscription de la *Diète méditerranéenne* au patrimoine culturel immatériel de l'Unesco.

repas gastronomique des Français, relevant d'une *« pratique sociale coutumière destinée à célébrer les moments les plus importants de la vie des individus et des groupes* ».

L'Unesco reconnaît également, cette année-là, la tradition de la fabrication du pain d'épices en Croatie du Nord, apparue au Moyen Âge dans certains monastères européens et qui, en gagnant la Croatie, est devenue un art : « *Le pain d'épices est devenu l'un des symboles les plus reconnaissables de l'identité croate. De nos jours, les pain-d'épiciers sont les participants les plus importants aux festivités, événements et rassemblements locaux, procurant à la population locale un sentiment d'identité et de continuité.* »

Depuis, ont fait leur entrée au patrimoine immatériel de l'humanité : la cuisine japonaise, en 2013, représentée par l'une de ses traditions culinaires le – *washoku* – soit « *un ensemble très riche de savoir-faire, de connaissances et de traditions liés à la préparation et à la consommation d'aliments, et au respect des ressources naturelles, observé typiquement lors des fêtes du Nouvel An* » et la méthode géorgienne de vinification à l'ancienne, dite *kvevri*, qui tire son nom du récipient en argile en forme d'œuf dans lequel le vin fermente. Selon l'Unesco, cette méthode *« joue un rôle important dans la vie quotidienne des Géorgiens et dans les célébrations, et constitue une part indissociable de l'identité culturelle des communautés géorgiennes ».*

En 2017, également retenus : le *nsima,* une tradition culinaire du Malawi, qui renvoie soit à « *un ensemble d'éléments qui relèvent d'une tradition culinaire malawite, soit à un ingrédient unique utilisé dans le cadre de cette même tradition, une sorte de porridge épais généralement préparé avec de la farine de maïs* », et la pizza napolitaine, et plus précisément l'art du pizzaïolo. Le comité ad hoc de l'agence onusienne a ainsi reconnu « *l'habilité gestuelle* » du pizzaïolo ainsi que le « *savoir-faire culinaire* » qui associe « *chansons, sourires, technique, spectacle* » et qui remonte au XVIe siècle.

Le patrimoine alimentaire, comme tout autre patrimoine, est considéré à la fois comme une construction socio-culturelle, avec la capacité de représenter symboliquement une identité, et comme une industrie de valeurs ajoutées. La logique politico-culturelle répond à la volonté de récupérer ce qui, après avoir disparu ou est en train de disparaître, est considéré comme une manifestation identitaire. Ceci justifie que la France a pour projet actuel de faire inscrire la baguette française au patrimoine de l'UNESCO de 2021[6], produit de moins en moins artisanal et de plus en plus industrialisé. Elle rencontre un soutien de poids dans sa quête de reconnaissance mondiale. Le président français, Emmanuel Macron, a en effet déclaré à l'antenne d'une radio française[7], peu de temps après son élection, qu'il soutenait la démarche initiée par le président de la Confédération nationale de la boulangerie-pâtisserie française (CNPBF).

La logique commerciale est encline à patrimonialiser ce qui est susceptible de devenir une marchandise par sa dimension de spectacle ou d'objet consommable. Les deux dimensions peuvent être excluantes ou complémentaires.

[6] Le dossier est en cours depuis 2018. La baguette artisanale est déjà inscrite à l'inventaire national du patrimoine culturel immatériel français. Objectif pour les boulangers français : obtenir des mesures de sauvegarde pour que les savoir-faire continuent d'être transmis.

[7] Europe 1, en janvier 2018.

On peut affirmer que toutes ces connaissances et pratiques, liées à la production, à la transformation, à la distribution et à la consommation d'aliments, qui ont été transmises aux générations suivantes, sur un territoire spécifique, constituent un patrimoine collectif. Ces éléments expriment une importante diversité bio-culturelle, constituant un patrimoine commun irremplaçable et occupant une place particulière qui n'est pas encore très bien définie dans l'univers agroalimentaire où le "traditionnel" est à la mode.

Les références aux traditions culinaires observées dans les produits industriels marquent une rupture dans la production standardisée, longtemps dépourvue de références propres. Au cours de ces dernières décennies, la cuisine traditionnelle a été idéalisée rappelant certaines valeurs oubliées, le temps des familles réunies, de la convivialité, de l'entraide, de l'autoproduction. C'est pourquoi la confiture est faite par une bonne maman, le café par une grand-mère, la daube en conserve ou la blanquette surgelée sont "traditionnelles", les raviolis "à l'ancienne" ainsi que les petits pois mélangés "aux petites carottes du jardin", les poulets "fermiers" et autres façons "rustiques".

Or, la diversité des termes utilisés pour les désigner – traditionnelle, typique, authentique – est un signe de la difficulté à les caractériser et à les évaluer. Les principaux obstacles résident précisément dans sa dimension culturelle qui intègre des aspects difficiles à objectiver ou à « normaliser », tels que la mémoire, la tradition, l'identité, la transmission ou les comportements. Une autre difficulté réside dans le fait qu'il s'agit d'un patrimoine vivant, variable et évolutif, avec la complexité que cela implique dans sa gestion et sa conversation. En outre, la patrimonialisation fonctionne vers un certain glissement de statut, transformant les produits d'une culture locale en produits d'excellence reconnus au-delà de sa portée d'origine. Ainsi, le patrimoine immatériel, fluctuant et malléable, est difficile à gérer pour les différentes parties prenantes.

Il est un fait que la région des Alpes du Sud a connu, depuis le début du XXe siècle, une évolution de ses coutumes alimentaires et se trouve confrontée, comme d'autres terroirs, à la disparition de son patrimoine gastronomique. Une tentative de valorisation de ses produits indigènes, considérés comme "vulgaires", représente un atout économique important pour ses restaurateurs, ses entreprises et ses agriculteurs, mais aussi pour la collectivité tout entière. Ceci tend à démontrer qu'il subsiste encore en France des traces de styles alimentaires régionaux malgré la tendance à l'uniformisation aboutissant à gommer la diversité dans de nombreux secteurs comme l'agriculture ou la production fromagère. L'un des objets de ce travail de terrain sur la mémoire culinaire a eu pour but de rendre compte aussi précisément que possible des techniques traditionnelles et leur détournement.

Parallèlement, et peut-être en réaction à cette tendance à l'uniformisation et industrialisation des produits, on observe parmi les courants socioculturels contemporains un attrait croissant des consommateurs, des professionnels de la restauration et de l'agro-alimentaire pour les produits alimentaires de qualité bénéficiant d'un fort enracinement régional.

De la part de nombreux élus, tant régionaux que nationaux, il y a une volonté de connaître le patrimoine alimentaire des populations dans le but de proposer des politiques de promotion productive et d'initier des processus de développement par la

valorisation des produits locaux. Les cuisines régionales font de plus en plus partie des ressources qui peuvent être exploitées par l'offre touristique. Le tourisme et la restauration contribuent non seulement à l'évaluation de la cuisine traditionnelle et à son éventuelle reprise, mais aussi à sa transformation et à sa redéfinition selon des paramètres divers et parfois contradictoires : d'une part, sélection, réduction et simplification de ces plats et produits considérés comme représentatifs ; d'autre part, idéalisation, réplication et généralisation.

Conscients de la disparition des savoirs techniques, intimement liés aux conditions locales de productions, et en conséquence une dégénérescence identitaire, le Centre d'Etudes des Techniques Traditionnelle Alimentaire-CETTAL[8] a mis en place un Programme d'Appui au Développement Agro-alimentaire engagé dès 1986 et qui prévoyait, parallèlement au recensement des recettes, un inventaire spécifique concernant les techniques fromagères traditionnelles. Le projet a été réalisé avec le concours du Ministère de la Culture et de la Communication, la DATAR et le Conseil Régional. Les contacts établis avec des organismes régionaux, chargés de la conservation du patrimoine, ont permis de constituer un groupement pour la connaissance et la mise en valeur du Patrimoine ethnologique[9]. Des partenaires économiques et culturels régionaux et nationaux se sont mobilisés et ont également participé et œuvré à la mise ne place de ce programme.

L'autre objectif était d'étudier les relations entre le patrimoine alimentaire d'une région alpine, le tourisme associé et la durabilité, à terme, des paysages, des ressources, des activités, des avantages, et même des politiques alimentaires urbaines, régionales et/ou nationales – sujet pertinent qui s'est multiplié au cours de ces dernières décennies.

Cette étude, engagée de 1986 à 1989, visait à sensibiliser les professionnels des métiers de bouche à la grande variété des préparations culinaires propres aux Alpes du Sud qu'il était souhaitable de promouvoir et valoriser, dans le cadre du développement économique régional. Elle rassemble des dossiers administratifs relatifs à l'inventaire du patrimoine culinaire des Alpes du Sud et à sa valorisation, des fiches techniques d'enquêtes, des transcriptions d'enquêtes orales et quelques publications d'associations locales relatives à la cuisine de leur village ; une série de 366 diapositives montrant les ustensiles de cuisine et les manières de préparer des mets et des fromages. Deux rapports d'études ont été produits par le CETTAL : un inventaire du patrimoine culinaire des Alpes du Sud[10] et un des techniques fromagères traditionnelles de la région P.A.C.A. [11].

---

[8] Dès 1987, le CETTAL a constitué un groupement comprenant le Centre d'ethnologie méditerranéenne (Université de Provence), le laboratoire d'ethnologie de l'université de Nice, le conservatoire ethnologique de Salagon (devenu depuis musée départemental), les Parcs Nationaux des Écrins et du Mercantour, le Parc régional du Queyras. Ses partenaires financiers étaient la Mission du patrimoine ethnologique et le Conseil régional PACA.

[9] Le Centre d'Ethnologie méditerranéenne de la faculté d'Aix-Marseille.

[10] Robert, J.-F, Escallier, C. Desjardins, G (1989). Inventaire du Patrimoine culinaire des Alpes-du-Sud. Programme d'appui au Développement agro-alimentaire des Alpes-du-Sud. Mission du Patrimoine ethnologique. Ministère de la Culture et de la Communication, 400 p. (dactyl).

[11] Hubert-Brierre, D., Desjardins, G. (1989). Inventaire des techniques fromagères traditionnelles de la région Provence-Alpes-Côte-d'Azur. Programme d'appui au Développement agro-alimentaire des Alpes-du-Sud. Mission du Patrimoine ethnologique. Ministère de la Culture et de la Communication. 151 p. + annexes (dactyl.).

Une fois conduites les études ethnographiques, des actions de sensibilisation des acteurs locaux ont été mises en place (stages de formation de restaurateurs dans plusieurs groupements hôteliers des Alpes-de-Haute-Provence, exposition sur la gastronomie traditionnelle à Villars d'Arène (05), en lien avec la municipalité, les hôteliers restaurateurs et le Parc des Écrins, création d'un buffet gastronomique avec le lycée hôtelier de Sisteron, organisation d'un concours de cuisine basé sur une recette "de terroir" et destiné aux restaurateurs. Des opérations de sensibilisation du public ont également été conduites : création d'un dossier « Gastronomie et Recettes » dans le guide professionnel du tourisme des Hautes Alpes (05), diffusion sur Minitel[12] de recettes culinaires du haut pays niçois (réseau télématique CIMALP consacré à la mise en valeur de la région du Mercantour).

La publication du rapport d'enquête a été suivie d'une exposition intitulée *Pétrir, Frire, Mijoter. Les cuisines des Alpes du Sud,* tenue au Musée ethnologique de Salagon[13], et de la publication d'un fascicule, à la fois journal d'exposition et revue scientifique (Fig. 1) incluant un article signé par l'auteur, *Le pain bouilli des Faranchin*s, dont on retrouve ici le texte remanié. Enfin des travaux universitaires sont issus de cette recherche : *Pruneaux et pistoles de la vallée de l'Asse* (Armand Kavoudjian, 1987) ; *Un pays, des hommes, des saisons et des soupes* (Michèle Amouroux, 1988) ; *Le système culinaire traditionnel sur le village de Reillanne* (Nadine Boudou, 1988).

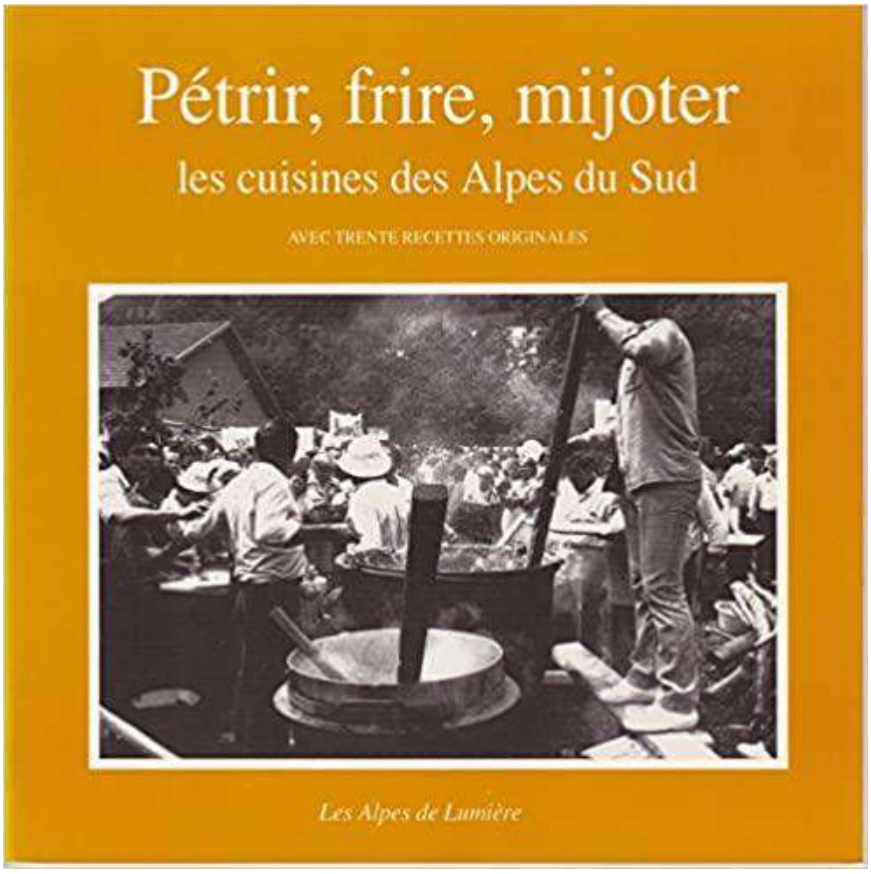


Fig. 1 – Couverture du journal d'exposition *Pétrir, Frire, Mijoter* (Escallier & Musset, 1991)

[12] *Médium interactif par numérisation d'information téléphonique*, type de terminal informatique destiné à une connexion au service Vidéotex baptisé Télétel, exploité en France entre 1980 et 2012.
[13] Sous la responsabilité des commissaires Danielle Musset et Christine Escallier.

Cuisine et Mémoire présente les résultats de l'enquête ethnographique au cours de laquelle j'ai parcouru plus d'une centaine de villages et hameaux de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur, établissant un inventaire de 186 recettes traditionnelles, pour certaines oubliées pour d'autres encore vivaces dans les pratiques quotidiennes ou festives. La transcription des recettes et l'observation des techniques – le tour de main comme l'usage d'ustensiles –, ont été fixées à travers de nombreux croquis et photographies. Les témoignages sur leur transmission, leurs transformations, leurs modes de consommation dans l'espace et le temps ont été recueillis auprès de différents acteurs sociaux et culturels - femmes au foyer et cuisinières familiales, actifs et retraités, bergers et agriculteurs, restaurateurs indépendants ou adhérents à la Charte des Logis de France[14], membres d'associations, mais également auprès de musées (Gap, Salagon), de personnels administratifs d'institutions publiques (Mairies, Parcs naturels, Sivom[15]) – tout au long des quatre saisons de l'année de terrain.

Outre les communes et restaurants locaux qui ont collaboré pour recréer des recettes anciennes et les mettre sur leurs cartes, les écoles hôtelières ainsi que la Mission du Patrimoine Ethnologique du Ministère de la Culture ont été des partenaires engagés.

Les principaux objectifs de cette étude ethnographique ont été de réaliser un inventaire des recettes de cuisine dans le but de conserver la mémoire des traditions culinaires, ses techniques et ses rites associés aux saisons et aux événements socio-culturels ; d'aider les régions à réintroduire des produits locaux disparus comme certaines prunes (la perdigone) ou pommes (la bouquepreuve[16], la champ gaillard[17] ou encore la vauriasse toutes originaires du sud-est de la France[18]) ; de permettre le développement du tourisme à partir de son patrimoine local (produits d'agriculture) et donc une valorisation économique de ces régions par des actions de développement.

[14] Les restaurateurs des Logis de France garantissent une cuisine qui met l'accent sur des recettes régionales et de tradition.

[15] Syndicat intercommunal à vocations multiples ; établissement public de coopération intercommunale français.

[16] Origine provençale depuis le XVIIIe siècle (maturité/consommation octobre/mars)

[17] Originaire des Hautes-Alpes depuis le milieu du XIXe siècle (maturité/consommation décembre/mars)

[18] Originaire des Bouches-du-Rhône et Vaucluse. Vaucluse (maturité/consommation octobre/hiver).

I – Méthodologie et outils d'enquêtes

La cuisine des Alpes du Sud – en tant qu'élément de son patrimoine culturel – est un compromis gustatif entre deux influences : l'alpine et la méditerranéenne. Au carrefour d'échanges de produits et de saveurs avec l'Italie, le Comté de Nice offre une gastronomie à la fois austère et rustique, née des produits d'alpage, faite de matières simples et guidée par un souci, celui de la survie, développant des stratégies devenues l'art d'accommoder les restes. En arrivant dans la plaine, au doux climat, sa cuisine se fait plus fruitée grâce aux huiles d'olive produites par des dizaines de moulins installés au gré des cours d'eau que comptait la ville de Nice au XIXe siècle, en sa pleine période de prospérité oléicole. Cette dichotomie renforce et accompagne l'identité culturelle commune des *pays* du Sud alpin et méditerranéen.

L'acte de s'alimenter est ici observé sous l'angle identitaire et non physiologique. Ainsi, faire l'inventaire des productions de la nature n'a de sens que si l'on associe les rituels comme celui de la cueillette au cours des sorties dominicales en famille pour s'approvisionner en herbes aromatiques et cueillir des champignons ; du gaulage des olives à l'aide de longs bâtons par les villageois ; de la transformation du cochon suivie de ses "noces"[19].

Une recette n'a de valeur que lorsque l'on sait à qui elle est destinée : au chasseur, à l'agriculteur ou à une femme en couches... La symbolique d'un mets se révèle dans sa présentation (vaisselle de qualité), sa place dans le menu (entrée, plat principal ou intermédiaire) et son calendrier (vendanges, fêtes votives). La gestuelle spécifique qui accompagne la consommation – couper le pain, découper la volaille, humer le vin –, tous ces rituels, ces manières de table, sont la marque de l'identité de celui et ceux qui les reproduisent. Etudier l'évolution de ces comportements, à partir d'entretiens menés auprès de 123 informateurs, a permis d'avoir une connaissance approfondie de la tradition, du degré de sa transmission orale (observation) ou écrite (cahier de recettes) aux jeunes générations principalement, et par conséquent, de saisir les changements et les innovations survenus au cours du temps.

Toutes ces données sont basées sur des témoignages recueillis auprès de trois générations. Ce choix méthodologique s'explique du fait qu'il s'agissait, en premier lieu, de dresser un inventaire du patrimoine culinaire, des pratiques et techniques anciennes ainsi que de recueillir des témoignages sur les produits traditionnellement utilisés dans les recettes et qui, depuis, ont disparu des cultures régionales. Ce travail sur la mémoire a permis de rendre compte des liens entre les souvenirs et l'histoire d'un groupe ainsi que d'entretenir la mémoire collective ancrée sur un territoire. La mémoire fait réfléchir. Elle met en relation avec l'oubli et permet de reconstruire le passé, avec une évidente répercussion sur l'identité et la culture.

La rencontre avec de jeunes informateurs/informatrices, indispensable pour saisir l'évolution des pratiques et des manières de table, a été riche d'enseignements, offrant une vision modernisée, parfois simplifiée, souvent allégée de l'héritage culinaire familial. C'est ainsi qu'à Guillaumes (06), une mère et sa fille ont été mises en situation de confectionner ensemble leur recette familiale de ravioli à la courge, afin d'observer son exécution – le geste technique pour travailler la pâte ou former les raviolis. On y voit ici l'opposition entre tradition et modernité avec l'utilisation d'une

[19] Pour beaucoup, la plus grande fête de l'année était le "jour du cochon", cet événement qui réunissait famille, amis et voisins. Appelé aussi "noces du cochon".

machine italienne, pour former les raviolis (notamment pour fabriquer l'abaisse), employée par la fille (Fig. 2) et la préparation "à la main" – c'est-à-dire à la force des doigts et des paumes – technique maintenue par la mère. L'évolution de la recette se révèle aussi dans la confrontation des points de vue, des expérimentations ainsi que les discours qui accompagnent la consommation du produit fini.

Fig. 2 – Mère et fille : confection des raviolis (Guillaumes 06)

Le terrain de recherche concerne principalement les trois départements des Alpes-de-Hautes-Provence (04), des Hautes-Alpes (05) et des Alpes-Maritimes (06), avec une incursion comparative dans les départements voisins des Bouches-du-Rhône (13), du Var (83) et du Lubéron (84) (Fig. 3).

Les recettes inventoriées ont été analysées selon des critères spécifiques, révélateurs d'une identité (produit, contexte, destination), répondant aux questions : Qui fabrique ? A quelle saison ? Quelles recettes, pour qui, pour quoi, quand, comment ? Quels ingrédients entrent dans la composition ? Où les trouve-t-on ? Comment sont-ils produits/fabriqués/transformés ? – suivies d'une seconde phase d'interrogations : Peut-on toujours se procurer les ingrédients d'origine ? Si non, par quoi sont-ils remplacés ? Si oui, sous quelle forme ? Car, si l'on propose des recettes traditionnelles à des fins de reproduction, soit par des restaurateurs, soit par ceux qui en ont eu connaissance par le passé et les avaient oubliées, soit encore aujourd'hui aux lecteurs de cet ouvrage, il a fallu trouver certains produits de substitution, notamment pour de nombreux fruits et légumes régionaux (pommes, panais) qui ont depuis disparus, constat à l'origine de ce programme d'appui.

Les récits, recueillis auprès des informateurs, accompagnant les recettes transcrites, sont pour la plupart relatés au présent. Ce présent signifie que les enquêtes sont basées sur l'expérience et une pratique immédiate ou une mémoire

récente. Il indique également une continuité, une dynamique qui explique que je reviens sur les phénomènes d'évolution, d'adaptation, de transmission, de réappropriation aussi bien dans l'analyse des données que dans les fiches-cuisines[20]. Cette temporalité du récit permet également de faire naître une idée d'intemporalité des patrimoines individuels culinaires.

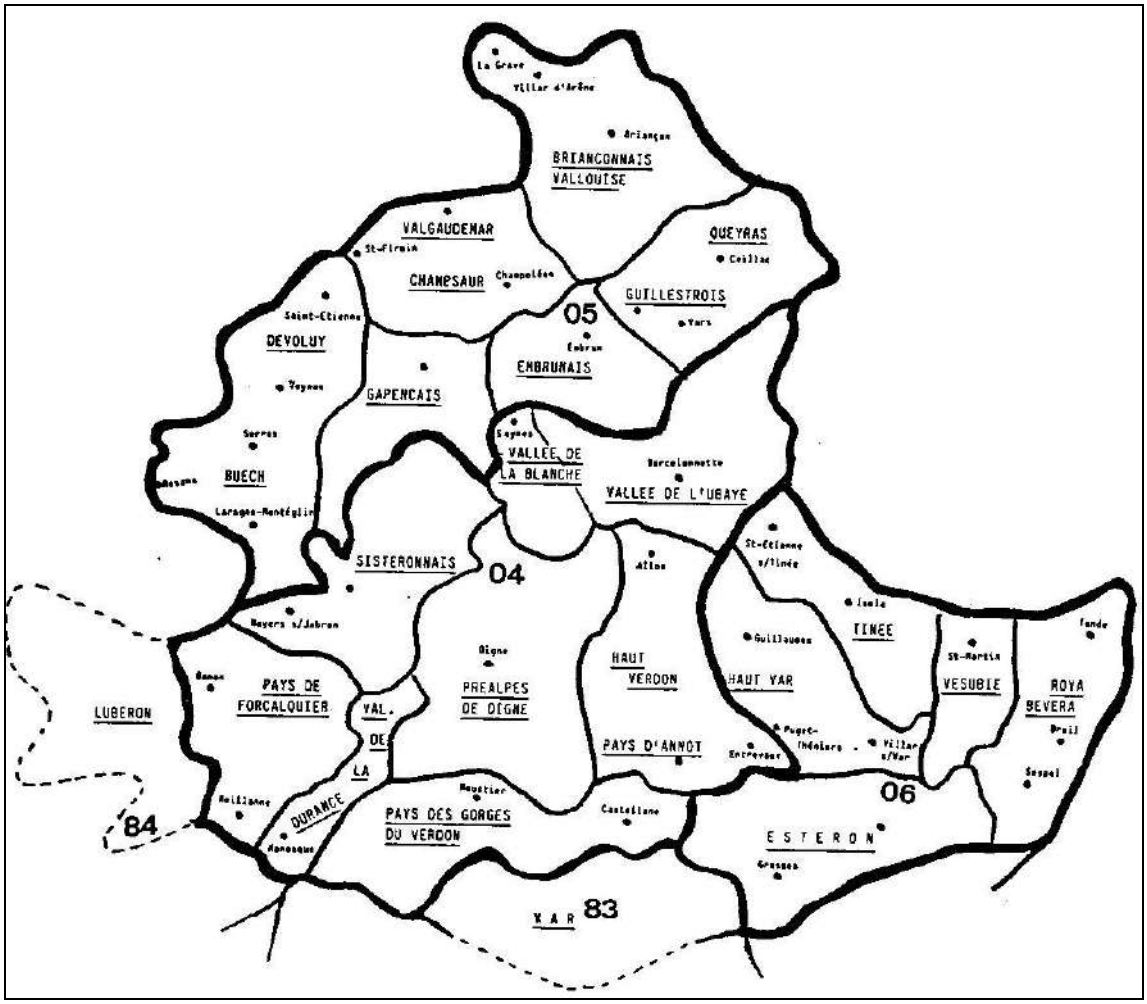


Fig. 3 – Aires étudiées : Alpes-de-Haute-Provence (04), Hautes-Alpes (05), Alpes-Maritimes (06) ; Var (83), Luberon (84)

Selon les conventions, tous les termes vernaculaires recueillis lors des enquêtes ont été retranscrits en italique (*po buli*, *goustarou*, *cruis*). L'orthographe variante de certains – *crozet, crozé* – respecte celle dictée par les informateurs ou consignée sur leurs cahiers et carnets de cuisine familiaux. Inconnus des dictionnaires français, ils appartiennent au vocabulaire provençal et plus spécifiquement nissart et vivaro-alpin, appelé aussi gavot ou provençal-alpin des Alpes-Maritimes aux Hautes-Alpes[21] à usage essentiellement local « *des mots d'ici* » et correspondent à ceux autrefois en usage dans l'entourage des informateurs.

[20] Le passé est employé seulement pour souligner l'histoire

[21] Le vivaro-alpin est un dialecte de l'occitan parlé, notamment dans le Dauphiné méridional et les Alpes du Sud, en France et en Italie.

La graphie utilisée (mots et leurs terminaisons) peut présenter quelques discordances car ces termes ont été extraits de conversations se situant dans des contextes souvent bien différents. S'agissant d'un compromis, certaines orthographes proposées peuvent être contestées par les ethnolinguistes. Il s'agissait seulement de respecter la forme utilisée par les informateurs dans le rendu à la fois « sonore » et culturel de leurs savoirs – comme de la composition d'images que produisent les mots – en matière de vocabulaire culinaire régional.

La fiche technique

Etudier des pratiques alimentaires en termes culturels, en ne se limitant pas à la question purement nutritive, exige d'aborder toutes les phases du processus formant la chaîne opératoire technique d'un tel système, de la production du produit alimentaire au rituel adapté à sa consommation. Ainsi l'accent a été mis sur les aspects techniques de fabrication, avec ses outils (la main, le couteau…), ses séquences (phase de la sélection des produits, de préparation…), des temps (de cuisson, de séchage, de refroidissement…), d'action et d'attente (travailler, laisser reposer), des différentes formes de transformations (découpages, cuisson, conservation des produits, salage, séchage…), qui renseignent sur l'économie familiale, locale et régionale, à une époque donnée.

La dimension ethnologique, évidente dans cet ouvrage, implique que le geste technique soit au cœur de toute description ethnographique.

Pour effectuer cet inventaire, il a été nécessaire de faire appel à différent outils d'investigation, tant quantitatif que qualitatif. L'enregistrement sonore des entretiens a été méthodique et le questionnaire utilisé afin de systématiser les données. Toutes les recettes présentées ont été observées, testées et photographiées afin de conserver en mémoire le fait technique. Dans le but de reproduire et de mémoriser les actions et les séquences, j'ai conçu des fiches spécifiques et détaillées en quatre sections/pages (Fig. 4).

Les recettes ont été classées en 10 catégories, chacune avec un code de façon à faciliter l'inventaire : (P) Pains ; (S) Soupes, (L) Légumes ; (PA) Pâtes ; (V) Viandes ; (PO) Poissons ; (O) Œufs ; (D) Desserts ; (B) Boissons ; (A) Assaisonnements.

La catégorie Fromages en a été exclue du fait que leur fabrication a fait l'objet d'une étude spécifique et parallèle. Hormis la *cachaille* et le banon, sur lesquels j'ai porté une attention en raison des marqueurs accrochés à un lieu, une famille, les références aux produits laitiers transformés n'ont pas été rubriquées en tant que recette. Les brousses, les tomes, les *caillés* sont davantage considérés comme accompagnements, composants de farces, voire d'assaisonnements. Ce sont les récits liés à leur consommation qui ont été objets d'étude plutôt que leur réalisation.

Cette catégorisation n'est pas aussi stricte qu'elle semble l'être en première lecture. En effet, on trouve des soupes de pâtes en bouillon qui pourraient entrer dans le chapitre des pâtes, des produits carnés dans le chapitre des légumes ou des pâtes, et parmi les poissons des escargots qui, ailleurs, entreraient dans la catégorie des viandes. Ceci dépend des seuls critères choisis en fonction de la valeur symbolique donnée à chaque produit et recette par les informateurs eux-mêmes et de leur rang dans la hiérarchie des mets placé dans les menus. Dans de nombreuses régions par exemple, l'escargot, aliment maigre, est autorisé à la consommation en période de

jeûne (comme la grenouille) - à Corte (Corse), il est consommé au cours du repas maigre du Jeudi Saint ; à Saint-Martin-Vésubie (06), il est de tradition de remplacer la morue, omniprésente sur les tables alpines le 24 décembre, par des *petits gris* (*hélix aspersa*) ou *cacalaùso* en Provence (*casalauda* en Roussillon, *caraceu* au pays niçois, *cararaulada* en Languedoc, *cagouille* en Charente) dont la chair blanchâtre est assimilée à celle du poisson. Ni vraiment terrestre, ni vraiment aquatique[22], s'enterrant pour hiberner et sortant sous la pluie, l'escargot est un être hybride, un aliment pas assez marqué pour lui attribuer le statut de viande. C'est pourquoi dès le Moyen Âge en France, les moines parquaient les escargots autour des monastères pour leur consommation les jours de carême[23], expliquant ainsi une pratique culturelle alimentaire ancestrale qui marque une spécificité de l'alimentation française.

La première section (P1), à la verticale dans la première colonne) présente :

- Le numéro de la fiche, composé de la première lettre se référant à la catégorie (Soupe = S1 ; Figs. 4 et 5),
- La dénomination courante de la recette (soupe de *brigados*) donnée para l'informateur dont la recette a été mise en fiche,
- Le lieu d'enquête (Barcelonnette-Braye – 04) et sa localisation sur une carte de la commune et du département où les données ont été recueillies (en noir) ainsi que les aires de diffusion de la recette (hachurées). Cette seconde aire représente un seuil minimum de diffusion – à l'échelle du terrain d'enquêtes défini préalablement – selon les témoignages recueillis. Les aires restées blanches indiquent l'absence réelle ou supposé (par manque d'informations/d'informateurs) de diffusion du produit.

Une brève description des caractéristiques du produit informe sur les particularités de la recette (farine de froment mouillée d'eau, égrainé aux doigts, cuite à l'eau bouillante), sa consistance et dominante gustative (solide, liquide, salée), sa température de consommation (chaude) puis les variantes de la recette (semoule très fine de froment, semoule de maïs, farine de seigle ou encore petit rectangle de pâtes brisées) connue sous le même nominatif.

Les différentes appellations vernaculaires et leurs localisations sur la carte sont soulignées (*Fresquerols* à Abriès 04 ; *Brigadéous* en Valgaudemar; *Brisette* ou *soupe de ménage* dans le Queyras 05; *Mnouti* à Breil 06...).

Des informations sur les circonstances de la consommation de la recette (quotidienne), avec ses modalités et règles, à savoir à quelle heure est-elle servie (soir/dîner), à quelle catégorie de consommateur est-elle destinée (famille), en quel lieu est-elle consommée (maison), quelle fréquence de consommation (plusieurs fois par semaine) et quelle saison (automne/hiver), complètent le descriptif technique. Une note indique la place du produit dans la structure du menu généralement associé. La recette faisant l'objet d'une fiche y est écrite en lettres majuscules, et en minuscules les autres plats qui l'accompagnent (SOUPE DE BRIGADOS, fromage). Cette place peut changer en fonction des circonstances : si le plat est au menu d'un repas quotidien ou de fête mais également au menu du passé ou du présent. La place centrale, voire

[22] Vieux de 600 millions d'années, l'escargot est le seul mollusque à avoir conquis la terre ferme.

[23] Les Musulmans, quant à eux, ne cessent de débattre sur la nature du mollusque pour savoir s'il est *hallal* (autorisé) ou *haram* (défendu).

unique de certains plats festifs, comme les tourtes ou les raviolis autrefois, est passée au rang d'entrée dominicale, suivie d'une viande.

Fig. 4 – Fiche technique divisée en 4 sections/parties (P1 à P4)

P	**S. 1**		
1	***Dénominations vernaculaires***	***Lieux***	***Carte***

Caractéristiques du produit :
Consistance/dominante gustative :
Température de consommation :
Variantes :

P — **Consommation**

2 — *Circonstances/Lieux : Quotidien ou Fête/Toutes régions*

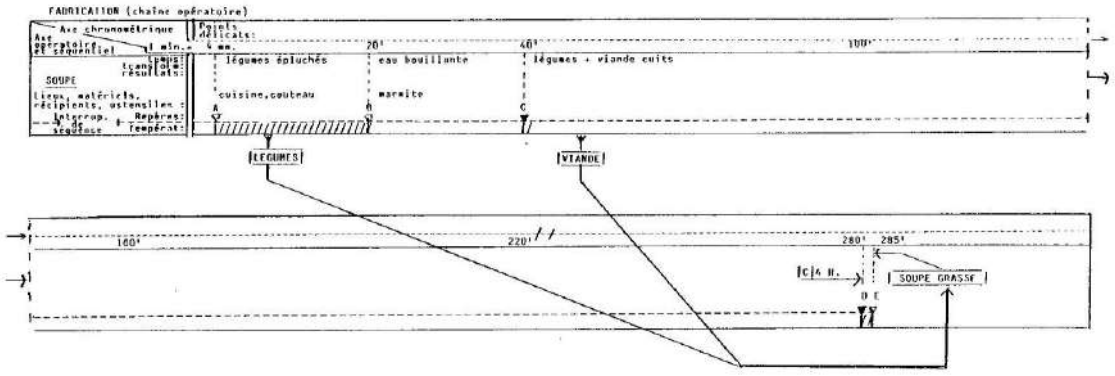
	Menu 1	*Menu 2*	*Menu 3*	*Menu 4*
Heures *Consommateurs* *Lieux* *Fréquences* *Saison/mois*	*Soir* *Famille* *Maison* *3 fois/semaine* *Toute l'année*	*Soir* *Famille* *Maison* *1 fois/semaine* *Toute l'année*	*Soir* *Famille/amis/voisins* *Maison* *1 fois/an* *Hiver*	*Soir* *Famille* *Maison* *1 fois/semaine* *Toute l'année*
Place du produit dans la structure du menu généralement associé				

VALEUR, SYMBOLE ET REPRÉSENTATION

P — **Chaîne opératoire technique**

3 — QUANTITÉS DONNÉES POUR : 4 PERSONNES

Produits intermédiaires	*Produits de base + assaisonnement (qualité/type) (français/vernaculaire)*	*Quantités*	*Principaux produits*	*Produit de remplacement*	*Mode d'acquisition*	*Opérations Actions sur les ingrédients*	*Matériels, ustensiles, récipients utilisés*	
							traditionnels	*actuels*



Opérations et gestes de l'agent (lettre repère)	
A *B* *C* *D*	*TEMPS : PRÉPARATION : 10 min* *TEMPS CUISSON : 5 min*

P 4 — ***Recette de___***

Fabrication :
Conseils :
Variantes :
Remarques :

Fig. 5 – Exemple de la fiche S1 – soupe de *brigados*

L'identification de la recette : une rubrique concerne les valeurs, les symboles et les représentations donnés par l'informateur principal, ainsi que par les consommateurs du produit. Ces observations expriment une opinion libre sur la valeur nutritive ou théorique de la recette (« *C'est un plat sain et nourrissant*. »), voire sentimentale quand elle fait référence au passé (recette transmise par une mère, une grand-mère décédée). Le numéro entre parenthèse, accolé au commentaire (95), renvoie aux 123 informateurs interrogés en tant qu'archives orales (voir la liste des villages étudiés en annexe).

La deuxième section (P2) liste les produits composants, selon l'informateur, la « *vraie* » recette – produit principal (pâte, soupe) et intermédiaire(s) parfois facultatif(s) (œuf, lait) qui, très souvent, rendent la recette originale et lui confère son identité famille et/ou régionale. Cette distinction facilite également le travail du chercheur dans sa tentative de classification des recettes, et de celle de la différenciation des aires de consommation marquées par des produits symboliques et opposés – notamment l'utilisation de graisses animales (saindoux, beurre) et végétales (huile d'arachide, d'olive, de noix) qui, par tradition culinaire, gastronomique et agricole, sépare depuis toujours le territoire français entre un Nord et un Sud aux traditions gustatives marquées par les produits de base utilisés pour cuisiner. Cette opposition régionale apparaît également dans les pratiques de conservation - salé-séché – renforçant des partitions culturelles qui ont existé ou existent encore, et qui ont pu, en des temps anciens ou plus récents, cristalliser des antagonismes entre localités et constituer parallèlement des marques identitaires de reconnaissance ou d'appartenance.

La fiche indique également le ou les produits de remplacement quand certains éléments manquent, ont disparu ou ont été modernisés (vert de blette à la place d'épinard sauvage comme dans la recette des pâtes *dandairouls,* p.117) mais également lorsque la recette subit naturellement des altérations dues à l'influence du milieu et des productions locales.

On aborde ici la question problématique de la reconnaissance des variantes selon les localités et les régions. Encore plus aléatoire est la tentative de définir des frontières culinaires entre les trois départements dont l'étroite imbrication des aspects techniques, culturels et sociaux de leurs systèmes alimentaires rendent difficile la définition d'un critère permettant d'établir si les variantes observées sont de nature à enrichir une identité culinaire ou encore à dénaturer un patrimoine culinaire local, régional. Il est vrai que la phrase souvent entendue au début d'une enquête affirmant que « *la vraie recette du gratin dauphinois se fait sans lait* » alors qu'aujourd'hui cet ingrédient recouvre largement les lamelles de pommes de terre disposées dans le *tian*[24], démontre une volonté initiale de figer la recette. Il est vrai que certaines d'entre elles comportent des éléments définitivement irremplaçables – comme le basilic dans la soupe au pistou – alors que le nombre et la variété de haricots y entrant peut varier (haricot vert, jaune, blanc type coco, rouge) sans pour autant disqualifier la recette. Il est convenu de reconnaître qu'il n'existe pas une soupe au pistou, terme générique pour désigner une soupe constituée de haricots secs et frais, de légumes de saisons (donc variables) et de pâtes ajoutées en fin de cuisson. Pour relever le tout, on

[24] Terme vernaculaire provençal pour désigner le plat en terre à gratin.

incorpore une pâte faite de basilic pilé à l'huile d'olive appelé *pistou* en provençal ou *pesto* – l'un des condiments emblématiques de l'Italie – devenu celui de la Provence.

Une étude diachronique, qui envisage les changements dans le temps de son objet, montre que la reproduction à l'identique d'une recette est théorique si l'on tient compte d'une évidence – celle d'une transmission générationnelle – car le fait technique est un fait social qui doit être situé dans son contexte. Les produits ne sont pas ou plus les mêmes. Et l'on connaît combien la stabilité d'un produit est la seule garantie de maintenir la qualité intrinsèque d'une recette. C'est pourquoi les grands chefs se fournissent aux mêmes producteurs (agriculteurs, vinificateur), que les grandes enseignes de fastfood, pour vendre un produit formaté, exportaient à l'origine leurs matières premières pour que leurs produits aient le même goût à New York, Paris, Moscou ou Tokyo.

Ainsi la disparition pure de produits du terroir d'origine ou encore de nombreuses plantes endémiques comme les épinards sauvage (*chénopode*), poule grasse, bourrache, ortie, valériane, bistorte…, les champignons et d'autres plantes aromatiques (sureau, baies, cassis, églantier, genièvre) ainsi que les différentes dégradations du milieu naturel, qui ont pu détruire avec le temps les produits de consommations traditionnels régionaux, compliquent encore plus la réalisation à l'identique d'une recette traditionnelle. Ce constat est particulièrement évident concernant la variété de fruits, comme les pommes, qui autrefois offraient de nombreuses espèces de plein champ à la chair acidulée, donnant aux tartes une saveur que les insipides golden, ou quelques autres espèces généralisées sur le territoire français, ne peuvent offrir au palais.

La cuisine est un art, c'est-à-dire qu'elle est le résultat d'une action liée à une pensée. Elle appelle à l'imaginaire, au goût de celui qui la fait, ou de celui qui la consomme. Patrimoine familiale, les filles héritent de la recette de leur mère. L'objet va automatiquement subir des transformations. Elle tente tout d'abord de la reproduire en soulignant cependant que : « *ma mère la faisait beaucoup mieux que moi…* » ou « *Je n'arrive pas à la faire aussi bien qu'elle.* ». Bien souvent cela est subjectif, les autres convives ne faisant pas toujours cette différence. La recette, liée aux souvenirs, a donc atteint un goût que personne ne pourra reproduire, le passé ne pouvant pas être réanimé. Au fil des temps, la fille s'approprie la recette changeant la quantité de certains ingrédients, l'allégeant en matière grasse ou en sucre pour répondre à des impératifs médicaux ou de mode, paramètres ignorés par les générations anciennes qui vivaient dans l'austérité due à l'isolement géographique, l'insuffisance des moyens de productions et le souci de la survie.

En réalité il faut davantage prêter attention aux discours des informateurs concernant l'identité qu'ils revendiquent en termes de pratiques culinaires. La plupart indiquent les variantes familiales, locales, voire régionales comme étant des éléments favorisant la diffusion de leur identité et sa permanence, et non pas sa décadence. En somme, à partir d'une recette de base, avec ses variantes locales et temporelles, on aboutit à la reconstitution d'un corpus de recettes voisines mais pourtant originales qui font l'objet, à leur tour, de nouvelles adaptations saisonnières et familiales.

La fiche technique indique également les modes d'acquisition (production domestique et achat de produits industrialisés), les quantités pour un nombre de consommateur précisé (quantités données pour *2* personnes) ou, éventuellement,

pour certain produit comme la fabrication du pain pour laquelle les quantités sont données pour un volume, parfois pour un diamètre quand la recette est faite pour un récipient spécifique (moule à tarte, cocotte, ramequin). La listes des actions exercées sur les matières (mélanger, tamiser, sécher, cuire) et le matériels, ustensiles et récipients sont également énumérés dans sa version traditionnelle (main, bol, assiette, tamis) et moderne s'il y a lieu. Suivant les cas, les éléments qui sont maintenus (presser, écraser la pomme de terre à l'assiette creuse ; pétrir à la main) peuvent l'être par tradition, par habitude mais aussi parce que l'action sur la matière peut altérer ses molécules (le cas de la pomme de terre passée au mixeur la rendant élastique), imposant le maintien d'une technique éprouvée. A Villar d'Arêne (05), la purée de pomme de terre et oignons, connue sous le nom de *ravioles* et gratinée (p. 188) au four banal à l'occasion de la cuisson du pain noir (*po buli*), cette purée est traditionnellement écrasée avec le fond d'une assiette creuse, à même une planche à découper en bois (Fig. 112). Les plus jeunes cuisinières utilisent à présent un moulin à légumes.

La troisième section (P3) est la traduction de la recette sous forme de chaîne opératoire technique, avec deux axes : un axe horizontal donnant la chronométrie de la réalisation et un axe vertical opératoire et séquentiel – analysant, synthétisant chaque geste, découpant chaque séquence avec ses interruptions et ses reprises, inséré dans une temporalité concrète et calculée. Pour faciliter le remplissage des cadres techniques, évitant d'y introduire trop de données écrites, j'utilise, chaque fois que cela est possible, des lettres – A, B, C… – correspondant, pour chacune, à une action simple (A-*allume le gaz sous casserole d'eau salée*) dont l'explication se trouve en bas de page dans un cadre où apparaissent les opérations et gestes de l'informateur (agent).

La quatrième section (P4) regroupe, à la fois une description classique de la recette, avec le descriptif, les conseils et les variantes. Un espace réservé aux remarques donne la dimension culturelle et identitaire de la recette, en décrivant les manières de table et autres rituels éventuellement associés à sa consommation, les légendes orales qui l'accompagnent, les souvenirs qui s'y rattachent pour celle ou celui qui l'exécute, ou la consomme.

Dès 186 recettes inventoriées, 38 d'entre elles ont fait l'objet d'une fiche technique selon le principe de la chaîne opératoire dans l'inventaire datant de 1989. Les autres ont été présentées comme des fiches-cuisines traditionnelles. Les 154 recettes, ici sélectionnées, suivent ce principe.

Le geste technique

Découper, trancher, broyer à l'aide d'outils, mijoter, rôtir, bouillir dans des récipients et relever le tout de saveurs douces ou amères sont des opérations culinaires qui transforment des ingrédients en produits culturellement consommables. Suivant les usages, les ustensiles de cuisine prennent des formes diverses. La matière utilisée en révèle l'origine géographique : la terre cuite vernissée des *tians* de Provence ; la pierre ollaire des poêles à matefaim du Queyras et d'Oisans ; les bois de mélèze des faisselles de Villar d'Arêne, de noyer des pétrins de Provence, d'olivier des

mortiers… Les marmites, les cocottes, les casseroles et les poêles en fonte provenant des manufactures auront tendance à uniformiser la batterie de la cuisinière.

L'ethnographie des techniques est une méthodologie d'investigation à laquelle les ethnologues ne peuvent se soustraire sur le terrain quand ils observent la transformation des matières. Ces techniques remplissent des fonctions déterminantes dans l'organisation sociale, économique et symbolique. Les techniques doivent avant tout, être considérées comme des faits sociaux (Marcel Mauss). Le rôle de l'objet doit alors être saisi en tant que pensée technique.

Dans toute société, qu'elle soit agricole, cynégétique ou encore halieutique, l'importance des activités techniques est déterminante car celles-ci remplissent des fonctions dans leur organisation socio-économique. Les techniques, tout en imposant leurs déterminations propres, sont associées à des rapports sociaux et à des représentations collectives. Il faut alors tenir compte, dans la pratique d'une ethnographie des techniques, non seulement du rôle de l'objet en tant que témoin mais également savoir l'insérer dans un complexe technologique où l'objet (technologie instrumentale) est en relation avec les savoirs, les idées, les principes (technologie socio-économique).

« *L'ethnologue sur le terrain ne doit pas se contenter de faire parler les gens ; il faut qu'il apprenne aussi à faire parler les choses et à les écouter*. ». C'est ainsi que Roger Bastide (1968) souligne l'importance de l'objet ethnographique dans l'univers matériel des hommes et le rôle médiateur qu'il joue entre l'homme et la matière. Car faire l'ethnographie des techniques ce n'est pas seulement décrire l'objet, dans sa réalité intrinsèque, c'est révéler son rôle en tant que pensée technique. L'outil n'est pas la technique affirme Robert Cresswell (1975) ni même la culture. L'objet prend tout son sens ethno-anthropologique quand celui-ci est interrogé. Il est donc nécessaire non seulement de procéder à un inventaire des outils, attachés à une technologie, mais également d'interroger cette catégorie d'informateurs privilégiés qu'ils se révèlent être pour tout techno-ethnologue. Cette méthodologie implique trois étapes :

- La description morphologique de l'objet de façon à l'identifier
- L'étude des fonctions de l'objet ; à quoi sert-il ?
- L'étude des modes d'actions de l'objet ; comment est-il employé ?

Ainsi en décrivant sa morphologie, sa fonction et son fonctionnement, et en replaçant l'outil dans la main de son utilisateur, on voit qu'il s'insère dans un ensemble d'objets et d'actions – une technique – et de savoir-faire empiriques et didactiques, formant ce qu'André Leroi-Gourhan appelle une « chaîne opératoire », concept qu'il a introduit dans *Le Geste et la Parole* (1964-65).

La chaîne opératoire est l'articulation d'une série d'opérations - d'actions structurées - associant le geste, l'outil et/ou l'homme (l'homme pouvant être aussi considéré comme un outil quand il utilise directement ses mains pour transformer la matière) et les connaissances nécessaires pour la réalisation d'une action. Plus qu'un récit, la description est une explication, une mise en mémoire des procédés techniques incluant des aspects sociaux organisationnels. C'est pourquoi dans *Milieu et techniques* et *L'Homme et la Matière*, l'ethnologue-technologue offre une réflexion fondamentale

sur l'ethnologie des techniques et non pas de simples méthodes pour décrire des objets et des techniques. Ses nombreux ouvrages, abondamment illustrés[25], ne doivent donc pas être assimilés à des « manuels » de technologie, voire à des encyclopédies du fait technique.

Pour la transcription des procès de travail, observés sur le terrain, dans les cuisines des informateurs le plus souvent, les fours banaux parfois ou encore en plein air, j'ai fait appel à diverses méthodes qui sont le résultat de ceux effectués dans ce domaine par différents chercheurs, s'agissant principalement des travaux de Leroi-Gourhan et de Cresswell. L'une est la transcription littéraire qui permet d'intégrer, aux observations des gestes techniques, des informations plus générales, par exemple sur des détails concernant les phases de repos, la prise des repas ou les conversations entre les convives. Elle permet également de tenir compte d'incidents, comme l'interruption accidentelle de l'activité en cours, des discussions entre les acteurs qui éclairent sur leurs relations sociales. Elle relate l'ensemble des composantes d'une technique : les gestes, la terminologie vernaculaire, les lois mécaniques et les rapports économiques, sociaux et symboliques. C'est pourtant pour pallier les inconvénients d'une description trop longue que la description littéraire est alors éclairée par des illustrations qui fixent le geste mais qui restent cependant muettes sur l'enchaînement réel des opérations. Malgré cela les descriptions des processus techniques sont indispensables, car :

> […] *quand les techniques utilisées n'ont jamais fait, antérieurement, l'objet d'un relevé ethnologique et demeureraient, sans celui-ci, méconnues mais aussi, pensons-nous, lorsqu'elles ont été étudiées déjà, par exemple, dans une autre région que dans celle où on travaille*. (Geistdoerfer, 1980, p. 5)

Cette autre forme de transcription utilisée – la chaîne opératoire technique – permet donc de visualiser ces enchaînements. Sorte d'instantané où chaque geste est mis en relation avec l'agent qui l'exécute, elle révèle les points d'articulation entre le matériel, l'économique, le social et le symbolique et fait apparaître les contraintes d'organisation, les divisions du travail. Son aspect synthétique permet de comparer rapidement les opérations d'une technique à une autre lorsque qu'une même recette est, par exemple, réalisée par plusieurs informateurs.

L'ethnographie des techniques s'éloigne alors de son sens premier – celui de la simple description de l'objet – pour une approche plus ethnologique, créant des typologies appliquées à l'étude de la culture matérielle afin de faciliter l'analyse de réalités complexes et de phénomènes culturels.

Dans l'étude des techniques, Leroi-Gourhan insiste également sur l'importance du corps humain en tant qu'expression et source de l'action, la fonction motrice de l'individu étant intimement liée à la fonction intellectuelle dans la réalisation d'une action. Ainsi, pris dans leur globalité de faits techniques, les objets ont le pouvoir de dire autant que les mots ont le pouvoir de faire, non pas au sens technique ou physique mais au sens très proche de l'idée de pouvoir magique. Mauss considère alors ce fait technique comme un fait social qui « *doit être situé dans son contexte, au confluent des interactions qui lui confèrent son sens.* » (Schlanger, 1991, p. 31). Fondée

[25] L'auteur présente 105 dessins dans *Le Geste et la Parole* ; 622 dans *Milieu et techniques* ; 577 dans *L'Homme et la Matière*.

sur la méthode de Leroi-Gourhan des « degrés du fait », cette analyse permet d'établir une analogie entre processus techniques et processus sociaux. C'est ainsi que s'élaborent des codes, des statuts, à travers la production d'objets. Le fait technique total révèle les sociétés humaines qui sont à la source de tout processus d'innovation, conditionnant la forme et l'usage de tout objet ethno-anthropologique. Cette osmose entre un monde physique et un monde humain – une technologie mécanique et une science humaine des techniques (à la lumière de l'anthropologie) – permet de capturer les mécanismes de leur évolution.

L'outil témoigne du passé, de l'Histoire d'une communauté mais également de son dynamisme à travers ses adaptations et innovations technologiques. Seule la connaissance d'un passé technique, social et économique permet d'ailleurs d'appréhender une économie moderne et de comprendre l'évolution d'un groupe. L'objet est donc une mémoire qu'il faut interroger mais également conserver tel un patrimoine. A la fois propriété du groupe, de la communauté qu'il « raconte », l'objet-mémoire entre également dans le capital de l'humanité sachant que, sur les chantiers archéologiques, la maîtrise du geste et de l'enchaînement des gestes qui crée l'action sur la matière, est avérée depuis un peu plus de 2 millions d'années, soit 300 000 ans avant l'apparition de l'Homo. Objet devenu outil (pierre et fer changés n ustensile de cuisine), matière devenue produit (dessiccation du poisson), l'un comme l'autre révèle une action maîtrisée qui obéit à des savoir-faire, impliquant un enseignement transmis – un patrimoine technologique – propre à l'homme. Car si l'usage de l'outil n'est pas uniquement d'essence humaine, sa fabrication à l'aide d'un autre outil semble lui être réservée. L'étude des techniques humaines nous confortent donc dans notre humanité tout en nous resituant dans un passé paléontologique commun avec les fossiles des êtres vivants et leurs implications évolutives.

A. G. Haudricourt affirmait, en 1988, que la technologie est une science humaine :

> *Voici une table. Elle peut être étudiée du point de vue mathématique, elle a une surface, un volume ; du point de vue physique, on peut étudier son poids, sa densité, sa résistance à la pression ; du point de vue chimique, ses possibilités de combustion par le feu ou de dissolution par les acides ; du point de vue biologique, l'âge et l'espèce d'arbre qui a fourni le bois ; enfin du point de vue des sciences humaines, l'origine et la fonction de la table pour les hommes. Il est clair que pour un objet fabriqué, c'est le point de vue humain de sa fabrication et de son utilisation par les hommes qui est essentiel, et que si la technologie doit être une science, c'est en tant que science des activités humaines.*

En 1995, Lucien Scubla rappelait :

> *Nombreux sont les ethnographes qui croient pouvoir décrire un peuple en passant totalement sous silence sa culture matérielle, ou encore les travaux d'anthropologie théorique qui ne font strictement aucune place à la technologie*. (p. 417)

L'ethnologie des techniques a eu son âge d'or grâce à des scientifiques tels que Marcel Mauss, André Leroi-Gourhan, André-Georges Haudricourt, Bertrand Gille, Gilbert Simondon et quelques autres. Cette discipline est en plein essor dans les pays anglo-saxons – du fait surtout de l'archéologie –, mais elle est aujourd'hui délaissée en Europe pour des raisons conjoncturelles :

> *Les raisons de cette désaffection ne semblent guère avoir changé depuis vingt ans : mépris général pour la culture technique, poids des modes intellectuelles, hiérarchisation implicite des sujets d'investigation en sujets nobles (les activités de l'esprit) et sujets ignobles (les activités manuelles), faible rentabilité en termes de carrière universitaire… Or deux livres viennent de paraître, qui donnent à penser que de nouvelles perspectives sont peut-être en train de se dessiner dans ce domaine de recherche.* (Digard, 2004, p. 255).

Par technologie on entend un concept souvent confondu avec le terme "technique" dans le langage courant :

> *La technologie fut longtemps, pour plusieurs auteurs, réduite à l'étude des outils, de leur forme, de leur participation et fut jugée moins utile pour comprendre la vie d'un groupe que d'autres aspects de la vie.* (Geistdoerfer, 1980, p. 5)

La technologie, c'est l'étude des techniques dans leur ensemble ou dans un domaine particulier. Il s'agit d'ensembles cohérents de solutions techniques ou d'objets techniques (produits ou procédés) incluant non seulement les techniques proprement dites, mais aussi les services qui y sont associés, comme l'assistance, la maintenance, la réparation quand on parle, par exemple, de techniques de navigation. La technologie ne se limite donc pas à l'histoire des outils ou aux recherches muséographiques. Pour Pierre Mercier (1971), elle n'est pas non plus qu'une branche de l'archéologie.

Pendant près de trente ans, les quelques historiens et ethnologues qui se sont intéressés à l'étude des techniques**,** ont ouvert une voie à la technologie, devenue aujourd'hui une branche autonome mais intégrée à l'ethnologie, appelée ethno-technologie par Bernard Koechlin, ethnologie des techniques par Christian Pelras et définie par Robert Cresswell (1968) comme l'analyse (des) rapports dialectiques entre technique et culture[26].

Le terme technique n'est donc pas employé dans un sens restrictif mais bien dans le sens que le comprenaient ses créateurs en ethnologie – celui du fait social total –, Mauss, Leroi-Gourhan et Haudricourt principalement. Ce concept-clé, qui se révélera pleinement dans *Essai sur le don* (1924) de Mauss, débouche sur une véritable construction de l'objet de connaissance en anthropologie que Pierre Bonte et Michel Izard définissent :

> [...] *non plus focalisée sur les institutions, le droit, les rites, le mariage ou les mythes, qui, considérés en soi au prix d'un découpage de la réalité sociale ne sont*

[26] On trouve aussi le terme anglais ethnotechnology et portugais etnotecnologia (Amante, Fátima Calça, (1996), Etnotecnologia do Alto Alentejo a matança do porco na aldeia de Orada, Dissertação de Mestrado, Lisboa, ISCSP, texto policopiada, p. 377).

en somme que des "abstractions", mais centrée sur la totalité concrète dans laquelle ils s'insèrent et par rapport à laquelle ils prennent sens en formant système. (1991, p. 456)

Ce que les hommes ou les femmes pensent**,** par exemple**,** des outils qu'ils utilisent est tout aussi essentiel à comprendre que le fonctionnement mécanique de ceux-ci, car les deux participent à l'efficacité de l'ensemble. Comme la « *fin n'est pas dans l'étude des techniques humaines, mais dans l'étude de l'homme qui pense et agit techniquement* » (Leroi-Gourhan, 1952, p. 515), j'ai cherché à identifier et comprendre les relations existantes entre Techniques et Acteurs et**,** avec elles, l'ensemble des autres aspects de la vie des Alpins. A. Leroi-Gourhan affirme que :

> […] *l'étude de la vie matérielle des hommes n'a de signification que si la technologie possède une lucide conscience sociologique des faits étudiés. [...] (Ses) matériaux ne prendront vie que s'ils sont élaborés en fonction des rapports économiques, esthétiques et sociaux qui les unissent, non uniquement à l'artisan, mais à la collectivité plus ou moins large à laquelle il appartient*. (*op. cit*., p. 516)

Il introduit ainsi la notion de technologies culturelles qui se distingue de la technologie pure parce qu'elle tente d'établir des rapports entre les techniques et les phénomènes culturels. Cette dernière observation soulève d'ailleurs un paradoxe : celui de l'efficacité de l'objet inventé. Le socio-anthropologue Alain Gras (2003) fait l'hypothèse que la technique est socialement construite et « *qu'on ne choisit pas une technique parce qu'elle est efficace, mais c'est parce qu'on la choisit qu'elle devient efficace* ». On s'interroge alors sur le choix d'une technique plutôt qu'une autre. L'objet ou la technique aurait alors un sens, voire une existence possible mais limitée dans le temps, dans un contexte spécifique, un environnement qui le transforme, c'est-à-dire au cœur d'une culture spécifique. Sortant de cette échelle espace-temps, l'objet (la technologie), perdrait de son efficacité.

C'est cette conception anthropologique des techniques qui m'a permis d'établir une problématique, une méthodologie et une orientation afin d'appréhender les particularismes des procès de travail, les processus d'évolution de ces systèmes et les relations hommes/techniques.

Le vocabulaire technique

La pratique d'une activité spécifique - dans un contexte particulier avec des outils spécialisés, sur un matériau vierge -, inclut la constitution d'un vocabulaire adapté à la technique (pétrir, frire, mijoter…). On parle alors de « vocabulaire technique ». Il existe, selon Pierre Guiraud (1956) :

> […] *deux grands modes de création verbale : les mots techniques et les mots affectifs. Dans les techniques savantes, la distinction est rigoureuse : la philosophie, la chimie se créent des vocabulaires objectifs d'où sont éliminés tout jugement de valeur, toute trace d'affectivité. Il n'en va pas de même dans les techniques populaires, car le métier constitue pour l'individu une activité*

prédominante, objet d'une préoccupation et d'un intérêt constant qui déteignent sur son comportement et sur son existence. (s.p.)

Il s'établit entre l'artisan/l'ouvrier et son outil, ou sa technique, des liens à la fois professionnels et affectifs. Ce lien est source de créativité langagière. Plus la technique est innovatrice plus son créateur se trouve confronté à un vide sémantique. « […] *lorsqu'une chose n'est pas lexicalisée, son existence tend à échapper à la conscience des sujets* […]. » écrira Yves Delaporte[27] (cité par Digard, *op. cit*.) en évoquant l'adéquation entre langue et réalité. Dans le cas d'un emprunt, d'une adaptation technique, il va également « emprunter » le vocabulaire, le traduire dans sa langue**,** son patois. Le *sugelli* de Roya-Bévéra, variante du *cruis* en est un exemple. Sorte de petite pâte, écrasée au doigt, ne contenant initialement que de la farine et de l'eau, cette recette italienne s'est améliorée par la suite avec de la pomme de terre et considérée, par certain, comme étant l'ancêtre du gnocchi. En Roya-Bévéra, on retrouve le terme pour désigner de petites pâtes ayant la forme d'un lobe d'oreille dont il existe une version à base de pomme de terre.

Ce répertoire fait preuve d'invention et d'originalité. Ainsi les *oreilles d'âne* de St-Firmin (05), *les ravioles* (04), les *rayolles* de Entrevaux (04) ou les *cussonets* de St-Etienne-de-Tinée (06) sont en fait tous des raviolis. Il porte sur les formes mais aussi sur les différentes phases de fabrication dudit objet. Celles-ci doivent être formulables, identifiables de façon à toujours avoir la possibilité de les comparer avec d'autres semblables ou totalement différentes mais également de pouvoir les montrer, les expliquer, les enseigner, les transmettre, les maintenir, les améliorer.

On voit donc que si un langage technique considère les choses dans leur spécificité et leur caractère objectif, il est aussi imagé et subjectif dans la mesure où il exprime des rapports affectifs entre l'individu et son métier. On perçoit également l'importance et l'influence d'un groupe sur une communauté quand la collectivité entière s'empare de ce vocabulaire et qu'il tombe dans le dictionnaire de la langue commune. (Guiraud, *op. cit.*)

C'est sans doute dans la richesse d'un vocabulaire technique que l'on peut mesurer à la fois l'originalité et la fécondité linguistique d'un groupe socioculturel, mais également son degré de développement technologique – technique et culturel – et l'importance de sa diffusion (exemple du vocabulaire du WEB ou celui de la vinification). En cela, j'ai adopté la direction que prend Claude Lévi-Strauss au début d'Anthropologie structurale :

L'ethnologue s'intéresse surtout à tout ce qui n'est pas écrit, non pas tant parce que les peuples qu'il étudie sont incapables d'écrire que parce que ce à quoi il s'intéresse est différent de tout ce que les hommes songent habituellement à fixer sur la pierre ou sur le papier… (1974, p. 39)

[27] In *Le vêtement lapon : formes, fonctions, évolution*. Thèse de doctorat d'État. Université Paris I, 1990, p. 148. L'auteur se réfère également à Émile Benveniste, *Problèmes de linguistique générale.* Paris, Gallimard, 1966.

En approfondissant cette réflexion méthodologique, je me suis attachée à recueillir les mots, mais pas à la manière du linguiste - « *Des mots, le linguiste extrait la réalité phonétique du phonème ; de celui-ci, la réalité logique des éléments différentiels*. » (Jakobson, 1938) - mais à celle de l'ethnologue qui se sert du langage pour : « […] *donner la traduction, socialement autorisée, de phénomènes dont la nature profonde serait redevenue impénétrable au groupe* […]. » (Lévi-Strauss, *op. cit*., p. 212)

En reprenant ce que A. G. Haudricourt expose à propos des recherches technologiques, en ce qui concerne l'appel aux mots et à leur histoire :

> *Le vocabulaire technique étant* [est] *un témoignage collectif et inconscient, à la fois plus sûr et plus objectif que le témoignage explicite et conscient d'un texte écrit ou d'une œuvre façonnée par un individu.* (1987, p. 160)

Une étude lexicale permet ainsi d'approfondir et d'enrichir les hypothèses issues d'une première analyse des désignations des recettes inventoriées et de vérifier empiriquement l'influence des pratiques alimentaires italiennes sur celles des populations montagnardes devenues françaises, en étudiant notamment l'histoire du colportage Cuneo (ou Coni)[28] , ville italienne par laquelle passaient les colporteurs.

Le rapport entre langage et culture est cependant un des plus compliqué qui soit :

> *On peut d'abord traiter le langage comme un produit de la culture : une langue, en usage dans une société, reflète la culture générale de la population. Mais en un autre sens, le langage est une partie de la culture ; il constitue l'un de ses éléments parmi d'autres*. (Lévi-Strauss, 1958, p.79)

Alexis François attire l'attention sur les précautions méthodologiques indispensables à prendre :

> *Après avoir circonscrit le sens exact de chaque mot, et s'être demandé si celui-ci correspond partout au même objet, il importe de fixer toujours soigneusement la répartition et l'extension des mots étudiés. L'interprétation des faits linguistiques est, comme celle des autres faits, délicate ; elle exige précision, rigueur et, là encore, doit s'accompagner d'une connaissance approfondie des techniques et des instruments dans le temps et dans l'espace.* (*op. cit.,* p. 28)

Il s'agit donc « […] *d'étudier les objets avant les mots, de recourir aux témoignages linguistiques, mais en les soumettant à une critique fondée sur la référence au réel. Ainsi les mots se trouvent résolument pris pour ce qu'ils sont, à savoir des désignations*, […]. » (*Ibid.)*

[28] En conséquence du traité de paix du 10-02-1947, la partie ouest de la Province de Coni fut soustraite à la jeune République italienne et annexée à la République française. Pour se justifier, Paris déclara vouloir réunifier l'ancien Comté de Nice cédé à Napoléon III en 1860 mais mutilé des villes de Briga (la Brigue) et de Tenda (Tende) et de leurs territoires peu peuplés, parce que, officiellement, en 1860 Victor Emmanuel II voulait conserver des réserves de chasse, mais en réalité pour leur importance stratégique.

De cette connaissance approfondie des techniques et des instruments dans le temps et dans l'espace, sur laquelle insiste Haudricourt dans *L'homme et la charrue à travers le monde* (1955, p. 49), a été établi le protocole d'enquête utilisé sur le terrain, montrant que l'histoire et l'ethnologie sont deux démarches indissociables :

> *L'ethnologue marche en avant, cherchant à atteindre, à travers un conscient qu'il n'ignore jamais, toujours plus d'inconscient vers quoi il se dirige ; tandis que l'historien avance, pour ainsi dire, à reculons, gardant les yeux fixés sur les activités concrètes et particulières, dont il ne s'éloigne que pour les envisager sous une perspective plus riche et plus complète. Véritable Janus à deux fronts, c'est, en tout cas, la solidarité des deux disciplines qui permet de conserver sous les yeux la totalité du parcours*. (Lévi-Strauss, *op. cit.,* p. 38)

Il est donc inexact de dire que l'historien et l'ethnologue empruntent des chemins différents sur la route de la connaissance de l'homme. Tout au long de cette recherche j'ai donc fait de fréquents retours au passé et inclus, dans mon étude systématique des techniques, tous les engins traditionnels disparus aujourd'hui, convaincue qu'il était impossible de parler d'identité sans faire référence au processus d'évolution de ces techniques où savoirs constitués et savoirs adoptés se côtoient, parce que les objets gardent la marque, dans leur forme générale ou par quelques détails, d'étapes antérieures de l'histoire du groupe (histoire technique, économique…) et des processus techniques.

Ces questions renforcent l'importance des études en ethnographie des techniques dans tous les domaines de la recherche ethno-anthropologique, paléontologique et archéologique. Elles contribuent à la reconnaissance d'une science anthropologique des techniques, à celle d'une discipline constituant alors un nouveau champ autonome de l'ethno-technologie que sa méthodologie spécifique vient confirmer.

Dans les sociétés paysannes où l'autoconsommation reste l'idéal qu'on souhaite atteindre, l'espace culinaire recouvre l'ensemble de l'habitation et de ses dépendances. A l'extérieur, la basse-cour, le pigeonnier, le cochonnier, le puits et plus loin le jardin, le potager, le verger, le champ, offrent leurs produits.

La cuisine, avec sa cheminée et son four, est le lieu principal de la transformation culinaire et des repas. La maison entière est un garde-manger. Chaque pièce selon son exposition, qu'elle soit chaude ou froide, sèche ou humide, aérée ou close, se voit attribuer une fonction de conservation. Le grenier et le cellier conservent pommes de terre, viandes et autres provisions ; la cave affine les fromages et repose le vin ; sous l'auvent sèchent tresses d'ail et bouquets d'oignons. Dans cet univers, les modes de transformation, de consommations et les manières de table s'expriment et s'impriment dans un « *espace culinaire* [qui] *est la figure allégorique de l'univers qui n'a que lui pour s'exprimer.* » (Chatelet, 1977)

II – Modes de consommation et manières de table

Toute société traditionnelle présente une apparente autosuffisance alimentaire et des pratiques culinaires qui privilégient certains aliments et certaines recettes. D'emblée une remarque s'impose : le système alimentaire des ruraux alpins épouse leur journée de travail. Les repas suivent et soutiennent l'effort réclamé par les activités rurales de production végétale ou animale. Travaux agricoles et saisons d'alpage rythment le calendrier de menus fixés par des règles qui assignent une place hiérarchisée aux aliments selon un ensemble de lois diététiques et symboliques d'association.

Produits cultivés – Produits consommés

Le Comté de Nice, appartenant aujourd'hui à la région Provence-Alpes-Côte d'Azur (PACA), a été rattaché à la France dans la seconde moitié du XIXe siècle. Les villages de Tenda, San Martino Vesubia, Breglio, Guglielmi, San Stefano di Tinea, Poggetto Tenier, francisés en Tende, Saint-Martin-Vésubie, Breil-sur-Roya, Guillaumes, Saint-Etienne-de-Tinée ou encore Puget-Théniers sont ceux où ont été effectuées les principales enquêtes de terrain. Ces espaces construits, déconstruits et reconstruits politiquement et administrativement reflètent la mémoire historique des hommes qui les vivent en formant des paysages culturels évolutifs. Ces territoires, où se mêlent diversités agricoles et pastorales, répondent aux nécessités économiques, sociales, administratives et culturelles successives, de ceux qui les exploitent. Les produits de terroirs sont donc l'œuvre conjuguée de l'homme et de la nature et les systèmes alimentaires issus de ces productions, une réponse à son environnement naturel et politique.

Dans ce vaste secteur à la fois de haute et de basse montagne, certaines ressources prédominent tandis que d'autres s'estompent. Les activités sont adaptées aux altitudes des basses vallées (300 à 600 mètres), des hautes terres (plus de 1000 m) et intermédiaires.

Dans l'ancienne économie, l'olivier, qui est l'apanage des basses vallées, s'y trouvait dans les endroits les plus abrités avec la vigne. L'élevage des moutons s'était intensifié avec l'introduction, avec succès dans les bergeries hautes alpines, du mérinos d'origine espagnole (Guicherd *et alii*, 1933, p. 214) importé pour la première fois en 1805 à La Pierre, puis à Gap et Briançon. En 1811, on comptait alors un cheptel de 3 000 têtes d'ovins métissés mérinos dans le département, résultat du croisement avec la brebis de race cravenne, race ancienne et rustique de la Crau (Faure, 1807, p. 105). La transhumance, migration périodique du bétail de la plaine vers les hauts alpages, suivie de la transhumance hivernale descendante, s'effectuaient au rythme des saisons, développant et étendant les métiers du pastoralisme. L'économie spécifique à la moyenne montagne, principalement le blé mais également l'épeautre, le seigle, le méteil et l'orge, les fruits et les produits de la cueillette, venait compléter et enrichir à la fois les activités des autochtones et la source de leur alimentation.

Une innovation agricole allait marquer fortement et définitivement les systèmes alimentaires paysans et pastoraux. Il s'agit de l'introduction de la pomme de terre. De 1750 à la Révolution, le tubercule avait déjà conquis la moitié des Alpes du Sud, en

commençant par le Haut-Dauphiné[29] (Haut Bochaine, Baronnies, Dévoluy) et le Bas-Dauphiné ou Préalpes (Diois) entrainant d'importants bouleversements dans les pratiques alimentaires et le cycle des cultures. Du sud au nord des trois régions alpines, dont le fond de l'alimentation était essentiellement constitué de céréales, de légumineuses et de dérivés du lait (pain et fromage ayant l'avantage de se conserver longtemps, permettant à la famille de programmer son alimentation sur un laps de temps assez grand) adoptèrent la pomme de terre devenue la principale source d'aliments énergétiques.

Le point sur lequel tous les témoignages s'accordent est la très grande quantité de pommes de terre consommée par toutes les familles, aussi bien les plus aisées que les plus miséreuses. Le rôle alimentaire dévolu au tubercule est exprimé dans un proverbe familier : « *La pomme de terre est le pain du pauvre et le plat de résistance du riche*. »

Les deux autres éléments de base du régime paysan sont le porc – sa chair et sa graisse avec le saindoux, le lard et le petit salé – et le pain, aliment prépondérant et universel et ses dérivés céréaliers – les pâtes –, produits de base à la valeur nutritionnelle considérable pour les gens de montagne vivant dans des régions, et sous des climats, hostiles et rigoureux. Cependant presque toutes les saisons offraient une gamme variée de végétaux frais – légumes et herbes. Leur part dans l'alimentation croissait à mesure que l'on descendait des montagnes vers les plaines : courgettes, aubergines, poivrons, tomates (base de la ratatouille), épinard, panais, haricots, courge, potiron, potimarron, pâtisson dans la vallée de la Roya (06), où deux espèces de courge étaient cultivées, l'une longue appelée courge de la soupe et l'autre ronde dite courge de la tourte (Escallier, 1991, p.12), permettaient de réaliser bons nombres de recettes – gratins, tourtes, farcis, omelettes… En Haute Provence, on corsait les arômes d'huile d'olive, de condiments parfumés et de friture. Ces emplois combinés d'aromates – ail, ciboulette, estragon – donnaient son originalité et sa saveur à la cuisine dite provençale. Dans les régions montagnardes, les nombreux plats aux saveurs lactées, à la crème et au beurre, étaient relevés d'huile de noix et de saindoux, produits identitaires caractérisant la table alpine. Pâtes, tourtes, beignets, galettes et autres crêpes, *girades*, *pognes* et *fougasse*, *ravioles* et polentas jaune ou noire venaient s'y ajouter.

L'aire provençale, région d'élevage ovin, se démarquait également de l'aire alpine où la vache et la chèvre étaient sources de revenus et de produits carnés et laitiers. Sur ces constantes se greffaient des variations locales dessinant des frontières culinaires et culturelles en pointillé. Pour comprendre ce contraste, il faut revenir aux conditions dans lesquelles évoluaient les paysans-montagnards. Avec une terre à faible potentiel agronomique, il convenait de tirer le meilleur profit des maigres ressources naturelles environnantes. En plus du cochon, de la petite basse-cour, chaque famille entretenait un petit troupeau domestique composé de brebis et de quelques chèvres. Ces animaux se complétaient tant sur le terrain – les régions de haute altitude – que sur le plan de la fonctionnalité économique. Le mouton était élevé pour sa viande et le lait de brebis servait aux préparations fromagères. Quant à la chèvre, elle était là pour produire du lait pour l'alimentation familiale à l'état frais et c'est pourquoi on disait

[29] Le Dauphiné s'étendait sur les actuels départements de l'Isère, de la Drôme et des Hautes-Alpes.

d'elle qu'elle était la « vache du pauvre », bien que les familles aisées[30], recourant à une pratique très ancienne, s'en servaient également pour l'allaitement artificiel de leurs enfants, comme chèvre-nourrice. Ce lait était aussi transformé en fromage à vocation domestique (principale source de protéine en hiver), voire commerciale, seule manière de prolonger dans le temps sa valeur nutritive.

La présence d'une vache dans l'étable était également objet de quelques pratiques permettant de lutter contre la faim en période d'insuffisance alimentaire. L'animal, essentiel, ne pouvant être sacrifié :

> *Quelques fois, on allait prendre un peu de sang à la vache pour faire la* sangué [omelette au sang]. *On attache la vache par le cou avec une ficelle pour faire gonfler la veine puis avec une sorte de bistouri qu'on appelait* flegmo *ou* flemo*, on faisait un trou et le sang coule. On prenait un demi-litre ou un litre de sang. On mettait de l'ail et du persil, on cuisait dans une poêle, et on faisait manger les enfants comme ça une ou deux fois par semaine quand on manquait de nourriture. Une fois que la vache était saignée, on prenait une épingle à tête[31] et du fil, ou du crin pour resserrer la veine*. (Allos, 04)

Dans certain cas, l'enfant, la personne âgée ou le malade buvaient directement le sang frais sans qu'il soit cuisiné préalablement.

Dans une vie autarcique où la pénurie et l'isolement rend difficile l'approvisionnement de certains produits, les paysans-montagnards ont recours à des substituts. Ainsi quand manque le bois de chauffage, de nombreuses sociétés utilisent des matières fécales d'animaux comme combustible et compost. En Asie, en Inde comme en Afrique la bouse de vache, le crottin d'âne et de cheval, la fiente liquide du mouton et de la brebis ou la crotte de chameau (Sahara méridional), sont bien connus pour être utilisés comme combustible mais aussi comme briques pour construire des huttes. Dans les Hautes-Alpes, les bergers et autres chevriers utilisent le crottin moulé de la chèvre ou brique (Fig. 6) comme bois de chauffe pour cuisiner en alpage, après que celle-ci a séchée (Figs. 7, 8 et 9).

F

Fig. 6 – Brouette de fumier de chèvre

Fig. 7 – Cuisson en plein air sur *blettes*

[30] Dans les maisons de campagne comme dans les maisons ouvrières situées sur le bord des villes, et quelquefois même en ville, on élevait une chèvre en vue de la production du lait.

[31] Epingle à nourrice ou de sûreté

Fig. 8 – Le Faranchin Jean-Marie Clot et la tourte de pomme de terre cuite en cocotte (Villar d'Arêne 05)

Fig. 9 – Cuisine en alpage sur briques de chèvre

La plupart du temps les familles s'imposaient une sévère politique d'autolimitation de la consommation des aliments produits tels que la viande, les œufs et le lait, orientant leur alimentation sur ses dérivés comme le babeurre ou le petit-lait

du fromage recyclé, le beurre et le fromage étant vendus pour réduire le déficit du budget familial. Le régime des paysans était presque exclusivement végétarien. La viande était destinée à la vente ou réservée aux festins : « *A St-Cézaire-sur-Siagne (06), la consommation de la viande était réduite. Jusqu'à la guerre de 14, on en mangeait que deux fois par an : à Pâques et à la fête patronale de St Ferréol, le 18 septembre.* » À l'exception de quelques rares volailles, lapins et chèvres de réforme[32] salées dans le haut pays, le porc était le seul animal élevé à la ferme entièrement réservé à la consommation familiale.

Le cycle annuel comportait des moments de restrictions alimentaires, aussi bien en hiver comme en été. Les variations saisonnières minimes, les nourritures hivernales et estivales ne différaient guère l'une de l'autre. Pour les familles modestes, l'alimentation-type restait la même toute l'année : pain, bouillie de céréales, soupe de farines et de légumes, pâtes, pommes de terre et fromage.

Chez les paysans de l'arrière-pays, et selon le schéma classique des travailleurs de la terre, trois repas principaux ponctuaient la journée : un *déjeuner* le matin, un *dîne*r à la mi-journée et un *souper* le soir que complétaient, en période de travaux des champs, une collation le matin (*dinarou*) et un goûter (*goustaroun*), repas frugal appelé aussi *crousté* à St Cezaire-sur-Siagne (06).

Pour chaque type de repas un lieu approprié : à la cuisine ou dans la pièce commune, la vielle femme, restée seule à la ferme, déjeunait fréquemment en posant son écuelle sur une cuisse, attendant que tous les membres du clan, retenus à l'extérieur, rentrent pour dîner autour de la table familiale. Car de l'été à l'automne, les travaux liés à la fenaison, à la moisson, à la vendange ou à la montée en alpage entraînant un surcroît de travail, exigeaient que l'on apporte les repas sur le lieu de travail. Au champ, les paysans et autres vendangeurs collationnaient sous un arbre ; le berger, profitant de la litière fraîche des bêtes, se sustentait frugalement avant de s'endormir dans la paille ; dans le chalet d'alpage, au milieu des tomes, les dîneurs apaisaient leur faim.

A Champoléon (05), dès le matin, le déjeuner était emporté au champ : du beurre et du sel, du fromage et du cochon froid cuit à l'eau ou des saucisses. Et vers 4 heures, quelqu'un portait le *goustaroun* qui se composait souvent d'une boîte de corned-beef et d'une salade. En Ubaye (04) et dans le Gapençais (05), la soupe de *taillerins* était mangée au champ. Pendant cette période des travaux des champs en Champsaur (05), la maîtresse de maison confectionnait des quantités de *tourtons* (Fig. 103) dégustés sur place par tous ceux qui avaient donné la main. Les *caillettes* (Fig. 115*)* à Entrevaux (04) ou la *meissounenca* (omelette aux oignons, aux herbes ou à la tomate) dans le Pays de Forcalquier (04) étaient mangées aux repas des moissons. Dans le Haut-Var (83), le repas des vendangeurs était composé de *saussons*, pâte d'anchois aux amandes émondées liée à l'huile d'olive puis étalée sur du pain (Fig. 123). Les chasseurs, grands marcheurs, emportaient peu d'aliment dans leur gibecière de façon à ne pas ralentir leur progression : quelques tranches de pain qu'ils doraient au-dessus d'une flamme avant d'y répandre la pâte fromagère molle et odorante d'une *cachaille* (Veynes, 05). A Breil (06), on emportait volontiers de la tourte de courge, de blette ou des *boursouzes* (carré de pâtes farcis et frits). A Tende (06), pain et noix ou pain et fromage formaient l'ordinaire du paysan. Dans toute la Roya, la

[32] Les chèvres sont dites de réforme lorsqu'elles sont trop vieilles pour la reproduction et qu'elles ne produisent plus assez de lait pour fabriquer le fromage.

panisse – bouillie de farine de pois chiche – était faite dans un chaudron. Et les marmites, contenant soupes et ragoûts, étaient réchauffés sur un feu de bois improvisé sur place.

Toutes ces préparations étaient adaptées aux circonstances ce qui démontraient une nette imbrication entre les activités culinaires et agricoles. Le mode de cuisson, consistant à faire bouillir à petit feu, était simplifié, raccourci, de façon à éviter d'entraver d'autres tâches ou à être intercalé sans difficulté au milieu d'autres travaux[33].

Dispersés dans la journée, les membres de la famille se regroupaient pour le souper après que l'on eut pris soin des animaux. Le repas du soir n'était souvent rien d'autre que la répétition des repas pris dans la journée mais la soupe était du jour. Tous s'asseyaient à la table commune. La maîtresse de maison remplissait les écuelles d'un liquide bouillant et odorant. L'os à moelle ou la couenne de lard, qui trempait dans le bouillon, faisait l'objet de partage, voire de compromis, pour désigner qui, cette fois, y aurait droit. Dans les familles démunies « *parfois l'os, prêté par la voisine, passait de maison en maison, de chaudron en chaudron afin de donner un goût au bouillon* ». On mangeait à la cuillère et le maître de maison sortait de sa poche un Opinel pour couper le pain après y avoir dessiné une croix, L'absence de couteaux sur la table était un trait commun à de nombreuses communautés paysannes. Compagnons indispensables, toujours sous la main, prêts à tous les travaux – cueillir les champignons, les pissenlits, couper la viande, tailler les branchages et confectionner lecques[34] et autres collets. Symbole de virilité pour celui qui en porte, il marque aussi le passage à l'âge adulte. C'est pourquoi on dit aux garçons qui rechignent à manger leur pain gâté : « *Mange ton pain moisi, tu trouveras un couteau.* » (Allos 04).

Parce que la soupe était généralement l'unique plat du repas, on la servait toujours accompagnée de pain et souvent suivie de fromage considéré comme un « *complément alimentaire aux repas frugaux* » et non comme un produit cuisiné, même si sa production était aussi complexe que la réalisation d'une recette. C'est la raison pour laquelle, on note parfois la disparition du fromage dans les menus des repas festifs traditionnels parce que : « *Les jours de fête, il y avait de la viande donc le fromage n'était pas nécessaire.* ».

Dans les fermes montagnardes, la transformation fromagère s'intégrait parfaitement au système alimentaire en grande partie autarcique. A ce titre, de nombreuses techniques de récupération – *sérasse*, *cachaille*, *brous* – avaient été mises en œuvre. Ces techniques empiriquement acquises étaient très variées et peu fixées et certaines, comme la *cachaille* – appelée également *cachat* (Champsaur 05, St-Christol 04), *tupina, tupina-cacha* ou *catcha* (Briançonnais 05), *cacheille* (St-Etienne-les-Orgues), *catcheti* (Haut-Verdon, Alpes-de-Haute-Provence) - était à la fois un procédé technique - une recette - mais également un produit identitaire, marqueur familial, nourrissant l'imaginaire de récits culinaires :

[33] Cette technique du mijoté, bien qu'elle soit l'un des traits spécifiques des cuisines provençale et alpine, est en fait une constante dans toute société rurale où la cuisson longue sans surveillance s'accorde parfaitement aux activités extérieures comme l'entretien d'une basse-cour ou d'un potager.

[34] Piège à la grive confectionné d'une pierre plate (lauze) et de quatre bûchettes. La chasse à la lecque, (Alpes-de-Haute-Provence et Hautes-Alpes) ou tendelle (Aveyron et Lozère), est une technique ancestrale pratiquée dans le Sud de la France.

La mésaventure du chat qui se cacha dans le *cachat*[35]

« Mirette faisait du lait de ses chèvres un *cachat* particulièrement savoureux dans un vieux pot en grès de dix litres qui servait depuis trois générations.

« Par une belle journée d'octobre une équipe de Buxois, toujours la même, est venue chasser à Geine ; il y avait bien sûr le Gustre, le Gaston et le Gabi. Les perdreaux rouges étaient nombreux, les lapins pullulaient, et il arrivait même qu'on rencontre quelques lièvres.

« Ayant crapahuté tout le jour dans les vallons, l'équipe s'est retrouvée chez Mirette à l'heure du goûter et a accepté avec plaisir de se détendre et de se rafraîchir autour du pot de *cachat*.

« Le pain de ferme était bon, le *cachat* était bien au point et un petit vin de clairet mettait les esprits en joie.

« On avait pioché à plusieurs reprises dans le pot quand Gabi, au bout de sa cuillère, en a extrait une sorte de masse informe et dégoulinante qui, après s'être débarrassée de sa gangue de fromage liquide, s'est trouvée être un petit chat.

« Et Mirette de s'exclamer : « Tiens, il est là ; celui-là, ça fait quinze jours que je le cherche. »

La *cachaille* est avant tout une façon d'accommoder les restes des fromages devenus secs, vieux, coulants, dépassés, faits avec des laits de brebis, de vache ou de chèvre. On peut également laisser fermenter au frais un mélange de tommes fraîches et de tommes sèches écrasées et malaxées. Certains y ajoutent de l'ail, de l'huile d'olive, de l'eau-de-vie ou du vin blanc – l'alcool évitant toute infection microbienne, tout en relevant la saveur –, du sel, du poivre, etc. La fermentation, de quelques semaines à plusieurs années, est essentielle. La consistance pâteuse, crémeuse ou fluide, granuleuse ou lisse, de couleur beige ivoire à jaune clair, évolue avec le temps, le fort goût s'amplifiant avec le vieillissement jusqu'à piquer fortement le bout de la langue du consommateur. C'est pourquoi, une « bonne cachaille » se goûte à la pointe du couteau à peine plongée dans le pot. Les novices, qui utilisent une cuillère comme s'il s'agissait d'un pot de confiture, vivent, au moment de porter celle-ci à la bouche, une expérience gustative et sensorielle inoubliable tandis que les papilles s'enflamment, la langue, peu à peu, perd sa sensibilité, anesthésiée comme après une séance chez le dentiste. La fabrication est permanente car après chaque ponction, il y est ajouté une quantité équivalente de fromage fait.

[35] Les carnets du Ventoux, nº3. « La mésaventure du chat qui tomba dans le cachat ». Claude Bernard

À la *cachaille* s'apparente le *brous* (Tinée, Roya, Bévéra, Vésubie 06) fait à partir de brousse de sérum fraîche également une fermentation permettant de conserver la préparation fromagère de longs mois. Rarement consommés fraîs (quelques cas dans la région de Banon et du Briançonnais), ces deux produits du terroir se consomment sur une tartine grillée appelée *rastille de brous* en Vésubie et, selon les régions, de poivre ou d'oignons crus. A Belvédère (06), à la fête du *brous,* qui a lieu à la descente des vacheries, les vachers vendent les *brous* qu'ils ont fabriqués en alpage[36].

> *Quand le fromage entrait dans un menu de fête, il ne s'agissait pas de n'importe quelle préparation fromagère. A Vachères* (04), *c'était le fromage du village de Banon, situé à une quinzaine de kilomètres au nord, qui était au menu du réveillon de Noël. Il suivait la morue frite et les panais à la crème et précédait la pompe à l'huile et le vin cuit*.

Le fromage de Banon (Fig. 10) – petite tome fraîche au lait cru, à la pâte crémeuse et souple, recouverte d'une fine croûte blanchâtre ou jaune crème, de 6 à 7 centimètres de diamètre et d'une centaine de grammes – doit sa notoriété à son goût original et à sa présentation dans des feuilles de châtaigner ou de vigne séchées et sanglées d'un croisillon de raphia naturel.

> *Plus sûrement, on fait remonter à 1270 son apparition sur les foires et les marchés. L'appellation « fromage de Banon » est mentionnée dans les sentences arbitrales de Banon et de Saint-Christol à cette date. Son histoire se poursuit ensuite à travers dictionnaires, récits de voyageurs, monographies locales, recettes de cuisine, archives régionales. En 1879, Jules Verne repère à Banon « des fromages très estimés ». Dans son Trésor du félibrige, Frédéric Mistral note « toumo de Luro » à la rubrique tomme et « froumage de Banoun » à la rubrique fromage.* (Gilles Pudlowski)[37]

Fig. 10 – Tome de banon[38] / Aire de l'AOC Banon ; Banon plié dans ses feuilles et déplié

Avant 1945, la plupart des fermes faisaient des banons pour leur propre consommation. Seules quelques-unes de la région de Banon et de Forcalquier avaient un cheptel de chèvres suffisant, une quinzaine environ, pour le commercialiser. Le

[36] Fromage qui se fabrique toujours mais dont la commercialisation reste relativement confidentielle.

[37] *Perle de la montagne : le banon*. Le Point, publié le 19/01/2007.

[38] Source : https://www.flickr.com/photos/kraskland/3304114752/ - sans droits commerciaux.

fromage arriva à Marseille grâce aux Bas-Alpins, fixés dans cette ville, qui y redescendaient avec leur réserve de banons, contribuant à en introduire le goût dans les pratiques alimentaires des régions méditerranéennes.

Il n'y a pas une recette de banon mais plusieurs. Leur point commun est une fermentation anaérobie due aux feuilles qui l'entourent et l'enferment, maintenant le fromage à l'abri de la lumière et de l'air. Ce procédé, unique, lui confère des arômes spécifiques, fruits de l'alchimie entre la fermentation au caillé doux et l'influence des tanins des feuilles sur le fromage. Le traitement des feuilles est donc une phase essentielle dans la transformation du produit. La feuille de vigne, traditionnellement utilisée a été largement remplacée par celle du châtaignier après l'épidémie de phylloxera du XIXe siècle ayant coupé court à cette source. Dans le canton de Banon, la castanéiculture est récente (seconde moitié du XIXe siècle). Les châtaignes sont alors utilisées pour nourrir les animaux, les porcs notamment.

Les feuilles de châtaigniers étaient collectées à l'automne, cueillies sur l'arbre, juste avant la chute ou juste à la tombée, obligeant à un travail journalier pendant trois mois. Elles étaient soit ébouillantées soit humidifiées dans de l'eau vinaigrée et légèrement séchées. Pour effectuer le pliage, cinq à dix feuilles étaient utilisées selon les pratiques locales.

Préalablement, les banons sont trempés dans de l'eau-de-vie pour éviter les moisissures, ou du petit lait bouillant, neutralisant une partie de la flore en surface. Il peut être enrobé de divers aromates et épices (poivre, clous de girofle, thym, laurier) avant de le plonger dans une jarre de terre où il macère très lentement. Le lait de chèvre est principalement utilisé mais certains font des mélanges avec du lait de brebis, voire de vache. Le lait est caillé à la caillette ou à la présure[39].

L'identité provençale de ce fromage vient de cette technique de caillé doux confectionné dans une zone de « culture présure » et qui l'oppose à une France du Nord où domine une « culture lactique ». Pourtant, aujourd'hui, beaucoup de banons commercialisés sont des caillés lactiques de vache entourés de feuilles de châtaignier. Quelques producteurs savent encore ou réapprennent l'affinage traditionnel de ce fromage.

Malgré la grande autarcie de certains villages de haute altitude, il était cependant nécessaire de recourir à des sources d'approvisionnement extérieures pour quelques denrées alimentaires essentielles : le sel et le sucre, le riz et les huiles, la semoule de maïs (Tinée, Vésubie), les pâtes alimentaires de fabrication industrielle, comme les vermicelles ou la semoule de blé dur, qui servaient aux repas de fêtes dans la Roya et l'Ubaye, réservant les pâtes à la main pour la cuisine quotidienne, et depuis l'entre-deux-guerres, le café. Le niveau de vie d'une famille se manifestait par le degré de consommation des produits ainsi achetés à l'épicerie du village ou colportés. Le vin, notamment, consommation courante des familles citadines aisées, était, pour les autres, une boisson des seuls jours de fête. On buvait de l'eau ; et dans les régions où l'on mangeait quotidiennement des pâtes, on avalait leur eau de cuisson « *bonne pour la santé* » disait-on. Le vin restait un produit de luxe. Ceux qui possédaient quelques

[39] Si l'on se réfère à l'étude de Jean-Marc Mariottini (*A la recherche d'un fromage "le Banon". Éléments d'histoire et d'ethnologie*. FRECAP, 1992), le banon a toujours été un fromage à technologie présure c'est-à-dire sans adjonction de petit lait (ou ferments lactiques) permettant une coagulation en une ou deux heures (24 heures pour un caillage lactique).

pieds de vigne en nombre suffisant pour une production domestique, en consommaient plus fréquemment, à l'heure du *goustaroun* par exemple, ils trempaient leur pain dans un verre de vin sucré (06).

Les modes de consommation des ingrédients, leur variété et la composition des menus se combinaient et se succédaient donc selon un ordre préférentiel. Les différents mets ne se consommaient pas de la même façon selon qu'il s'agissait de repas quotidiens ou festifs, familiaux ou cérémoniels, privés ou publics : goûters féminins, repas de veillée, des vendanges ou de rupture du rythme des saisons et de la nature, ou encore noce du cochon… se succédaient selon les calendriers civils et religieux et leurs variantes locales et régionales, en des lieux privés ou publics.

Repas de fête, lieu de résistance et de modernité

Les recettes faites à l'occasion des repas festifs font preuve d'une grande stabilité et le cérémonial qui les accompagne est respecté, bien que l'on constate une évolution naissante notamment dans le nombre de produits utilisés et le découpage du menu. Charnière entre le passé et le présent, le repas de fête est à la fois lieu de résistance et de modernité.

Toute l'année le calendrier de la religion chrétienne et le calendrier coutumier se conjuguent pour diversifier l'ordinaire par des mets cérémoniels et des repas d'exception. À l'abondance de la nativité succède le jeûne du Carême. La consommation de viande – agneau pascal dans le sud et chevreau dans le nord – consacre la fin du Carême et l'arrivée du printemps, et l'omelette au lard du lundi de Pâques célèbre les retrouvailles avec le gras après une période maigre. Salades sauvages, soupes d'herbes et repas champêtres au printemps, châtaignes de l'automne que l'on consomme pour la première fois à la Toussaint sont parmi les mets emblématiques marquant les changements de saison.

Dans la tradition, le choix des recettes dépendait de la qualité des convives – recettes destinées à la famille (*ravioli*) et celles qu'on partageait entre amis (*aïoli*) ; des circonstances – recette des vendanges (*saussons* en Estéron) ; celle qui marque la fin de la récolte des olives (*borsotti* de Breil), recettes liées à la fabrication du pain (*fougasse* au sucre) ou au retour des conscrits (polenta noire de Tinée). À repas exceptionnels, comportements exceptionnels : les hommes participaient, fait extraordinaire, à l'élaboration de certaines recettes comme la fricassée d'abats de porc après sa mise à mort. La cuisine des hommes doit être, en effet, rapide (omelette au sang de porc, fricassée de *jailles*) ou simple (viande rôtie). Ces techniques de cuisson exigent un rapport direct avec le feu. C'est un acte considéré comme viril. Il s'oppose à celui qui échoit aux femmes « bouillir et mijoter », exigeant présence, attention, surveillance… tandis que les hommes cuisinent dans la rapidité, l'instant. Il n'est pas du ressort des hommes de « *faire bouillir la marmite* ». Cependant une exception avec la daube de sanglier du chasseur, cuisinée dans une daubière en terre cuite vernissée (Estéron 06). Le couvercle creux était rempli d'eau tiède ou de vin (Roquefort-les-Pins 06)(Fig. 114) lors de son utilisation.

L'étude du corpus de recettes des Alpes du Sud montre que la cuisine des jours de fête n'utilisait pas d'autres aliments que ceux de tous les jours. Elle se distinguait

toutefois par une grande consommation de produits laitiers dans les zones de haute montagne, de viande et de produits d'acquisition comme la morue, les sardines, les anchois, la semoule de maïs. L'abondance était la règle et les recettes familiales, celles que l'on conservait soigneusement dans les carnets pour les grandes occasions, étaient à l'honneur. On tuait volailles et gibiers. On cuisinait sans compter ce qui, hier, était encore réservé à la vente : lait, beurre, crème, œuf, farine de froment. Au mets unique des repas quotidiens, se succédaient trois, quatre, voire dix plats pour célébrer un grand événement.

Les banquets de mariage, des fêtes votives ou marquant une rupture dans le calendrier, comme le jour de la mise à mort du cochon, étaient composés de plats riches, épicés et sanguins. Les rôtis, les boudins et autres charcuteries se succédaient dans un ordre et une abondance qui allaient à l'encontre des discours diététiques qui naîtrons quelques décennies plus tard[40]. La notion d'équilibre alimentaire y était totalement inconnue mais ces banquets ne se répétaient qu'une ou deux fois l'an et contrebalançaient les régimes végétariens du quotidien. Les légumes, symboles de pénurie, étaient souvent bannis de ces banquets interminables, à l'exception de la soupe « grasse ». Les pâtes, encore présentes dans les menus festifs, s'enrichissaient alors de farces savoureuses (courges), de sauce (tomate, au noix) et de fromage (*rayolles*, Entrevaux 04)

Il est intéressant de voir comment s'est constituée l'articulation viande/poisson, ce qui amène à considérer les relations entre comportements culinaires et pratiques religieuses.

Noël, fête culminante de l'année, était dans la tradition provençale l'occasion d'un repas d'exception – le *gros souper* – composé de nombreux mets dans le dessein d'occuper en partie la veillée qui précédait la messe de minuit. Ce *gros souper*, tout comme les repas de communion, était une succession de 5, 6 ou 7 plats maigres et blancs où les pâtes, les légumes, les poissons, les œufs et les crèmes dominaient : soupe de lasagne ou *sauce de poireaux à la morue*, *creusets*, gnocchi, ravioli à la courge (Bouchanières 06), *macarons* (Haute-Provence 06) ; morue frite (St-Firmin 05, Guillaume 06) précédée de ravioli ou d'une soupe de *creuzets*, rissoles, *borsotti* et *boursotou* spécifiquement breillois ; morue aux poireaux précédée d'une tarte salée à la courge à Lagrand (05) ou d'escargots ; panais, riz, cardes et cardons qui accompagnent la morue frite (St Firmin 05), choux-fleurs, pommes de terre, fromage, œuf à la neige, crème, pompe et fougasse, nougat, fruits…(Fig.11).

La préparation des plats à base de poisson, les jours maigres du calendrier liturgique, était une pratique bien établie à travers toutes les Alpes du Sud et le plat emblématique par excellence était la morue. Les colporteurs assuraient l'approvisionnement de toute la région en *stockfisch,* son mode de conservation permettant son transport et sa large diffusion jusqu'aux confins des vallées.

En Vésubie, les escargots remplaçaient toujours la morue sur les tables alpines les soirs de réveillon. La chair pâle des gastéropodes, assimilée à la blancheur du poisson, lui conférait la même valeur symbolique. Cette variante locale trouvait son origine dans la pratique régulière et traditionnelle de la cueillette et du ramassage. Par ailleurs, certains végétaux bénéficiaient d'un statut équivalent à celui attribué à la morue et aux escargots. Il s'agissait de légumes blancs comme les panais, les cardes et

[40] Au sujet de l'hygiène alimentaire en France, voir Julliard (1983) pour la région du Bugey (Ain).

les cardons, les choux-fleurs, les pommes de terre que l'on accompagnait de sauce aïoli. Le riz et les légumes de la famille des cucurbitacées (citrouille et potiron) étaient également présents. Notons que dans les régions de montagne, il n'y avait pas de repas maigres sans pâtes faites à la main. Celles-ci trouvaient naturellement leur place symbolique dans les menus de réveillon ou du Vendredi saint.

Fig. 11 – Menus de Réveillon

Lagrand 05	**St-Firmin 05**
Menu 1 Tarte de courge Morue aux poireaux (P2) Fromage Tartes aux pommes **Menu 2** Tarte de courge Morue au court-bouillon Fromage Tarte aux pommes	**Menu 1** Soupe de Creuzets Morue frite Fricassée de pommes de terre et cardons 13 desserts **Menu 2** Soupe de Creuzets Morue frite Fricassée de pommes de terre et cardons Tomme

Reillanne 04	**Vachères 04**	**Pays de Forcalquier 04**	**Alpes-de-Haute-Provence 04**
Sauce aux poireaux Tourte de Noël	Morue frite Panais Banon Pompe à l'huile Vin cuit	Cardons de Noël Morue frite	Macarons (pâtes) Croquante (dessert)

La Chapelle-en-Valgaudemar 05	**Montbrand 05**	**Allos 05**	**Valgaudemar/ Champsaur 05**
Soupe de riz au lait Morue et aïoli Pommes de terre Gratin de riz	Soupe de creuzets Morue frite Pommes de terre Tarte aux prunes	Cruis Morue salée Fromage Crème aux œufs	- - - Tarte aux pruneaux

Guillaume 06	**Grasse 06**	**Breil 06**	**St-Martin-Vésubie 06**
Ravioli à la courge Morue frite Salade 13 desserts dont la pompe à huile	Gratin Morue frite --- 13 desserts dont la tourte de courge	Boursotou	Soupe de cardes Escargots Fromage Noisettes/figues sèches/ amandes

Au contraire des menus de réveillon, ceux du 25 décembre, comme du jour de l'An, accueillaient avec réjouissances les produits carnés, les volailles et le gibier épargnés durant l'année. Dans les campagnes de la vallée du Jabron, les hommes braconnaient toute l'année et avaient en permanence du gibier prêt à être consommé : « *On tuait les lapins à l'affût. On avait toujours un lièvre qui cuisait dans la marmite, un lièvre à la cave prêt à être mangé et dès que celui de la cave passait à la marmite, on allait en chasser un troisième ! C'était notre viande principale.* »

Fig. 12 – Pain, fromage, beurre sur la table de fête

Ce témoignage ne reflète cependant pas le quotidien des habitants de toutes les vallées. La plupart des familles avaient leur production domestique comme source essentielle de produits carnés : la porcherie et la basse-cour. La fricassée de poulet, le poulet au genièvre ou à l'ail étaient des mets principalement dominicaux. La dinde à Noël, pratique encore vivace en Provence, était cependant rarement consommée dans les Alpes du Sud. On la trouvait surtout en Haute Provence, dans le pays de Forcalquier mais pas dans les basse-cours de haute montagne. La volaille était traditionnellement rôtie au feu de bois dans la cheminée. « *Si vous aviez un feu de bois dans la cheminée, chaque membre de la famille se remplaçait devant la broche pour l'arroser*. ». A Reillanne, elle était flambée au lard. « *Il fallait prendre un morceau de lard avec des pincettes rougies au feu, et le presser au-dessus du rôti ; le lard s'enflamme et des gouttes de feu tombent dessus.* » Le porc, base de l'alimentation paysanne, était également présent sous une forme ou une autre. On servait, par exemple, les oreilles de cochon dans le Champsaur et la vallée du Valgaudemar : « *A La Chapelle, elles sont accompagnées de tourtons de pomme de terre, de fromage et d'un dessert. Lorsque l'on tue le cochon, les oreilles sont mises à saler. Il faut donc dessaler l'oreille la veille, le 24 décembre, dans un grand seau d'eau froide.* ».

Chaque événement religieux était marqué par la consommation d'aliments rituels – pois chiches des Rameaux, œuf de la mi-carême ou de Pâques, fèves de la

Pentecôte, châtaignes de la Toussaint – ou de mets symbolique – *navettes*[41] de la Chandeleur et de la Sainte Agathe, agneau pascal…

Fig. 13 – Menus du 25 décembre ou 1er janvier

Allos 04	**Forcalquier 04**	**Valgaudemar 05**	**Valgaudemar Champsaur 05**	**Bouchanières 06**
Menu 1 Crouzetis Rôti de porc Salade Dessert **Menu 2** Ravioli Rôti de porc Pomme de terre Salade Fromage Dessert	- Dinde rôtie -	- - - Tarte à la semoule ou Flouzon aux pommes	Oreilles de cochon Tourtons de pommes de terre Fromage Dessert	Cruis Poulet rôti ou lapin - Crème Beignets

Une autre particularité de la cuisine festive était la présence remarquée des desserts :

> *Pour le baptême de mon frère, ça se passait en 1925 à Ceillac, il y avait du jambon cru, un rôti, des pommes de terre au petit salé, des pâtes passées dans le jus du rôti et puis du fromage, et comme papa était quelqu'un de dévoué, une crème ... Alors là, on en a parlé ! Le dessert était à peu près ignoré. D'ailleurs quand je suis rentré en pension, j'ai été très surpris qu'il y eût du dessert à midi et le soir. Je me demandais à quoi ça servait !* (Curé de Lasalle, 05)

En réalité, les premiers desserts étaient pour la plupart des dérivés du pain. À la farine et à l'eau on ajoutait un peu de lait pour faire un pain au lait, parfois des œufs pour rendre la pâte briochée. Dans les régions où l'on mangeait le pain noir ou de méteil, le pain blanc était considéré comme une friandise pour les enfants, voire une récompense.

Les premiers pains de l'histoire sont des galettes de farine et d'eau non levées, cuites sur des pierres chaudes ou sur un feu de braise. Apparu tardivement en Europe central e et occidentale - aux alentours du XIIIe siècle en France - le pain levé coexiste longtemps avec la galette. Celle-ci le remplace souvent et accompagne fromages et salaisons. *Tourteus mince* du Queyras, *crespeu* en Haute Provence, *bénite* ou *tourtelle*, rappellent ces pratiques anciennes. La galette était faite, à l'origine, pour être emportée au champ. Devenue crêpe parce qu'enrichie d'œufs et de lait, elle était l'un des principaux desserts du cycle carnavalesque. Ce n'est d'ailleurs que très tardivement, entre les deux guerres mondiales, que la préparation est sucrée et qu'elle devient, avec de la gelée de fruits ou du miel, un dessert de fête pour les enfants. Il en

[41] Biscuits traditionnellement préparés pour la Chandeleur, à la place des crêpes, notamment à Marseille. Leur forme évoque une barque (*naveta,* diminutif de nau, « nef », en provençal), faisant référence à la barque qui aurait amené les Saintes Maries sur la côte de Provence.

a été de même pour les beignets aux formes et aux noms variés – *ganses* du Comté de Nice, *bugnes* de Champoléon et du Briançonnais (05), *croquants* de Barcelonnette et Abriès (Ubaye, Queyras 04), *oreillettes* de Haute-Provence, *pompes levées* de Villar d'Arêne ou encore *mensonges* (Vésubie, Roya, Bévéra 06) du carnaval (Figs.136, 137 et 138) qui sont à l'origine, avec les galettes, un substitut du pain. Les traditions qui s'y rattachent montrent l'importance attribuée à ces beignets. Ainsi à Barcelonnette (04), le premier jour de l'An, celui qui réussissait à être le premier à puiser l'*eau neuve* (p.269) à la fontaine du village « *devait laisser un croquant pour signaler son passage à ceux qui viendraient ensuite*. ».

Jusqu'à la fin du XIXe siècle, le repas de Noël se terminait par quelques fruits secs : des noix, des châtaignes, des noisettes. Il s'agissait avant tout de produits récoltés dans les campagnes à l'automne et conservés au grenier sur des claies ou en suspension, enfilés sur un fil, comme l'étaient les figues. Parmi ces fruits, la prune perdrigon[42], dont on faisait des prunes séchées appelées *pistoles* (Fig. 133), était l'une des composantes des *Treize desserts* (Fig. 129) des habitants du Buëch.

La prune perdigone ou perdrigon (du provençal *perdigon* ou *perdreau* car elle rappelle la couleur de la gorge de la perdrix rouge) sert à la fabrication de prunes séchées et aplaties, rondes et dorées. Destinée à la vente, la *pardigone* était cultivée dans les cantons de Rosans, Orpierre, Tallard, Laragne, Serres et Ribiers, des régions dont l'altitude variait de 450 à 700 mètres, mais aussi dans le Haut-Var et les Préalpes de Dignes (Barrême, Vallée de l'Asse).

La récolte commençait dès les premiers jours d'août et s'échelonnait tout au long du mois. Les prunes destinées à être transformées devaient être bien mûres. Leur sélection se faisait simplement : « *On attendait le moment où elles tombaient en secouant les branches. La prune était dénoyautée et mise à sécher sur des claies, au soleil. C'était une sorte de pruneau aplati, rond et à la pulpe jaune dorée ressemblant à la pièce de cent francs qui lui a donné son nom*. »

Appelée *brignole de Haute Provence*, la *pistole* a fait la renommée de la ville de Brignoles (Var) durant trois siècles, jusqu'à la fin du XVIIIe siècle. Son marché était le haut lieu de la prune séchée. Les marchands de la ville et de Barrême parcouraient toute la région pour s'approvisionner. En réalité, l'histoire de la pistole remonte au début du XVIe siècle. Cette prune réputée était inscrite au menu du banquet de la ville offert aux rois de France. Barral et Sagnier indiquent, dans leur *Dictionnaire de l'agriculture*, datant de 1892, le mode de séchage et de commercialisation dans la région. Tous les ans, à la fin de l'été, Brignoles met à l'honneur sa prune en lui consacrant une fête et une chanson (Fig. 14).

Selon les régions, le terme de *brignole* était synonyme de pistole (Brignoles et Barrême) ou parfois désignait la pistole manquée, c'est-à-dire celle qui avait un trop mauvais aspect pour être vendue par les marchands, la pistole étant principalement destinée à l'exportation. A Orpierre, la pistole manquée était appelée « écarte ».

Ces pistoles manquées étaient réservées à la consommation familiale. Dans le Buech (Hautes-Alpes) et dans la vallée de l'Asse (Alpes de Haute-Provence), elles se

[42] Perdrigonne ou perdrigon violet, du provençal perdigon ou perdreau digourne, perdigone et pardigonne. Le Dictionnaire critique de la langue française informatisé de Jean-François Féraud, 1787-1788. Dictionnaire de L'Académie française, 8th Edition (1932-5). Pistole. (p. 2: 348). Dictionnaire de L'Académie française, 8th Edition (1932-5).

comptaient parmi les 13 desserts de Noël ou encore lors des grandes occasions, repas de famille, repas de noce...

Fig 14 – Chanson des Prunes

A Trescléoux, pendant les vacances
On fait un drôle de métier
Et, je crois, que dans toute la France
N'y a pas son pareil pour rigoler

REFRAIN
Ah, c'est que le peleur de prunes,
peleur de prunes
Doit être au travail, tout le temps
'vail tout le temps
Ah, comme c'est amusant

A Chaque prune que l'on plume
Un jus tout noir salit les doigts
Et toute rouge sort l'écume
Ça vous colle comme de la poix

REFRAIN

Dès le matin les feux s'allument
Tout le monde est
Ah mes amis, comme ça fume
Ça fait pleurer tout le quartier

REFRAIN

Remplissons vite nos canisses
Posons-les sur le boulevard
Sans rien craindre de la police
Qui jette un bienveillant regard

REFRAIN

La foire de Lagrand approche,
Le rendez-vous des amoureux
C'est là que tous les cœurs s'accrochent
Et qu'on échange des aveux

REFRAIN

Avec les fruits secs – figues, amandes, noix, noisettes, raisin – et le miel, on confectionnait pour l'occasion des nougats blancs et noirs (miel fondu avec des amandes), des *croquants*, sorte de biscuit, ou encore une *croquante*, une variante de la nougatine (Fig.130). Les fruits frais avaient leur place sur la table : l'orange, traditionnel cadeau de Noël des enfants de familles démunies, la mandarine ou la clémentine, le melon olive d'hiver ou le melon de Noël (*lou verdau*) à la pulpe blanche conservé sur la paille de septembre à décembre, le raisin frais suspendu dans les greniers jusqu'à Noël. Une *pompe à l'huile* ou une *fougasse*, sorte de pain plat,

brioché, à l'huile d'olive ou à la fleur d'oranger, complétaient la liste. La tradition voulait que la pompe fût rompue à la main, comme le Christ rompit le pain, pour ne pas se retrouver ruiner l'année suivante et chaque convive devait goûter un peu de tous les desserts en buvant du vin cuit ou du muscat. Les desserts de Noël, par tradition, étaient consommés, après Minuit, au retour de la messe. C'était le « *repas gras* » qui succédait au « *repas maigre* » ou *gros souper*.

Certains desserts sont en fait des plats très anciens qui perdent leur position centrale, voire unique, pour survivre comme dessert. C'est le cas du riz au lait à Puy-St-Vincent qui, à l'origine et jusqu' au début du XXe siècle, était un plat salé, dominical, préparé avant la messe du matin et mangé à midi. Ce mets devient un dessert sans même un rajout de sucre. Ne pas saler le plat suffit à le changer de catégorie. C'est plus tard que le sucre est ajouté, à l'époque même ou les *matefaims* se transforment en crêpes et les *bugnes* en beignets avec de la confiture. De même pour de nombreuses tartes et tourtes qui, sans changer leur garniture, ont leurs versions salée et sucrée. L'exemple type est celui des tourtes de courge : sucrées (Haut Var, Estéron, Champsaur, Valgaudemar) et salées (Haut Var 83 ; Reillanne 04 ; Lagrand, Saint-Firmin 05 ; Bouchanières, Guillaumes, Grasse, Breil et Sospel 06).

Dès lors que le dessert fait partie intégrante de tous les menus de fêtes, le lait, ingrédient dont la consommation est restreinte au quotidien et réservé au petit déjeuner des femmes, des enfants et des vieillards, celui-ci est utilisé dans compter aux baptêmes, mariages et fêtes votives. Il est exceptionnellement présent sous la forme d'entremets, œufs à la neige, crème au lait, mais également flans et pâtisserie. Il devient l'élément de toutes les bases sucrées. Aux baptêmes, aux mariages, aux fêtes votives, le lait est omniprésent sous la forme d'entremets, de crème renversée ou anglaise, d'œufs à la neige, de crème au lait et de flan. Dans les familles plus aisées, on offre également des gâteaux, des biscuits, des confitures, des dattes, des pâtes de coing, des beignets (*bugne, merveille, ganse*) dont le nombre dépend de l'aisance de chacune, certains produits étant achetés sur les marchés et dans les foires.

Selon l'événement fêté, une mise en scène plus ou moins élaborée du repas s'impose. On sort les nappes des armoires, la belle vaisselle et le costume du dimanche. Chansons, rires et facéties distinguent les repas festifs des repas quotidiens. Une manifestation comme le festin, fête patronale dans le Comté de Nice – que l'on nomme ailleurs fête votive, vogue, romérage, assemblée, kermesse ou simplement du nom du saint – dure plusieurs jours, jusqu'à une semaine à Saint-Martin-Vésubie, Puget-Théniers, Levens. La Saint-Pierre est la fête de Villeneuve, la Saint-Laurent celle de Sauze et Notre-Dame et de Guillaumes. Journées de ripailles, de réjouissances, de beaux habits, le festin a lieu en plein air, sur l'herbe ou sous une tente. L'événement rassemble familles, amis et habitants des communes voisines et l'on déploie la table double (*taula doubla*), avec ses rallonges, afin d'y faire asseoir tous les visiteurs (Canestrier, 1977, p. 30).

Dès l'aube, les maîtresses de maison préparent les immenses tourtes (60-70 cm de diamètre). Elles étendent dessus les hachis de blette sucrée (*tourta de bléa*), de la confiture (*tourta douça*), des purées de courge à Marie et Lantosque (06), confectionnent les *barbajiabs* (raviolis à la blette et au riz) à Lucéram, Sospel et Saorge (06). Il est de tradition de farcir les courgettes et les aubergines que l'on porte à cuire au four banal. On respire les odeurs de *crichente* (brioche de la Roya, 06), de *gnocs* à la verdure, de chou farci *fassum*, de soupe au *pistou* et de *tians*.

Brillat-Savarin disait que « *Manger, c'est parler aux autres* ». La communication se fait par l'échange, le don et le contre-don. Les exemples sont particulièrement nombreux lors des célébrations religieuses. Le soir de la Toussaint, dans le Briançonnais, chaque famille confectionne des *crozets* et en laisse une assiette sur la fenêtre pour les morts. À Noël, le don de nourriture prend toute sa signification. Ce signe du partage est symbolisé par trois gestes : dons aux mendiants, aux bêtes et aux enfants. Au ·cours du *gros souper*, on laisse à table une place pour le pauvre et le jour de Noël, on reçoit à souper un des indigents du village. Cette nuit-là, les animaux de la ferme ont un statut privilégié en référence au bœuf et à l'âne de la crèche. À Lus-la-Croix-Haute (Provence rhodanienne), on leur donnait un mélange d'orge, d'avoine et de blé :

> *Tout le monde faisait bombance dans la maison, les gens comme les bêtes. Le premier servi, c'était le cheval. On coupait en morceaux un gros pain de ménage dans une terrine et on l'arrosait d'une dame-jeanne de vin. Lorsque le pain avait bien trempé, mon père allait le mettre dans la mangeoire, et le cheval faisait "caléno" (Noël). Le chien avait une grosse pâtée de morue.* (Reillanne, 04)

Les reliefs du repas restaient également sur la table en offrande aux morts. Cette vertu de la charité chrétienne, figurée par divers aliments et mets « blancs » (morue, escargots, panais…) du *repas maigre* se retrouve dans les gestes, les rituels qui accompagnent l'événement : à table, il y avait toujours un couvert en plus, une place réservée à un pauvre, la porte de la maison restante ouverte le soir de Noël. A la fin du repas, on laissait sur la table les restes – miette de pain, de gâteau – en offrande aux défunts et on relevait les quatre bords de la nappe pour en faciliter l'accès aux petites âmes[43] et qu'ainsi elles se restaurent pendant la nuit de Noël. Une assiette de pâte était également déposée sur le rebord de la fenêtre à l'intention des pauvres.

À travers la structure de ces cuisines festives, on s'aperçoit que la quantité prime sur le raffinement. Arriver à satiété, en juxtaposant mets simples (pâtes/pommes de terre) et mets d'exception (viandes/desserts), constitue un des objectifs des repas de fête dans ces régions ou traditionnellement l'on devait se satisfaire d'un mets unique au quotidien. Cette manière de concevoir la cuisine et les repas de fête est révélatrice des préoccupations d'ordre alimentaire qui ont longtemps dominé et réglé les comportements culinaires.

En célébrant ainsi les faits marquant de la vie, on fête aussi les hommes, les animaux et les aliments. La nourriture est sacralisée et symbolise toutes les relations sociales. Les recettes, de leur préparation dans la vie quotidienne à leur consommation ritualisée, content toute la vie sociale, économique et religieuse qui découle directement de la quête de nourriture.

Les récits de recettes, qui suivent, mélangent aux ingrédients, aux proportions et aux modes de cuisson, les souvenirs de famille.

[43] D'autres lectures de ce rituel sont faites et contrarient celle-ci comme le fait de prétendre que relever les coins de la nappe a pour objet d'empêcher les mauvais esprits de grimper sur la table et de jeter des sorts aux victuailles.

III – Récits et Recettes

Des recettes recueillies par un ethnologue ne ressemblent pas à un livre de cuisine classique. Les recettes sont ici publiées telles qu'elles ont été transmises par les informateurs, en tenant compte des conditions, circonstance, saison, lieu, destinée du produit… et par des habitants qui les pratiquent encore ou qui ont été les témoins de leurs réalisations et consommations.

Ces recettes n'ont pas été réécrites, normalisées, rabotées ou revisitées par des professionnels de la cuisine. C'est pourquoi les quantités de certaines d'entre elles sont si importantes car elles gardent l'empreinte du contexte dans lequel elles ont été exécutées, tantôt pour 2, 4, 8, 12 personnes ou pour un nombre de pièces – 10 *girades*, 100 pains.

Pour les comprendre, on doit donc être attentif à leur contexte. Tel village (vallée ou montagne), telle famille (paysanne/montagnarde/bourgeoise), tel ustensile de cuisson – four de campagne (Fig.15) ou fourneau à cochon (Fig.138) –, tel produit (production domestique, produit manufacturé), tel calendrier (fête religieuse/laïque), comme les circonstances de sa réalisation (quotidien/exceptionnel), sa destination (famille/ami). Pour les utiliser, on doit en faire soi-même l'expérience afin d'établir des conversions dans les quantités.

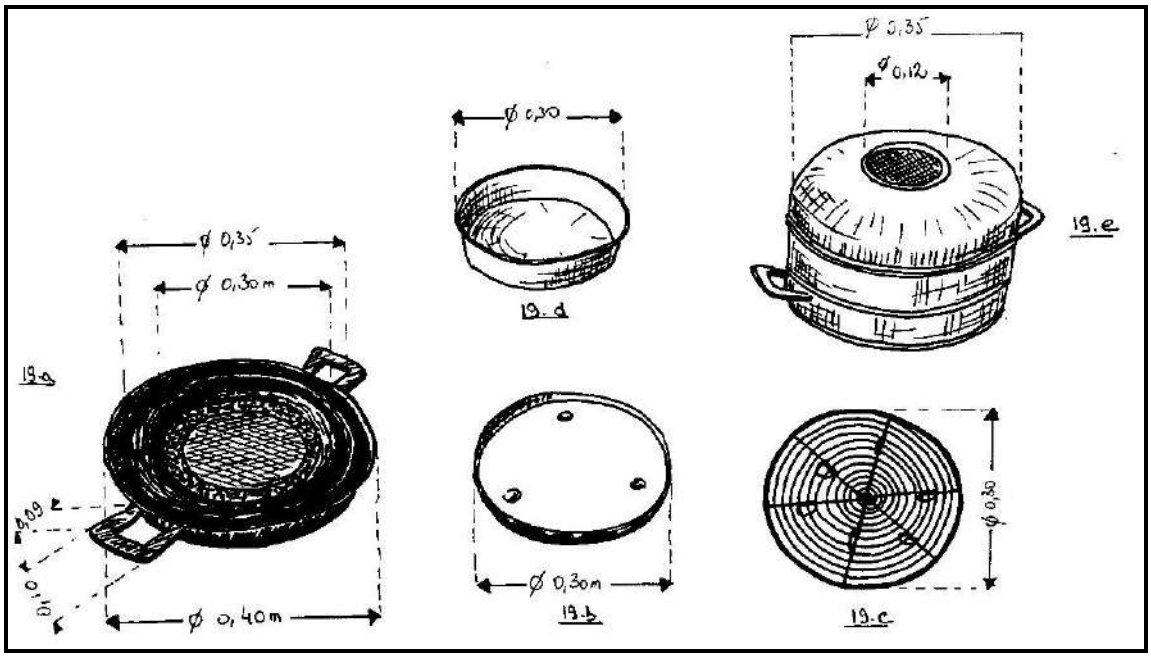


Fig.15 – Le four de campagne (Estéron 06)[44]

Certaines recettes sont aujourd'hui impossibles à réaliser soit parce que le produit n'existe plus ou se fait très rare, soit parce que sa valeur symbolique a changé ou qu'il ne trouve plus sa place dans la diète des Alpins ce qui est le cas de produits de

[44] Four posé sur une cuisinière à bois. a) Fond ; b) Moule à tarte ; c) Grille ; d) Moule à gâteau ; e) Couvercle avec filtre à air. Tous les éléments s'emboîtent les uns aux autres grâce aux dénivelés du fond qui permettent, tout en maintenant les moules fixement, une fermeture hermétique du couvercle.

la chasse (écureuil ; marmotte) mais elles sont cependant citées car elles participent à la compréhension de leur système alimentaire.

Le corpus des recettes sélectionnées aspire également à offrir une source d'inspiration pour celles et ceux qui cherchent d'autres saveurs que celles offertes par les industriels, voire de réveiller de lointains souvenirs d'enfance. Il se compose de produits marqueurs d'identité comme le pain, la soupe, les pâtes, et les végétaux, et de recettes complémentaires et occasionnelles comme la viande, le poisson, les desserts, les boissons ainsi que les assaisonnements.

Fig. 16 – Reproduction de l'intérieur d'un foyer montagnard.
Exposition *Frire, Pétrir, Mijoté*, Salagon 04, France. 1990-1992

Nota bene : certaines recettes – comme une tourte de pomme de terre – peut aussi bien entrer dans plusieurs des catégories proposées : « Les Pâtes » ou « Les Légumes » ; les *picons,* considérés comme un légume bien que la recette y fasse entrer du petit salé ou du jambonneau, pourrait les classer comme « Viandes ». Le choix qui a été fait est fonction de la représentation et association faites par les informateurs eux-mêmes, considérant telle ou telle recette comme davantage associée à la pâte et au pétrissage dominant, plutôt qu'aux légumes y entrant, ou à la quantité de légumes en rapport avec celle de la viande, et inversement.

LES PAINS

Fig. 17 – Le *po buli* de Villar d'Arêne 05

Les farines utilisées traditionnellement dans l'alimentation méditerranéenne et alpine proviennent de plusieurs céréales panifiables.

- Le blé tendre ou froment (*Triticum ætivum L*.) a supplanté presque toutes les autres céréales cultivées en Europe pour l'alimentation humaine. Il en existait autrefois de très nombreuses variétés dont le nombre a été considérablement réduit aujourd'hui. Les recettes utilisaient chaque variété en fonction de ses qualités spécifiques. Par exemple, dans la vallée de la Roya (Alpes-Maritimes), on réservait la farine de blé *tuzelle*, très blanche, très fine, pour faire les pâtes à la main.

Pour le pain, la farine de blé est souvent mélangée à celle d'autres céréales, rendant les pains plus rustiques et résistants à l'humidité et au temps. Ce mélange, appelé méteil, s'effectue dès les semailles par le cultivateur selon un dosage en général de moitié (50/50) moins nourrissant mais cependant plus économique. La composition du méteil varie selon les époques, les régions et les circonstances économiques : froment et seigle le plus souvent, mais aussi froment et orge, avoine et orge, etc. Le méteil a un meilleur rendement que les céréales qui le composent en culture séparée, à cause du décalage dans les étapes de croissance des deux espèces semées ensemble. Chacune tire un meilleur parti des ressources du sol quand l'autre se repose.

> *Le pain de méteil est moins nourrissant que le pain de froment pur. Le seigle donne au pain un goût qui plaît à bien des gens. Le pain de méteil est rafraichissant ; les gens de travail et ceux de la campagne en usent beaucoup ; c'est pourquoi on le pétrir plus dur, et on y laisse plus de son. Le pain de seigle pur tient le milieu entre celui d'orge et celui du froment ; il est bon aux bilieux, et nullement aux mélancoliques […] cependant les Montagnards, les peuples du Nord et les pauvres gens de la campagne en font un pain fort ordinaire, mais bis et très lourd, qui empâte les dents, et qui cause une grande pesanteur dans l'estomac…* (Liger, 1790, p. 465)[45]

Au fur et à mesure que l'on monte dans l'échelle sociale, plus la part de froment domine et plus le pain blanchît, la pâte s'allège et lève. Le lourd pain noir annuel s'oppose à l'aérienne mie blanche du pain sans son ou germe, marquant la frontière entre deux sociétés longtemps distinguées l'une de l'autre par la couleur et la composition de leur pain. Dans les communautés paysannes, le pain blanc reste un aliment exceptionnel réservé aux fêtes.

- Le seigle (*Secale cereale L*.) surtout cultivé dans les régions pauvres, montagneuses est consommé pur ou en mélange, la consommation déclinera dès 1914.

- L'orge (*Hordeum vulgare L*.), relativement peu utilisé dans l'alimentation humaine des Alpes du Sud, on en faisait surtout des bouillies ou un pain non levé de faible conservation. En temps de disette, l'orge grillé a remplacé le café. Avec l'avoine, ces 2 céréales sont davantage destinées à l'alimentation animale mais peuvent entrer dans la composition du méteil en période de crise et d'insuffisance.

[45] In Louis Ligier, de la Bretonnerie (1790). *La nouvelle maison rustique ou économie rurale. Pratique et générale de tous les biens de campagne,* Paris, Mérigot, p. 457.

- Le sarrasin (*Fagopyrum esculentum M.*), également appelé blé noir est la seule céréale n'appartenant pas à la famille des graminées, c'est une polygonacée. Céréale des sols acides, son aire de culture est très réduite. Elle fournit une farine non panifiable dont on fait des bouillies, la polenta noire, et des galettes. Elle a été cultivée dans l'ancien village d'alpage de Auron, véritable grenier à céréales de la Tinée, mais la création en 1937 d'une station de sports d'hiver sur son territoire va la faire disparaître des cultures et de l'alimentation des Alpins.

- Le petit épeautre (*Triticum monococcum L.* ou *engrain*), céréale archaïque encore cultivée sous le nom d'épeautre, *espèuto*, dans les monts du Vaucluse, l'ouest des Alpes de Haute-Provence, la Drôme, le sud des Hautes-Alpes. Elle appartient à la famille des blés vêtus. Il doit être décortiqué, meulé (et non battu), sur des moulins spéciaux pour être débarrassé des bailes adhérentes. Ce n'est pas une céréale panifiable, bien qu'autrefois on en ait fait un pain détestable qui était réservé aux plus pauvres. Il présente la particularité de pouvoir se manger en grains comme le riz. Réputé pour sa rusticité, sa tolérance aux sols médiocres et aux climats rigoureux, l'épeautre convient bien aux climats froids et montueux. Elle a été la nourriture de base au XIXe siècle.

Sa production dans les Basse-Alpes a pratiquement disparu. Des meuniers qui moulaient l'épeautre, il en reste deux – l'un est à Reillanne (04) et l'autre à Lagrand (05) et sans doute la plupart des moulins qui tournent encore aujourd'hui peuvent moudre de l'épeautre à l'occasion. De même que les cultivateurs se font rares. C'est un agriculteur de l'est de la France qui, voilà une quinzaine d'années, a repris la culture de l'épeautre dans le Buëch (Saint-Julien-en-Beauchêne). La moisson se fait en septembre ou après avoir moissonné toutes les autres céréales. Le grain est décortiqué (à la décortiqueuse ou au rouleau) puis vanné et passé au trieur et enfin pesé. En période de guerre, on faisait de la farine d'épeautre avec laquelle les cuisinières confectionnaient des gâteaux.

- Le maïs (*Zea mays L.*), plante herbacée, cultivée comme une céréale, est d'introduction tardive. Ce n'est qu'après la Renaissance qu'on l'importe d'Amérique centrale et du Sud sous le nom de blé de Turquie. Sa culture s'est développée surtout là où l'irrigation était facile et sa diffusion reste limitée aux basses vallées les plus méridionales. Consommé sous forme de farine, elle sert uniquement à la fabrication de la polenta.

Pain noir, pain blanc, pain de ménage, pain fantaisie ou figuré, le pain est l'élément de base de l'alimentation. Obtenu à partir de farines – froment, seigle, méteil – mélangées à un levain, ou sans, pétri à l'eau, le pain domestique est fabriqué, en moyenne, tous les quinze jours, et cas exceptionnel, une fois par an.

Pour la fabrication du *po buli* (pain bouilli) à Villar d'Arêne (05), sa mise en forme et sa cuisson au four banal, divers outils sont utilisés.

MATERIEL AUTOUR DU FOUR A PAIN

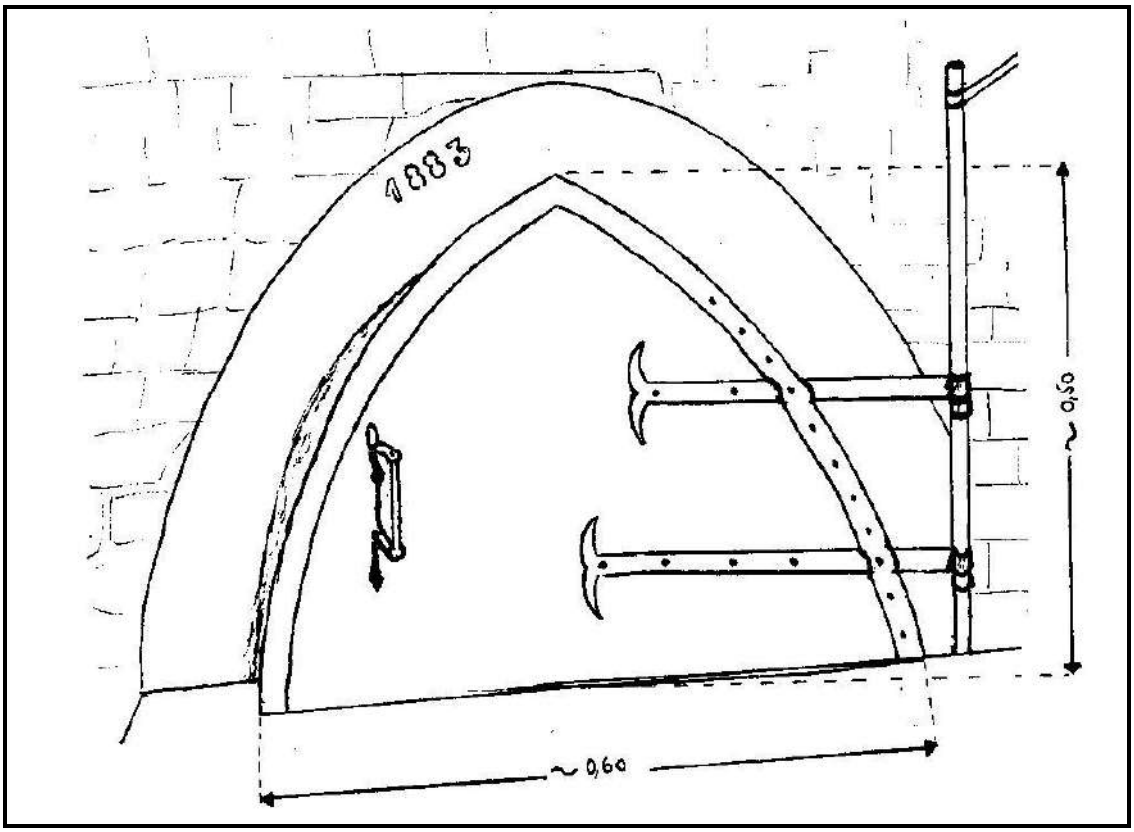


Fig. 18 – Porte circulaire du four communal de Saint-Etienne-de-Tinée (06) construit en 1883 (Diam. 3,15 m, H. sous clef 1,15 m, Diam-H 2,75 m)

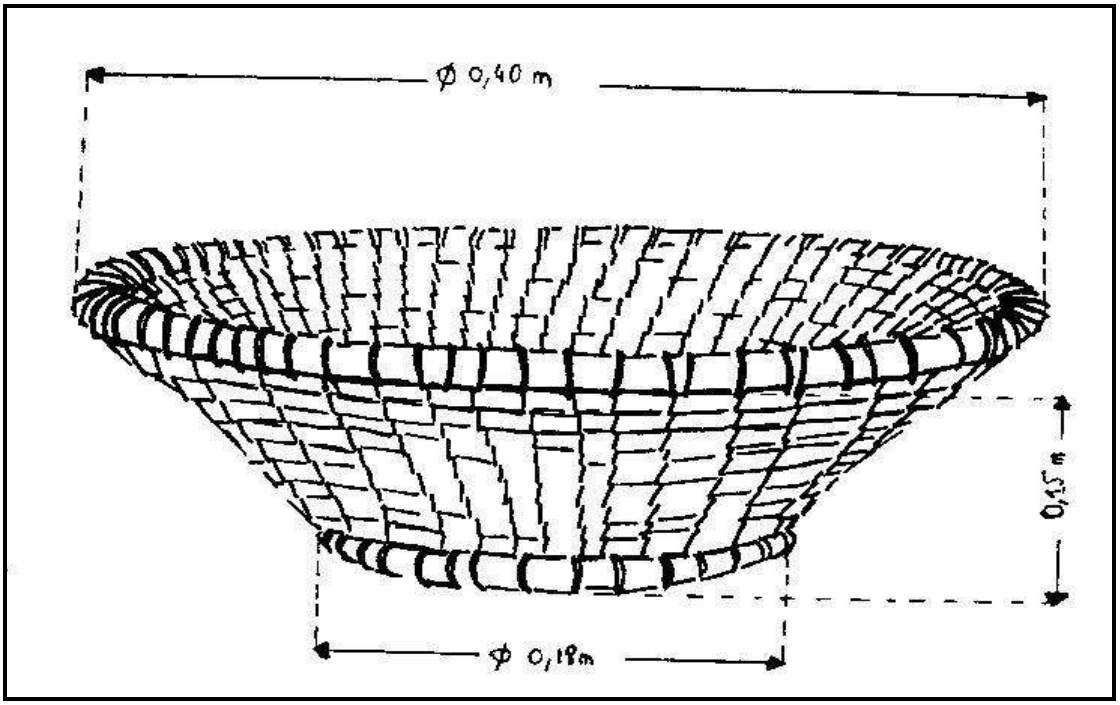


Fig. 19 – *Paillasse*, *paillousset*, *palhouset*, *palhousoun* : panier tressé en paille de seigle (de blé à Seyne-les-Alpes 04) assemblé au moyen de ronce, utilisé pour reposer le pâton, donner une forme au pain ou le porter au four.

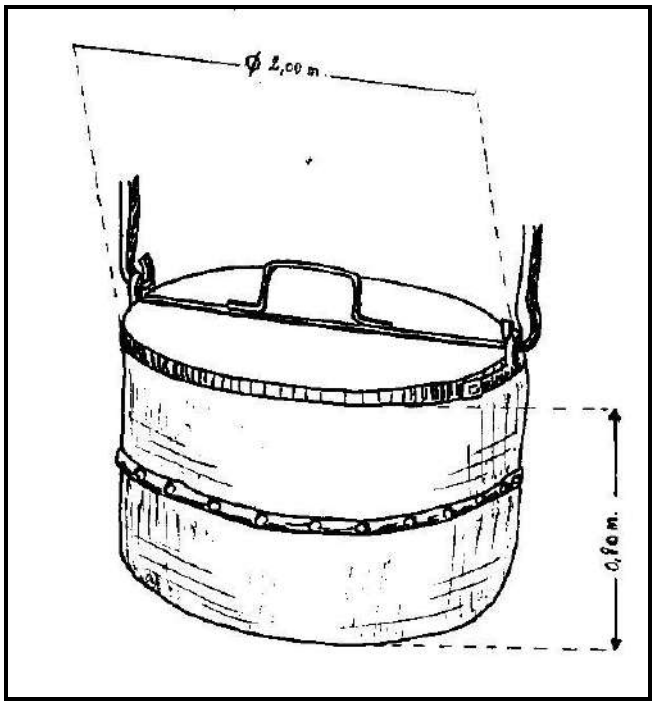


Fig. 20 – Chaudron métallique.

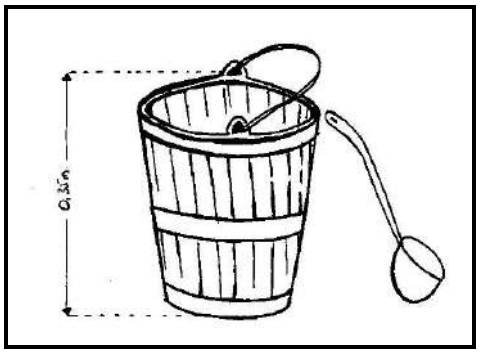


Fig. 21 – Seau en bois cerclé de métal et louche

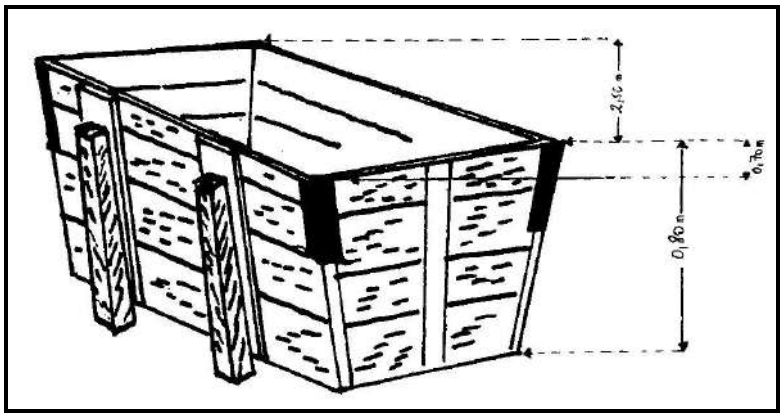


Fig. 22 – Pétrin en bois de mélèze de la région du Lautaret 05

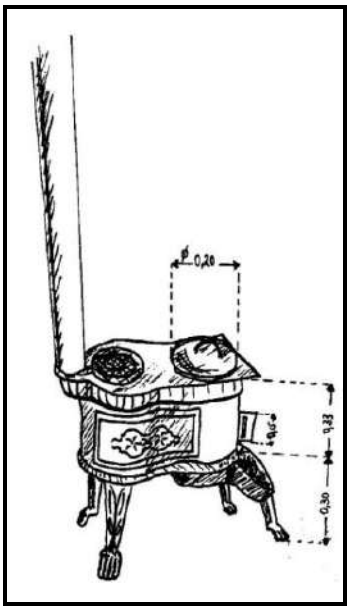


Fig. 23 – Fourneau à bois

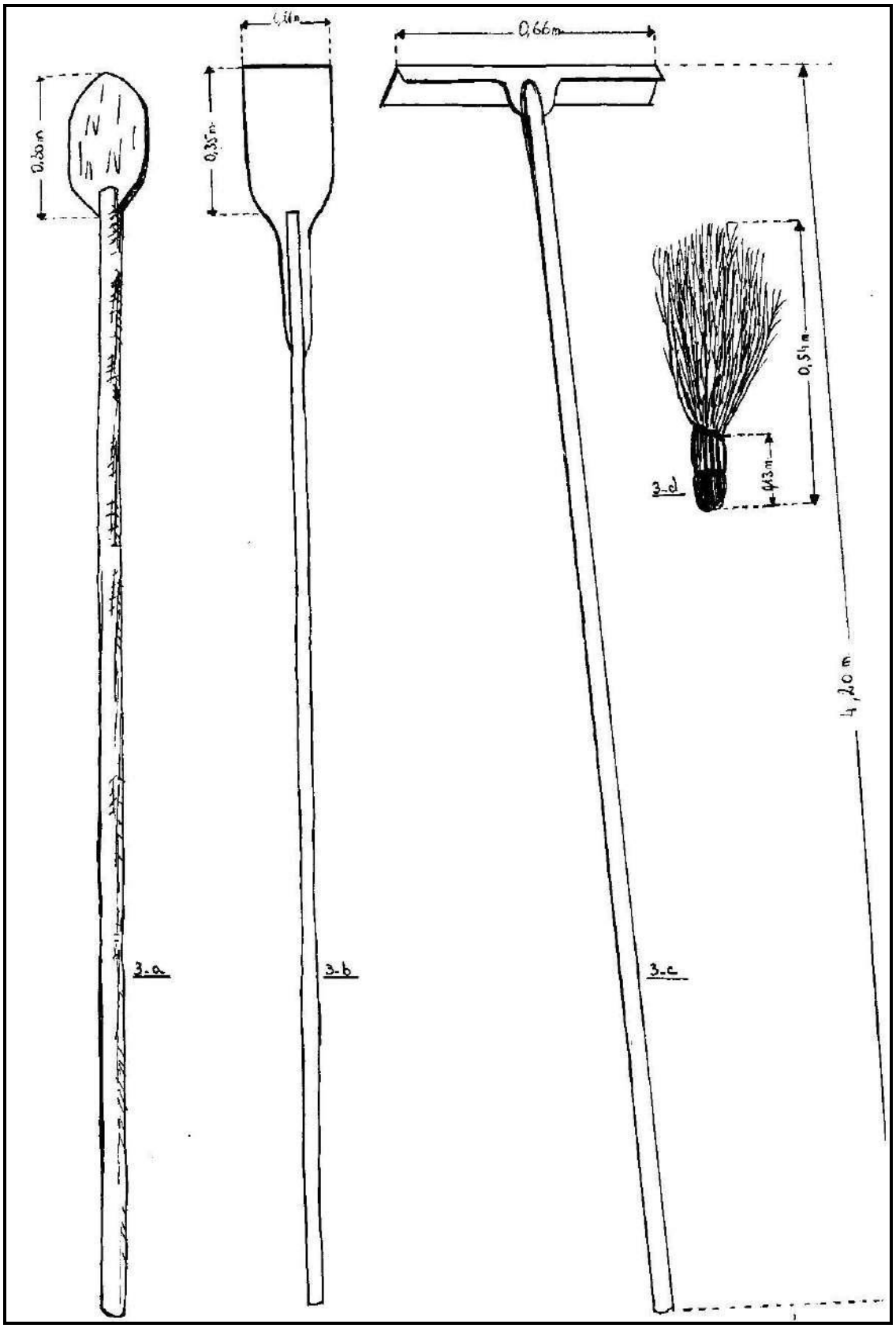


Fig. 24 – Pelles, raclette et balayette

a+b) Pelles pour enfourner et défourner les pains (*parlo* à Villar d'Arêne 05) ;

c) Raclette pour ôter les braises de l'intérieur du four (*raclêut*) ;

d) Balai en branches de pin ou de genêt pour balayer les recoins et l'entrée du four. Les ustensiles sont entreposés dans les *arches* (Fig. 27), sur les étagères, la table et les *paus* (planche à pain).

Comme le porc, qui a ses *noces*, le pain est solennisé. L'importance vitale du pain est mise en évidence par les prescriptions magico-religieuses qui accompagnent sa production et sa consommation. On comprend alors l'importance des règles qui président à la panification. Qu'il soit cuit au four domestique ou banal, ce jour-là, toutes les ménagères cuisinent autrement et sortant les carnets de recettes de leur tiroir. C'est aussi l'occasion pour tout un village de faire la fête. Hommes, femmes et enfants y participent. Les uns au fournil, les autres en cuisine se préparent au grand jour du pain annuel des montagnes.

Le *po buli* (pain bouilli) des Faranchins

En raison de la situation géographique et climatique défavorable des communautés alpines, l'alimentation repose sur la production familiale et le principe de l'autarcie qui exige une limitation de la consommation. Cette restriction est plus rigide encore au cours des longues périodes hivernales durant lesquelles les cols enneigés interdisent le passage des colporteurs avec leurs produits manufacturés (Fig. 25).

Jusqu'au développement des voies de communication, les trois produits phares étaient le porc, la pomme de terre et le pain. Présent sur la table de tous les jours, souvent couplé au fromage – *Ne dit-on pas qu'avec le pain et le fromage on peut aller jusqu'à Rome !* –, le pain accompagne les paysans au champ, les vendangeurs à la vigne, les saisonniers en Provence au début de l'automne, les bergers dans les alpages et les chasseurs qui le glissent dans leur gibecière. Le pain est la clé de la sécurité alimentaire.

Fig. 25 – Col du Lautaret (photo Jean-Pierre Clatot /AFP)[46]

[46] *« Vent et neige : les conditions météorologiques ont obligé les autorités à fermer à la circulation le col du Lautaret* […]. *La route, qui culmine à 2 058 mètres d'altitude, est interdite à tous les véhicules […] entre Villar d'Arène et le lieu-dit du Pont de l'Alpe.* » (05/01/2018)

On comprend alors quelle importance ont les règles qui président à la production, la panification et la consommation de cet aliment vitale, étayées par un ensemble de rituels s'y attachant.

II faut doser sa consommation avec attention et prudence. Il ne doit pas être gaspillé surtout lorsque le pain vient d'être fait et sorti chaud du four, pouvant encourager une consommation excessive. Le proverbe dit avec sagesse : « *Qui mange le pain à peine sorti du four et le fromage frais s'appauvrit*. »

En période de disette, on a parfois ajouté à la pâte à pain de la farine d'alises, de nèfles ou de glands, comme en temps de guerre l'orge torréfié remplaçait le café. Denrée précieuse, le pain n'est entamé que lorsque la fournée précédente, devenue pourtant rassise, était épuisée. A St-Etienne-de-Tinée, lorsque le pain était moisi, on disait encore aux enfants pour qu'ils ne le gaspillent pas « *Si vous mangé le pain moisi, vous trouverez des nids.* »

La pratique de la panification annuelle commune a beaucoup de régions de haute montagne se perpétue jusque dans les années 1960. La production doit alors suffire pour l'année entière. Le choix des derniers mois de l'année pour la panification n'est pas le fruit du hasard. Une fois que la moisson très tardive du seigle est terminée (courant août), les dernières gerbes sont stockées dans les granges. Le grain est moulu. Selon les régions, la panification annuelle commence en novembre, occupant parfois tout le mois de décembre et peut s'achever en janvier. Mais à la Saint-Antoine (17 janvier) le four doit être éteint et les habitant de Villar d'Arêne – les Faranchins –, pour marquer ce moment, font l'offrande du pain et du sel à l'église du village. L'année agraire est alors considérée comme terminée. Il est dès lors possible de regarder avec sérénité l'année qui commence.

A la limite des Hautes-Alpes et de l'Isère, les deux derniers villages des Alpes du Sud, Villar d'Arêne (1.650 m) et La Grave (1.526 m), perpétuent la tradition du pain annuel. Le plus ancien document faisant référence au pain de seigle du canton de La Grave remonte à 1428. Appelé pain noir à La Grave, *po buli* à Villar d'Arêne, l'historien dauphinois Aymar du Rivail[47] atteste en avoir mangé en passant par La Grave pour se rendre en Italie au début du XVIe siècle. Le *po buli*, fait uniquement de seigle et d'eau bouillante, se conserve toute l'année dans les caves et les greniers. Très ferme, en masse de 4 à 5 kg, il cuit 7 heures ce qui lui donne une croûte et une mie semblables à celles du pain d'épice.

L'événement annuel regroupe les habitants de chaque commune avoisinante pour une semaine de travail et de liesse collectifs. A présent il fait revenir, pour quelques jours au pays, les natifs partis travailler dans les vallées et attire les touristes. Chaque troisième samedi de novembre, Villar d'Arêne se prépare à faire et à fêter le pain noir. C'est dans cette commune que j'ai assisté à cette activité ancestrale qui ne fut interrompue, de mémoire d'homme, « *qu'une seule et courte fois dans les années 1965.* ».

[47] Juriste et historien dauphinois (1491-1558), né à Saint Marcellin (Isère), il publia une *Histoire des Allobroges* en 9 volumes, relatant l'histoire du Dauphiné, de la Savoie et de la Provence au XVIe siècle.

Fig. 26– Villar d'Arêne dit Le Villar

Au four (Fig.27)

Le pain est fabriqué dans le four communal. C'est une maisonnette, à la maçonnerie faite en pierre avec du mortier à la chaux, située au centre du village près d'une fontaine. Par un système de dérive des eaux, celle-ci alimente directement le fournil en eau.

Fig.27 – Le four communal

Le rez-de-chaussée est en deux parties : les *enfers* (le fournil), et les *arches* (la salle de pétrissage), de l'ancien nom donné aux grands coffres qui servent au pétrissage et que les Faranchins appellent également *maio* ou *maie*. Une échelle de bois permet d'accéder des enfers au paradis, un grenier sous un toit à deux pentes, couvert d'ardoises du pays où sont entreposés les pains au sortir du four. Les enfers et les arches communiquent par une porte et un *pourtissou* (portillon) (Fig. 28/nº5).

Le grand four utilisé pour la cuisson du pain bouilli fait face à la porte donnant à l'extérieur du bâtiment. Le diamètre de la sole ovoïde en grès tendre (appelé ici molasse) est de 3,80 m et 4,40 m, et la hauteur sous clé de 1,30 m. La sole est une pierre réfractaire chauffée qui fait exploser littéralement la pâte. La gueule du four était anciennement fermée par une lauze, plaque en ardoise de schiste argileux. Aujourd'hui, c'est une plaque de métal au-dessus de laquelle on peut déchiffrer une inscription - 1882 - datant ainsi la construction du four banal (Fig.18). A droite, en légère avancée, se trouve un petit four pour la cuisson du pain de ménage. Sous sa gueule, une cavité sommaire permet d'y jeter les braises lors du nettoyage des deux fours. Toujours à droite et dans un renfoncement mural, deux énormes *pérores*. Des chaudrons en fonte (Figs.20, 28-3 et 30) de 250 et 300 litres chacun, sont suspendus au plafond par un système de crémaillère. Ils chauffent l'eau tirée de la fontaine qui sert au levain et au pétrissage. Donnant sur la ruelle, une petite fenêtre éclaire faiblement les enfers.

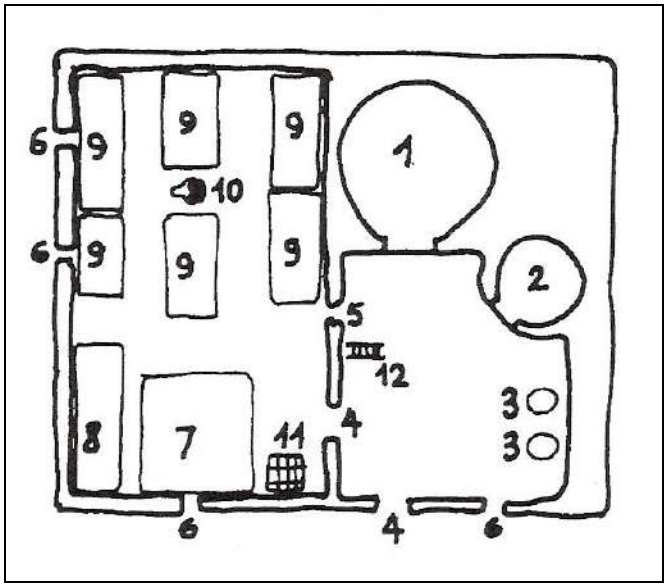


Fig. 28 - Rez-de-chaussée du four communal

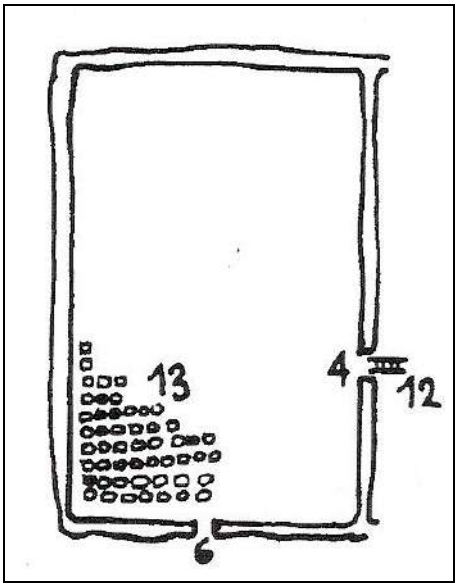


Fig. 29 – Premier étage/grenier du four

Les enfers	Les arches	Le paradis
1. Grand four	7. Table à pétrir	13. Pains cuits stocké
2. Petit four	8. Etagères	
3. Chaudrons	9. Pétrins	
4. Portes	10. Poêles	
5. Portillon/*pourtissou*	11. Palette	
6. Fenêtres	12. Echelles	

D'environ 35 m^2, la salle des arches est une pièce meublée tout en bois de mélèze. A gauche, une palette reçoit le nombre de sacs de farine nécessaire à chacune

des fournées de pain qui vont se succéder. Une *turneùro*, une large table sur laquelle on façonne la pâte, est accolée à l'une des trois fenêtres du local. En angle, une *turlù* (Figs. 38 et 44), haute étagère à trois panneaux horizontaux, accueille les pains et les préparations culinaires crues ou cuites. A droite, six pétrins massifs, de forme trapézoïdale évasée vers le haut (Fig. 23), sont surmontés d'une barre de bois longitudinale, armature servant à tendre une toile de lin, tissée dans le canton, au-dessus de la pâte. Elle a pour utilité de tenir au chaud le levain et d'en aider la fermentation. Un poêle, placé au centre des pétrins, maintient la température constante de la pièce. Deux autres fenêtres, condamnées comme la première, éclairent faiblement le fond de la pièce. Au plafond, une ampoule électrique pend au bout d'un fil. Allumée en permanence, elle diffuse une pauvre clarté faisant de ces six jours et de ces six nuits le jour le plus long de l'année faranchine.

Vendredi, très tôt le matin

Dès 7 heures, on effectue une première chauffe du four avec des fagots de bois de mélèze, de saule, d'érable et de frêne. Il faut 16 heures pour ôter l'humidité et habituer peu à peu les pierres à la chaleur. Forcer le feu ferait éclater les pierres. Les arches sont chauffées à 30° et maintenues à cette température. En début de saison les pétrins ont été soigneusement lavés. Les portes du fournil sont tenues fermées.

A côté, on allume le feu sous les chaudrons remplis d'eau avec des fagots de bois anciennement mélangés à de la *blette,* du fumier de mouton. Il faut attendre environ deux heures pour que l'eau commence à frémir. Le feu meurt mais les braises sont très ardentes et maintiennent la température.

Fig. 30 – Les chaudrons

Samedi 00h01 : 1er jour, la préparation du levain

Minuit, les hommes arrivent les uns après les autres et se préparent à faire le levain. La chaleur élevée oblige les hommes à se dévêtir pour rester en maillot de corps ou torse nu. On ne manque pas de trinquer au beaujolais primeur pour se donner du « *cœur au ventre* ». Deux hommes assurent le transfert de l'eau bouillante du fournil aux arches. L'un prend avec précaution l'eau fumante à l'aide d'une louche en fer blanc et verse son contenu dans un seau de bois cerclé de métal (Fig. 21) que tient l'autre. Celui-ci traverse alors la pièce, pénètre dans la salle des pétrins en hurlant « *Chaud !* », et se glisse entre les femmes, les enfants et les curieux avec souplesse. Tous s'écartent prestement à la vue du seau fumant. Sans perdre une goutte, l'homme rejoint les deux pétrisseurs. Dès qu'il atteint le pétrin, la foule se referme sur lui. Pendant un instant, un mur de dos se dresse, cachant le spectacle aux plus petits d'entre eux. Les enfants tentent de forcer le passage en écartant de leurs mains les jambes des adultes au moment où celles-ci s'écartent brutalement pour laisser échapper un porteur d'eau en sueur qui se précipite, seau vidé, vers les chaudrons.

Après avoir mélangé une première fois très rapidement farine et eau au *raclèut* (racloir), les pétrisseurs mélangent plus finement la farine, versée en tas contre le bord intérieur du pétrin, au fur et à mesure que l'on verse l'eau si chaude qu'elle doit détruire une bonne part de la flore bactérienne de la farine. Le mélange se fait petit à petit en prenant à chaque fois la quantité nécessaire de farine. Le porteur d'eau fait la navette entre les deux pièces. À mesure que les hommes versent des *seillées* d'eau (des seaux-Fig.31), les pétrisseurs entament le monticule de farine jusqu' à sa fin.

Fig. 31 – Les hommes versent les *seillées* d'eau bouillante dans le pétrin

Commence alors la phase de battage du mélange à l'aide d'un long butoir ou *batturon* (Fig. 32). Côte à côte et à l'extrême droite du pétrin, ils plantent leurs *batturons*, verticalement dans le mélange, contre le bord opposé du coffre. Les deux bâtons doivent être distants l'un de l'autre d'environ 30 cm de sorte que les pétrisseurs puissent travailler sans que leurs coudes s'entrechoquent. Dans un geste rapide, ils ramènent les butoirs vers eux puis les repoussent de nouveau vers le bord opposé en heurtant alternativement l'un et l'autre bord. Se déplaçant de 15 cm vers la gauche à chaque fois, ils battent le mélange en répétant le même geste. Ils parcourent ainsi l'ensemble du levain dans le sens de la longueur et reviennent au point de départ. Ils donnent alors plusieurs coups longitudinaux puis recommencent à parcourir dans les deux sens le levain. L'opération terminée, il reste toujours un peu de farine sur les bords. La quantité dépend à la fois de la *seillée* d'eau versée mais aussi du coup de main ou de bâton des pétrisseurs. Quand le levain est bien préparé, que le mélange est parfait, on recouvre le pétrin de la toile de lin (Fig.33) que l'on fixe de chaque côté à l'aide d'une ficelle passée dans des œillets, puis on laisse reposer et lever durant 12 heures (Fig. 34).

Fig. 32 – Phase de battage du mélange à l'aide d'un long butoir ou *batturon*

La préparation du levain du pain bouilli est donc fort différente des techniques traditionnelles des souches de levain sélectionnées empiriquement et conservées avec soin, au frais, puis remises en activité lors de la préparation d'une nouvelle fournée. A Villar d'Arêne, les seuls apports initiaux sont la farine et l'eau bouillante. Est-ce justement cette eau bouillante qui, en faisant éclater les grains d'amidon, rend la farine plus sensible à la fermentation, que favorisent ensuite les douze heures de repos de la pâte à une température encore élevée ? Cette technique offre un produit final dense mais avec une mie qui est un compromis efficace entre le goût agréable de l'aliment ainsi fabriqué et son aptitude à une longue conservation.

Fig. 33 – Toile de lin

Fig. 34 – La pâte repose 12 heures

Samedi, 7 heures : avant le pétrissage

Le fournier rallume le four à 7 heures et l'entretient jusqu'à 10h30. Dans la matinée, on ouvre la porte des arches. Une vingtaine d'hommes s'activent, découvrent les pétrins, ouvrent les sacs de farine rangés sur la palette, vérifient la température de la pièce et rallument le poêle si celle-ci a baissé.

Le pétrissage de la pâte requiert beaucoup plus de main-d'œuvre que la confection du levain. Tous les hommes propriétaires de la fournée se placent par 3 ou 4 devant chaque pétrin. À présent quelques jeunes femmes du village se joignent à eux (le pétrissage de la pâte était autrefois strictement réservé aux hommes), et les enfants, généralement écartés des maies, profitent de l'effervescence générale pour plonger un instant leurs mains dans le mélange, véritable pâte à modeler vivante. Cette brève collaboration juvénile est tacitement acceptée par les pétrisseurs. Elle n'a de valeur que parce qu'elle renforce la notion de coopération élargie qui prend tout son sens et sa dimension sociale ce jour-là.

Les conditions de travail sont rudes pour le corps et exige force et résistance. La tête en bas, les reins cassés, les mains et les avant-bras plongés dans la pâte soulèvent une masse lourde et dure à en être blessante. Pendant deux heures, sans ajouter d'eau, la farine et le levain vont être travaillés, à coups de poings d'abord. Il s'agit de briser la pâte. Cette opération se nomme *frèuza* au Villar. Puis les avant-bras s'enfoncent eux aussi brassant, charriant, et étirant la pâte pour l'entasser enfin à l'une des extrémités de la maie. Plusieurs opérations se succèdent. En pétrissant, on coupe des morceaux de pâte entre le pouce et l'index pour la passer d'un côté à l'autre du pétrin. Puis on fait une "vire" avec la pâte, c'est-à-dire qu'on la retourne. Le pétrisseur détache de grosses pièces de pâte qu'il pétrit à grands coups de poings tout en la faisant passer de droite à gauche du pétrin. Tant que la pâte n'est pas faite, il faut continuer de virer, 4 fois, 8 fois, selon les nécessités. Il jette la pâte à son compagnon qui va l'étirer horizontalement et ce, jusqu'à épuisement du tas. Les pétrisseurs virent

une dernière fois en ramenant la pâte dans l'angle du pétrin qui se trouve près du poêle.

A ce stade du travail, les femmes et les enfants se sont écartés des pétrins et s'en sont retournés chez eux. Il est temps d'investir les cuisines et d'y préparer les tourtes, les gratins et autres pâtisseries qui sont cuites à l'occasion de la fabrication du pain bouilli. Les pétrins sont recouverts et laissés au repos durant 7 heures.

Pendant ce temps, dans les cuisines…

Le jour du *po buli*, c'est aussi l'occasion pour tout le village de faire bombance. Tandis que les hommes sont au fournil, les femmes s'affairent dans leur cuisine. Elles confectionnent pour l'occasion différents sortes de pains, de ménage et autres *girades,* rustiques ou blancs, sucrés ou au lait. Dans le passé, il s'agissait de pains en couronne à la farine de seigle mélangée à de l'orge, que le froment a peu à peu remplacé. Ils étaient cuits dans le petit four. Aujourd'hui, pain blanc au levain, ils sont pétris dans la maie domestique et cuits dans le grand four avant la fournée des pains bouillis. Les *girades,* en forme de couronne, sont enfilées sur un bâton puis suspendues au plafond du grenier où elles sont mises à sécher. Les autres sont posées sur des claies. Devenues très dures avec le temps, elles sont trempées dans la soupe et mangées au petit-déjeuner.

Fig. 35 – *Girades*

Plus souvent destinée aux enfants, qui l'associent au gâteau, la pogne, pain rond brioché, est fait de froment, de beurre, de sucre, de lait, d'œuf et parfumé à la fleur d'oranger. On la trempe dans le café au lait du petit-déjeuner.

D'autres préparations sont mises en forme dans les cuisines : les *ravioles* – purées de pommes de terre mêlées d'oignon (Fig.113), les tourtes au chou (Figs.90 à 93), à la pomme de terre et au lardon, les tourtes sucrées aux pommes acides de la région, recettes traditionnelles auxquelles se sont ajoutées, au passage du temps, des

plats récents ou d'influences régionales et étrangères comme la pissaladière niçoise, la pizza, la quiche lorraine et le gratin dauphinois.

Lorsque la cuisine est terminée, les femmes quittent leur demeure pour s'en aller au fournil. Il s'agit de ne pas manquer le premier enfournement, celui des tartes et des gratins. Pour assurer une bonne coordination entre les opérations qui se déroulent dans la maison et le travail au fournil, les enfants font volontiers la navette entre les deux et informent leurs mères de l'urgence du moment. Une véritable procession s'organise, toutes les mains libres sont réquisitionnées. Il faut emporter les *girades* et les pognes et empiler les tourtes, les tartes et les gratins sans écraser les garnitures. On marche à pas comptés sur la neige verglacée. Cette lente progression est encore ralentie pour ceux et celles qui portent les lourdes cocottes en fonte qui pèsent pour certaines près de 10 kg.

Samedi, 17 heures environ

A l'aide de racloirs, les hommes coupent la pâte en *picons* - nom donné au morceau de pâte avant sa mise en forme -, de 4 à 5 kg environ. Une chaîne humaine se forme. Les *picons* sautent de main en main, traversant la pièce à vive allure pour atterrir sur la tourèuro, la table de pétrissage. Les femmes y jettent une poignée de son pour éviter que la pâte ne colle aux doigts et les façonnent au doigt, en enfonçant le pouce (Fig. 36).

Fig. 36 – Façonnage au doigt

La forme donnée est originale. Il s'agit d'un cube d'environ 25 cm de côté (Fig. 37). Pour conserver sa belle forme en cours de cuisson, la base du cube est plus étroite que

le sommet. Ainsi sous l'effet de la chaleur, le haut plus lourd va s'affaisser légèrement. Les *picons* sont rangés au fur et à mesure sur les hautes étagères. Pendant ce temps le fournier contrôle la température de son four. Il débarrasse la sole des braises à l'aide d'un rouable ou *raclêut* (racloir au long manche, Fig.24-c) puis la balaie avec l'*écoubasse*[48] qu'il trempe dans un seau d'eau. On ravive les braises sous les marmites d'eau pour le prochain levain.

Fig. 37 – Les cubes bien façonnés

Quand tous les *picons* sont mis en forme, les restes de pâte sont abandonnés aux enfants. Ils prennent place à la table de façonnage et confectionnent des pains figurés. La forme traditionnelle était celle du coq appelé *jaleut* à laquelle s'ajoutent aujourd'hui les poules, les chats, ainsi que les poupées et autres représentations anthropomorphiques (Fig. 39). Enfournés quelques instants avant que le fournier ne condamne pour 7 heures la porte du four, ces personnages sont emportés à la maison et garnissent les dessus de cheminée. Dans le passé, il est probable que les enfants devaient consommer ces petits pains bien qu'excessivement cuits.

Le four est à son maximum de chaleur, trop pour y introduire les cubes de pain. Pour mettre à température, on enfourne pour 45 minutes les tartes, les pains blancs ou briochés et les *tians* (Figs. 40-41). Quand ils sont défournés, le four a perdu quelques degrés et atteint la température idéale pour une bonne cuisson du pain. Il s'agit de cuire à l'économie et d'utiliser toute l'énergie développée par la chauffe du four. Quelques mets sont partagés entre tous au fournil, mangés directement dans le plat de cuisson, les autres sont emportés à la maison et consommés en famille.

On ouvre le portillon. On glisse les plats sur les *paus* posés à cheval sur les pétrins.

[48] Instrument du fournier fait d'un linge épais et souple fixé au bout d'un long manche que l'on introduit dans un four chaud pour débarrasser la sole des cendres.

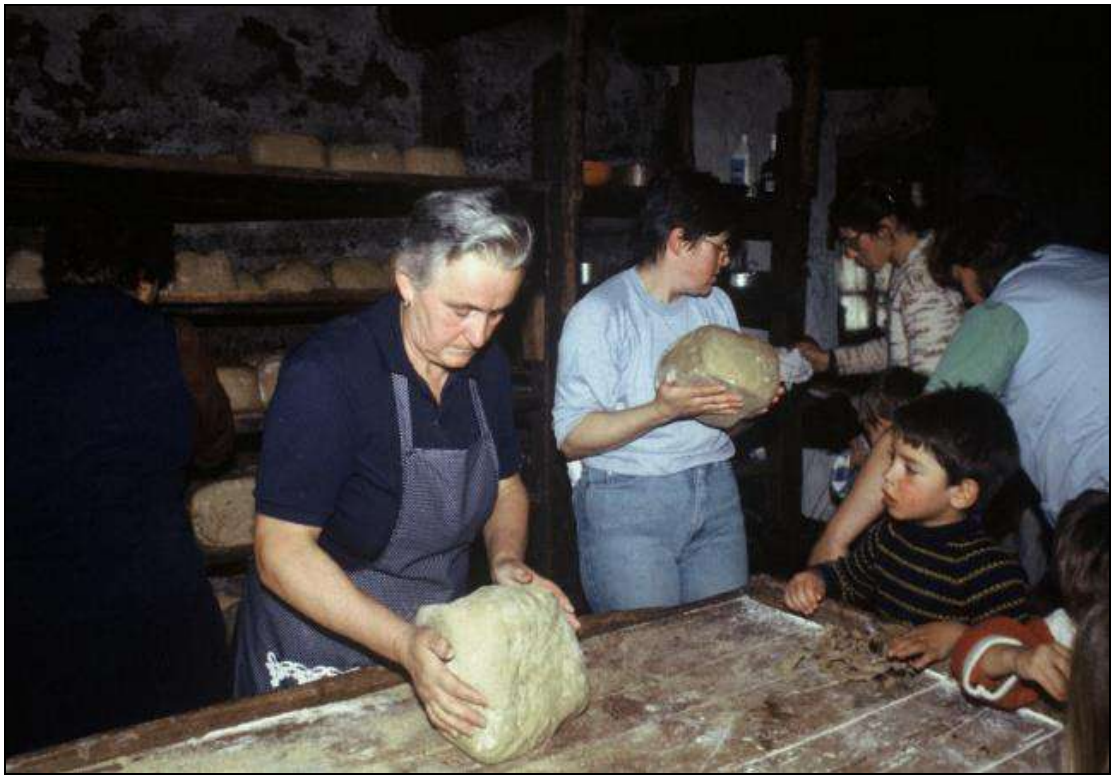


Fig. 38 – Sous le regard des enfants, apprentissage et transmission

Fig. 39 – Avec les chutes de pâte, confection de figurines

Fig. 40 – Tartes aux pommes, pizzas et autres préparations sur des planches traversant le fournil

Trois hommes sont aux enfers ; sur la partie plate de la *paria* (pelle au long manche) l'un pose les moules qui apparaissent au portillon tandis que le fournier introduit les plats en maniant avec dextérité la *parlo*. Le troisième tient une lampe torche (Figs. 42-43) pour éclairer l'intérieur du four (traditionnellement il y introduisait une *ligna d'arle*, une torche faite de bûchettes de 0,60 m de long, maintenues par un chevalet). Il faut faire vite. Le fournier introduit en premier les tartes et les gratins puis en dernier les pognes et les *girades* plus fragiles. On ferme la porte du four : « *Au moment de fermer la porte du four banal, on faisait trois signes de croix sur la porte pour que le pain cuise bien.* » - et 45 minutes plus tard, la chaine se reforme et procède au défournement. Quelques femmes repartent précipitamment chez elles, d'autres absentes du fournil retrouveront leurs plats refroidis sur les étagères.

Fig. 41 – Tourtes, tartes, *tians* et autres gratins sont mis à cuire

Avant d'enfourner les premiers *picons*, le fournier jette une poignée de son. La céréale s'enflamme en quelques dixièmes de secondes. Ce geste permet, pour un œil averti, de mesurer la chaleur du four. On enfourne les pains rapidement, en opérant comme pour la première fournée. Les *picons* se touchent, en damier. On finit l'enfournement avec les cocottes en fonte renfermant des préparations à base de chou, de pommes de terre et de pommes reinette. On rabat ensuite la porte du four et on la soude avec une gâchée d'un mélange fait avec du saindoux (de l'huile de viande plus récemment), de la farine de seigle et de la suie, voire à la glaise. Le mélange est gardé d'une année à l'autre et ramolli avec de l'eau très chaude puisée dans l'un des chaudrons. Avec une truelle, tel un maçon, le fournier soude la porte pour conserver une chaleur constante et éviter que l'humidité du four ne s'échappe pendant les 7 heures que durera la cuisson.

Pour fêter cette étape importante dans le déroulement de la fabrication du pain bouilli, les femmes offrent volontiers l'une de leurs préparations salées à tous ceux qui ont participé au travail. On la déguste brûlante arrosée d'un verre de vin. Peu à peu le fournil se vide de ses premiers occupants mais les lieux sont aussitôt réinvestis par les hommes de la fournée suivante qui vont pétrir leur levain alors que les pains cuisent.

Fig. 42 – Les plats sont défournés à la lumière d'une torche électrique

Fig. 43 – Enfournement du *picon*

Fig. 44 – Femmes et enfants attendent que les plats soient enfournés.
Sur les étagères du fond, attendent les *picons* crus

7 heures plus tard

Le *po buli* est cuit. Chacun est à son poste. Rapidité et méthode sont nécessaires pour que l'opération soit réussie. Les mêmes gestes décrits précédemment sont reproduits mais en sens contraire. Le fournier enlève la porte brûlante cimentée et récupère la gâchée. Dans un va-et-vient rapide, la pelle fouille l'intérieur de la gueule du four, se glisse entre les cocottes. D'un coup sec donné au manche, le fournier fait glisser la pelle sous l'une d'elles. Le long manche, pièce cylindrique de plus de 2 m, traverse les enfers dans un mouvement rectiligne alternatif tel un piston se mouvant dans un corps de machine. Les curieux doivent éviter de se placer trop dans l'alignement du fournier au risque de le gêner ou d'être éperonné.

Les *po buli* sont défournés et montés directement au paradis. Ils sont rangés sur des claies de bois, posés les uns contre les autres et à l'envers, c'est-à-dire dans le sens opposé de celui de la cuisson. La chaleur étant ainsi inversée, le pain bien gonflé ne retombe pas. On parle alors "d'essuyer le pain", c'est-à-dire de le laisser reposer et refroidir pour que s'évapore l'excès d'humidité contenu dans la pâte.

A la fin de chaque fournée, les Faranchins respectent la tradition du village. Ils ne manquent pas de faire *gauchette* (Figs. 45-46). Les propriétaires de la fournée offrent un pain brûlant à tous ceux qui ont "donné la main". On ouvre une bouteille d'eau-de-vie et l'on verse le liquide dans un verre. On allume une bougie puis chacun arrache un morceau de pain brûlant, l'imbibe d'alcool, l'enflamme et le gobe précipitamment. Faire *gauchette* enchante les adultes, impressionne les enfants et les étrangers qui y sont initiés.

Fig. 45 – Alexis Faure (à gauche) et Charles Faure « faisant gauchette » au café-restaurant *Les Mélèzes* de Villar d'Arêne (Cliché Marcel Maget, site : culture.gouv.fr)[49]

Au-delà du geste fortement symbolique du partage du pain et de l'échange rituel, faire *gauchette* est également une opération importante de l'ensemble de la chaîne technique. Elle est une façon de s'assurer de la qualité du pain, de la réussite du pétrissage et de la cuisson. Chacun goûte et donne son opinion, apprécie, commente et félicite. Faire *gauchette* est le dernier acte collectif. Après chaque individu regagne sa demeure pour y déguster en famille tous les mets préparés et cuits pour l'occasion.

D'autres coutumes se sont attachées à ce moment si particulier qu'était la fabrication du pain annuel. Par exemple, quand un garçon était épris d'une fille du village, il arrivait que celui-ci dérobât une tourte brûlante appartenant au père de la jeune fille à marier. Et pendant l'hiver, le prétendant et ses complices allaient le restituer, joliment enrubanné, accompagné probablement d'un compliment.

[49] https://levainbio.com/cb/crebesc/le-pain-boulli-de-villar-darene/

Ces pratiques oubliées, la jeunesse faranchine se limite à faire la tournée des maisons du village pour célébrer cette période de l'année. En pleine nuit et sous la neige, les adolescents chantent, rient, chahutent et tambourinent aux portes des maisons jusqu'à ce qu'on les invite à entrer et à boire. Tradition respectée ne va pas sans mal ; celle-ci n'est pas du goût de tous et les sourires disparaissent des lèvres des sommeilleux, lorsque 4 heures du matin sonnent au clocher du Villar.

Les pains sont emportés à la maison 12 heures plus tard. Un homme se charge de monter au paradis (Fig. 49), et de la fenêtre donnant sur la ruelle jette les pains, un à un, à ceux qui, les bras tendus vers le ciel, attendent la distribution (Figs.47-48). Chaque propriétaire entasse ses pains dans une brouette ou dans des sacs et le compte atteint rentre chez lui. Les tourtes y sont mises à sécher sur des séchoirs. Elles restent fraîches deux mois puis après on les coupe avec un *chaplapo*, un couteau spécial fixé à une planche, ou bien on les casse à coup de marteau.

Fig. 46 – Hommes, femmes, enfants faisant *gauchette*

Fig. 47 – *Po buli* monté au *paradis*

Fig. 48 – *Po buli* lancé par un participant

Fig. 49 – Au *paradis* : sur une toile posée à même le sol, les pains refroidissent

Les chiffres

Pour cette campagne de 1987, les Faranchins ont estimé avoir utilisé 2 500 kg de farine de seigle pour la fabrication du pain bouilli, 1.500 kg de froment pour celle du pain de ménage. Traditionnellement, il y avait 8 à 12 fournées ; cet hiver-là, il y eut 3 fournées de pain bouilli et 2 de pains de ménage. Pour chaque fournée il faut compter 500 kg de farine et 14 *seillées* d'eau[50] environ, mais on dit que l'eau "commande" et ce chiffre peut donc varier avec une moyenne de 6 *seillées* pour un grand pétrin et 4 pour un petit. Avec 500 kg de farine on tire 112 à 120 pains de 4 kg. Il a été cuit environ 1.000 pains en 5 jours.

Une autre estimation, celle-ci plus anecdotique, montre l'importance de l'événement dans le quotidien des Faranchins puisqu'ils estiment avoir découpé 500 kg de chou pour la confection des tourtes, versé 100 litres de crème fraîche sur les ravioles et bu 100 litres de beaujolais primeur ! Élément de socialisation pour nouer et maintenir les liens amicaux, l'absorption de vin et d'alcool marque chaque étape de l'événement.

Le pain bouilli dans les communes voisines

Chaque village du canton de La Grave possède un four à pain communal et ses habitants font également du pain bouilli. La technique est la même, seuls les temps de fermentation du levain changent selon les lieux : au Chazelet (6 km de Villar), 4 heures suffisent, ainsi qu'aux Terrasses. Aux Hières, il faut compter une bonne dizaine d'heures, 12 heures aux Traverses et parfois près de 24 heures dans d'autres hameaux. Le goût varie aussi. On dit que le pain bouilli de La Grave et des Traverses est plus aigre que celui de Villar... Beaucoup d'éléments entrent dans cette variation et pas seulement le temps de fermentation mais aussi le nombre de *seillées*, la température de la salle des pétrins, celle qui est maintenue dans le pétrin par la couverture qui a pour résultat de pousser la fermentation acide et de donner au pain une saveur plus aigrelette qu'au Villar ou l'on préfère un pain plus doux.

Notons que dans des périodes d'austérité et de disette, au Villar et au Reculas, on mêlait de la pomme de terre à la pâte ce qui lui donnait un goût douceâtre. A Saint-Christophe-en-Oisans, on mélangeait à la pâte des pommes non épluchées ou des raves coupées en tranche. On faisait cuire normalement. C'était cependant une production faible dans le passé, oubliée aujourd'hui, destinée aux familles peu aisées : « *A Ceillac, chaque famille faisait son pain. Je me rappelle quand j'étais jeune, à la maison, on fabriquait le pain avec une méthode très ancienne, assez rudimentaire*. » Pour consommer et ne pas gaspiller le pain sec, on y mettait une couche de fromage (*sérasse*) et du beurre dessus ou on le trempait dans du bouillon ou dans du lait.

> *Fabriquer le pain ce n'était pas difficile. On faisait le pain une à deux fois l'an. Il était très cuit et on le faisait sécher. On le gardait dans une sorte de rayonnage, les uns à côtés des autres mais ils ne devaient pas se toucher pour que l'air puisse circuler et qu'ils ne moisissent pas ; ça faisait un peu comme des biscottes, en plus dur. On avait un instrument, le* talhapan*, pour le couper. Il se coupait en petites miettes ou il se cassait en morceau et on le rongeait ou bien on le mettait à*

[50] La seillée équivaut au volume d'un seau soit 13 à 17 litres. Pour 100 kg de farine, il faut 3 seillées.

ramollir au-dessus de la vapeur de la soupe. Nous on faisait du pain au printemps et à l'automne. Certains n'en faisaient qu'une fois l'an car il fallait chauffer le four. (Jabron)

Quand on faisait le pain, deux hommes partaient au four. Ils étaient expérimentés et on les appelait les fourniers. Chaque famille donnait une bûche de bois et ils chauffaient le four à blanc. C'était un très grand four, long à chauffer. Chaque famille s'inscrivait pour 1 ou 2 fournées et faisait cuire le pain au tour. On tirait au sort l'ordre de passage que l'on inscrivait sur un papier affiché à la porte du four. Le four ne s'arrêtait jamais pendant un mois ; tout le monde cuisait son pain. Les fourniers changeaient souvent mais e' était souvent les mêmes expérimentés qui chauffaient le four ou ceux qui avaient plus de bois. En raison du manque de-bois, le premier inscrit à la fournée devait chauffer beaucoup plus le four et c'est pour ça qu'on donnait tous une bûche au départ et le premier rajoutait le reste. Le pain était fait avec du seigle. Chacun faisait sa pâte à la maison. Il gardait le levain appelé crisènt*. Il y avait des spécialistes pour la mise en forme des pains. Ensuite on portait les pains au four sur des plateaux de bois, les banches. On les cuisait puis on les ramenait à la maison. Et on récupérait le charbon qui n'avait pas brûlé.* (Curé de Ceillac)

PO BULI

Recette de Villar d'Arêne – 05

Dénominations vernaculaires : *pain bouilli*, *pô buli, po boulli* (Villar d'Arêne, Lautaret, 05)
Le pain est également appelé *tourte* au Villar et dans de nombreuses régions de France (Lille, Dijon, Beaune). Le mot *tourte* est d'origine antique. On le trouve déjà dans le Vulgate et il fait référence à la rondeur du pain. Les tourtes sont, chez les Clunisiens, faites de seigle et se partagent en quatre. D'ailleurs dans certaines régions de la Bourgogne, le "blé tourte" est du méteil, mélange de froment et de seigle[51].

Caractéristiques du produit : pain de seigle au levain bouilli ; pâte dure et sèche.

Occasion et mode de consommation : Fabrication annuelle

TEMPS DE PRÉPARATION : 24 h
TEMPS DE CUISSON : 7 h

QUANTITÉ POUR 112 A 120 PAINS

- 500 kg de farine de seigle
- 190 l d'eau

Faire le levain avec une partie de la farine et l'eau bouillante, en mélangeant au bâton. Le mélange a la consistance d'une épaisse pâte à beignets. Laisser reposer et lever 12 heures dans un local chaud (30°). Mélanger le reste de la farine au levain et, sans ajouter d'eau, travailler la pâte pendant 2 heures environ. Laisser fermenter 4 à 5 heures.
Couper la pâte et former des cubes de 25 cm de côté. Mettre à cuire 7 heures au four, les pains serrés les uns contre les autres.

[51] in *Le pain au Moyen Age*, F. Desportes.

GIRADE

Recette de Villar d'Arêne 05

Dénominations vernaculaires : pain blanc**,** pain de ménage **-** 04, 05, 06

Caractéristiques du produit : Mie blanche, pâte tendre.

Occasion et mode de consommation : Fabrication occasionnelle, festive
Pain fabriqué principalement en même temps que le pain noir afin de profiter de la chaleur du four banal. Jadis, les *girades* étaient fabriquées avec un mélange de farines de seigle et d'orge. Peu à peu le froment a remplacé l'orge puis le seigle.

« *Ce pain était consommé tout l'hiver, parallèlement avec le pain bouilli, et pour le faire sécher, on glissait un bâton à travers les trous des girades. Le bâton était fixé en hauteur, au grenier de sorte que les bêtes ne puissent les atteindre. Le pain devenait très dur alors on le trempait dans la soupe et au petit déjeuner le matin. La coutume, à la Saint Antoine* (17 janvier) *était de dire la messe dans une petite chapelle. On disait la messe et on servait le pain. On apportait un torchon dans lequel on mettait du gros sel de cuisine pour les bêtes et des girades pour les bénir. Maintenant on le fait à la Sainte Anne* (26 juillet) » (Villar d'Arêne)

TEMPS DE PRÉPARATION : 7 h
TEMPS DE CUISSON : 45 min

POUR 2 GIRADES

- 1,5 kg de farine de froment
- 1/2 l d'eau
- Sel
- Levain (300 g de farine)

Préparer un levain en mélangeant farine et eau tiède. Laisser reposer 1 heure. Mélanger le levain avec le reste de la farine et le sel. Faire une boule de pâte et la déposer dans un saladier recouvert d'un linge. Laisser reposer 30 minutes. Retravailler la pâte et la laisser reposer 5 heures. Façonner les *girades* en couronne avec un trou au milieu. Laisser sécher 1 heure avant de les enfourner. Laisser cuire 45 minutes.

POGNE

Recette de Villar d'Arêne 05

Dénominations vernaculaires : 04, 05 ; *crichente* de Breil-sur-Roya 06

Caractéristiques du produit : Pain brioché

Occasion et mode de consommation : Cuisine festive
Pain de luxe consommé les jours de fête, généralement trempé dans le café au lait du petit déjeuner. Il est aussi destiné aux enfants qui le considéraient presque comme un gâteau.

TEMPS DE PRÉPARATION : 1h´2h30+1h30+45 min
TEMPS DE CUISSON : 45 min

POUR 3 POGNES

- 2 kg de farine de froment
- 240 g de beurre
- 200 g de sucre
- 8 œufs
- 1 petit bol de lait
- Fleur d'oranger
- Eau

Faire le levain en mélangeant 300 g de farine et l'eau tiédie puis le laisser reposer 1 heure près d'une source de chaleur.
Faire fondre le beurre dans le bol de lait tiédi et mélanger le tout à la farine ; puis ajouter tous les ingrédients et pétrir. Faire une boule de pâte et laisser reposer 2h30. Retravailler la pâte et laisser reposer encore 1h30. Former les pognes en faisant des boules et laisser sécher 15 minutes avant d'enfourner.

Variantes : La *crichente* de Breil (06) faite de farine de froment, de beurre ou d'huile d'olive, de crème de lait ou de crème fraîche, de fleur d'oranger et de graines d'anis vert et d'un zeste de citron râpé.

Remarques : la consommation de pain dit « brioché » dans les régions du Lautaret, du Champsaur et du Valgaudemar (05) n'en exclut pas les autres régions des Alpes du Sud où le beurre est un produit de plus grande consommation.

FOUGASSE AUX GRÉSILLONS

Recette de la Vallée du Jabron 04

Localités : 04**,** 05

Caractéristiques du produit : Galette de pain cuite au four et garnie de lard frit

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne et festive
« La fougasse aux grésillons était mangés en début de repas. »

TEMPS DE PRÉPARATION : 10-15 min
TEMPS DE CUISSON : 20-30 min

POUR 4 PERSONNES

- 750 g de pâte à pain blanc
- 750 g de lard
- Huile

Mettre le lard, découpé en dés, dans une casserole et laisser fondre, à feu doux, jusqu'à l'apparition de grésillons (10 minutes environ).
Égoutter les dés frits et les poser sur un linge ou un papier absorbant pour éliminer la graisse.
Etaler la pâte à pain, aux doigts, puis disposer les grésillions dessus – sur une partie seulement – et refermer, tel un chausson. Huiler un peu le dessus et mettre à four chaud pendant 20 à 30 minutes. Sortir la fougasse quand elle est bien dorée.

Remarques : *Grésillons*, appelé aussi *gratons*, résidus de lard frit.
« *Les fougasses étaient toujours cuites au four communal ou dans le four du boulanger chaque fois qu'on faisait du pain.* »

Fig. 50 – Grésillons versés sur la pâte crue

Fig. 51 – Fougasse au sortir du four

FOUGASSE AU SUCRE

Recette de la Vallée du Jabron 04

Caractéristiques du produit : Galette de pain cuite au four

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne

TEMPS DE PRÉPARATION : -
TEMPS DE CUISSON : 20-30 min

POUR 4 PERSONNES

- 1 kg de pâte à pain blanc
- 8 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 100 g de sucre en poudre

Etaler la pâte avec les doigts (voir recette de la fougasse aux grésillions), verser dessus un large filet d'huile d'olive et continuer d'aplatir la pâte jusqu'à ce qu'elle fasse 2 cm d'épaisseur. Saupoudrer largement de sucre et mettre au four pendant 20 à 30 minutes.

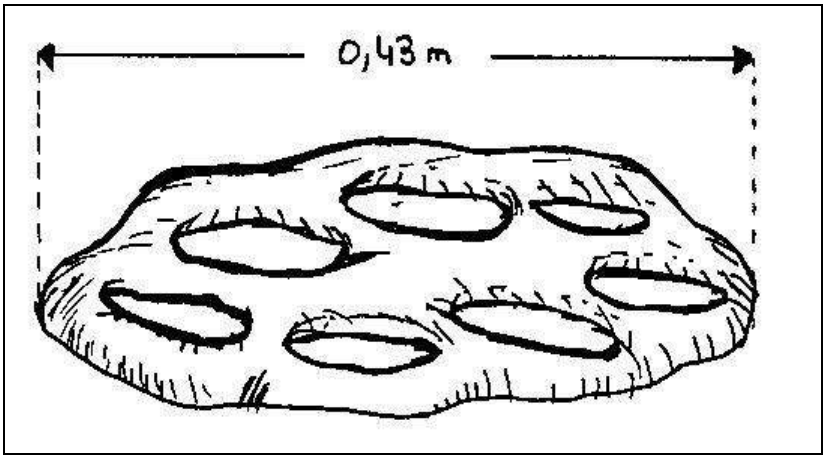


Fig. 52 – Dessin de la fougasse

Remarques : « *Destinée plus particulièrement aux enfants, la fougasse au sucre avait davantage l'aspect d'un gâteau rustique. On procède de la même façon pour étendre la pâte : verser un mélange de jaunes d'œufs, d'huile d'olive et de sucre en bonne quantité, sur le dessus de la pâte et mettre au four 30 minutes* (Jabron 04). *Avec beaucoup moins de sucre, c'est la fougasse traditionnelle des Alpes-de-Haute-Provence qui est consommée en entrée, en dessert ou, tout simplement, dégustée dès sa sortie du four. De la même façon Les enfants se partageaient la fougasse au sucre dès qu'elle sortait du four* » (Noyer-sur-Jabron)

« *Traditionnellement c'est le boulanger qui cuisait les fougasses dans son four, à la demande des particuliers qui préparaient la pâte chez eux. Aujourd'hui elle est cuite dans le four domestique.* » (Forcalquier)

Les céréales ne sont pas uniquement consommées sous la forme de pains levés cuits au four mais aussi sous celles de soupes, de bouillies, de potées et de ragoûts qui permettent d'économiser leur transformation et par là même, l'intervention du meunier.

La galette de nos ancêtres – pain/galette – aurait pu justifier que soient ici détaillées sa fabrication et sa consommation. Simple mélange d'eau et de farine à l'origine, premier pain non levé, il ne serait pas incongru non plus de ranger celui-ci dans la rubrique des pâtes. En raison de son évolution tant au niveau de sa composition (avec ou sans levain, avec ou sans lait…), de son mode de cuisson (poêle, pierre chaude), de sa place dans les repas (festif ou quotidien) ainsi que le type de consommateurs (enfants, vendangeurs), j'ai choisi de faire entrer cette catégorie de produits dans celle des desserts.

LES SOUPES

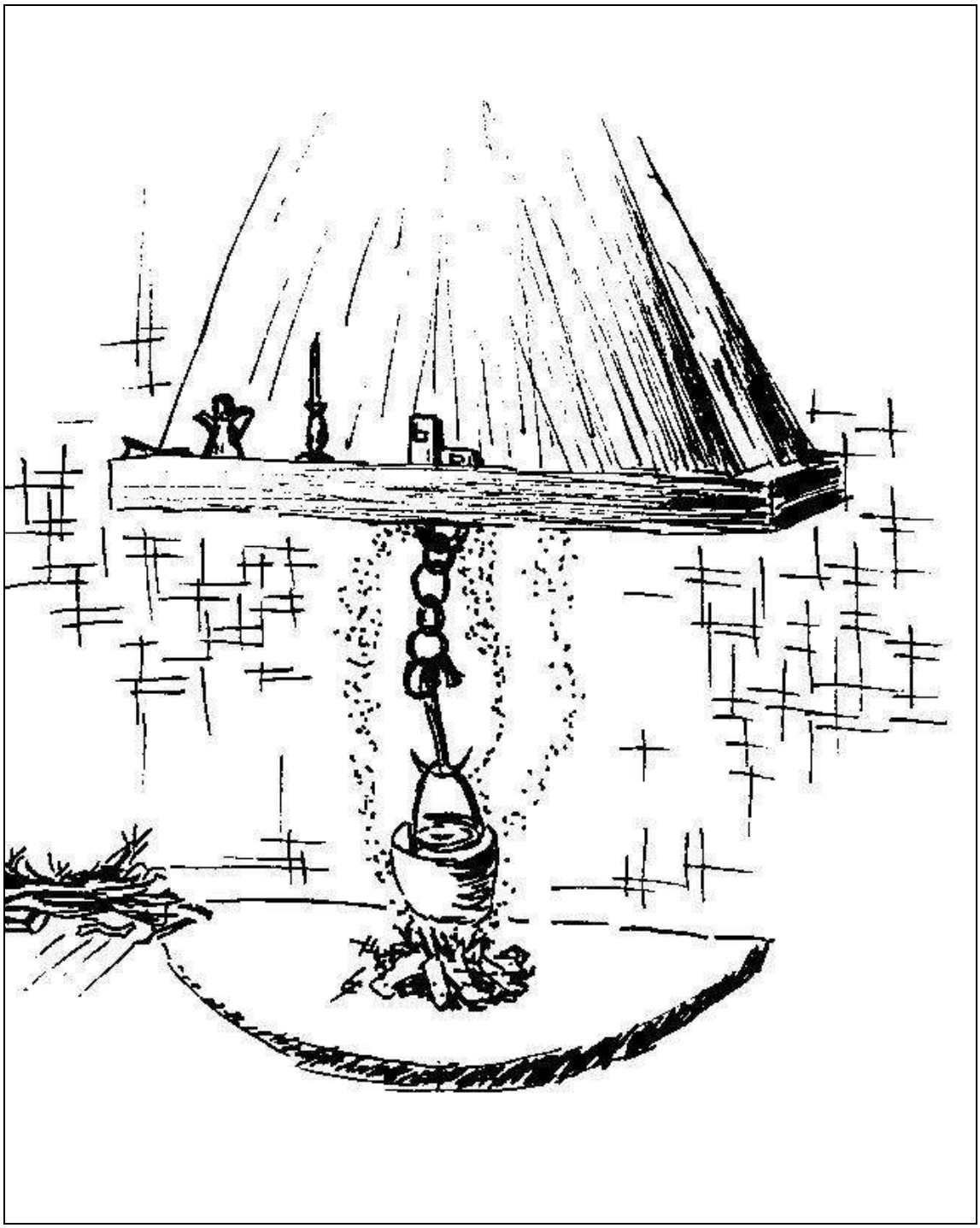


Fig. 53- La soupe mijote dans l'âtre tout au long de la journée sous la surveillance des anciens

Le terme de soupe a d'abord servi à désigner des tranches de pain arrosées de bouillon puis le mot voit son sens étendu à tout le contenu de la soupière, que du pain y soit trempé ou non. Bouillon, soupe froide ou chaude, soupe maigre ou grasse, c'est un plat principal consommé à tous les repas, à la maison comme aux champs. Symbole de pauvreté et de frugalité, la caractéristique de la soupe est de disparaitre du menu dès que celui-ci est festif.

Soupes de légumes, d'herbes, d'épeautre (Buëch), de châtaignes (Tinée), de pâtes, de pain (Ubaye), étaient consommées en tous lieux et en toutes occasions : soupe de noix chaque matin dans la vallée de l'Estéron, ailleurs soupes de légumes préparées la veille et avalées avant de partir au champ, ou bien encore soupes de farine, plus digestes, que les enfants, comme les vieillards et les malades, mangeaient matin et soir. De farine ou de céréales, elles étaient souvent désignées sous le nom générique de *soupo de bastoun* (soupe de bâton) car il fallait la tourner avec un bâton, ou une cuillère en bois, tant elle était épaisse et résistante.

De nombreuses soupes à base de pâtes sont également présentes dans les pratiques alimentaires locales comme les soupes de *brigados* (Ubaye), de *brigadéous* (Valgaudemar), de *brisettes* (Allos), de *taliaris* (Ceillac-Queyras 05) et aussi de *panisses* (farine de pois chiche), de *gaudes* (farine de maïs et lait), *poutilles* (bouillie de lait)... La plupart de ces soupes, dévalorisées dans le système culinaire actuel, ont disparu des menus quotidiens.

De toutes les soupes mentionnées, la soupe grasse, anoblie par la présence de viande, a un statut différent des précédentes. On la retrouve principalement aux repas dominicaux et festifs. Elle se compose de trois éléments : le bouillon, la viande et les légumes. Tous les produits sont cuits ensemble mais leur consommation peut être dissociée ; le bouillon est soupe, la viande, découpée préalablement dans un plat, est mets principal et les légumes froids, parfois servis en salade, constituent un accompagnement. Ces trois éléments sont consommés séparément suivant l'heure de la journée. Généralement préparée dès le matin, la soupe grasse finit de cuire vers midi. À ce moment, on sépare la viande des légumes et du bouillon. Au repas de midi, on consomme la viande (joue ou gorge de porc, lard, jambon) avec une salade. Le soir, on reconstitue la soupe grasse en regroupant tous ses ingrédients (Champoléon 05). En somme, de la soupe naissent trois plats, et de trois plats naît une soupe.

Les repas du quotidien se résument à un plat unique mijoté, la soupe. C'est pourquoi, qu'au-delà d'une préparation souvent élémentaire, la soupe occupe une place bien définie dans le système nutritionnel comme social. Elle est tout d'abord affaire de femmes en raison de son mode de cuisson – le bouilli – et donc objet de transmission (fille, belle-fille). La soupe souligne également les étapes de la vie et les rites de passage : soupe de l'enfant et du vieillard, soupe de la jeune-fille ou bouillon de poule que l'on offre à la nouvelle accouchée, soupe des mariés ou des veufs/veuves (souvent associée à la soupe du pauvre en raison de l'état d'indigence dans lequel se trouvaient principalement les veuves). La soupe est également un remède par sa composition (*aigo bulido* – littéralement eau bouillie en provençal), un reconstituant par sa valeur calorique (soupe de châtaigne), un repas rafraîchissant en été (soupe d'herbes). Lourde ou digeste, fortifiante ou pas, chaque recette a ses qualités propres et vient s'intégrer à la pharmacopée populaire comme l'eau de cuisson des pâtes, l'*aigueta* que l'on boit en Ubaye mêlée de vin comme fortifiant, le « lait de poule » (jaune d'œuf battu avec du lait et du sucre) réservé aux enfants et aux anémiés.

Pour garder une bonne santé ou la retrouver, on fait appel aux recettes de bonne femme. Les feuilles, les racines et les baies collectées combinent valeurs gustatives et vertus médicinales. Les « *recettes de santé* » sont à la fois prophylactiques et curatives. Les multiples salades du printemps ont des vertus dépuratives, l'extrait de genièvre, le *tchai*, souverain contre les refroidissements. « *L'*aigo boulido *a cet effet bénéfique après un trop gros repas, lors d'une bonne grippe ou d'une convalescence* ». On dit aussi que l'*aigo boulido* est la « *soupe des ivrognes* » car elle est bue au lever après une soirée bien arrosée. Un dicton énonce cependant que : *Aaigo bouïdo sauvo la vido ; au bout dou tèms, tue li gènt* – l'eau bouillie sauve la vie ; au bout d'un temps, elle tue les gens
L'aigo-boulido - Gasto loup pa - Saubo la bido/ L'eau-bouillie gâte le pain ; sauve la vie

Quelle soit grasse (avec de la viande) ou maigre (soupe de légumes), froide ou chaude, épaisse (de farine, *ganderos* de Saint-Jean-Saint Nicolas 05) ou fluide (bouillon d'ail, *F*orcalquier 04) ; rustique (de châtaigne), frugal (de pain courte, Barcelonnette), festive (épeautre au lard), estival (au pistou) ou hivernal (de courge), elle est présente toute l'année et dans presque toutes les circonstances.

Fig. 54 – Calendrier des soupes

Soupes	Printemps	Été	Automne	Hiver
d'eau bouillie				
de pain cuit				
de pâte				
de légumes				
bouillon de poule				
d'ortie				
de pissenlit				
de chénopode (épinard sauvage)				
de cresson				
a l'oseille				
de chou				
de fèves fraîches ou sèches				
de poireaux				
de haricots blancs secs				
de morue				
de basilic				
de haricots verts				
de courgette				
de navet-rave				
de navet				
d'épinard				
de pois chiche				
de lentille				
de riz				
d'épeautre				
de semoule				
de courge rouge				
de pois cassés				
de blé décortiqué				
de lazagne				
de farine				

SOUPE DE BRIGADOS

Recette de Barcelonnette – Ubaye 04

Dénominations vernaculaires
04 *: bresettes* (Allos), *brigadéous* (Valgaudemar), *brisettes ; soupe de ménage*
05 : *taliaris* (Ceillac/Queyras)
06 : *fresquerol, meniun* (Tende), *mnouilt* (Breil-sur-Roya)

Caractéristiques du produit : Farine de froment mouillé d'eau, égrainé aux doigts, cuite à l'eau bouillante. Consistance solide et liquide ; salée et chaude.

Consommation : Repas du soir, familial. Plusieurs fois par semaine en automne et hiver. Cette soupe était plus souvent consommée que celle de légumes. Préparée tout au long de l'année mais cependant plus espacée en été lorsqu'il y avait davantage de légumes verts. La semoule fine cuite dans du lait est, traditionnellement, réservée aux enfants et aux personnes âgées.
« *C'est un plat sain et nourrissant. Pour les malades, elle est préparée plus claire*. » (Barcelonnette, 04)

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min
TEMPS DE CUISSON : 5 min

POUR 2 PERSONNES

- 250 g de farine de froment
- 1/2 tasse d'eau
- 1 œuf (facultatif)
- 2 pincées de sel fin
- 1/2 l de lait (facultatif)
- 1/2 l d'eau

Faire bouillir une casserolée d'eau salée.
Dans une assiette, mettre la farine et la pétrir délicatement en y incorporant quelques gouttes d'eau froide, au fur et à mesure, jusqu'à l'obtention de petites boulettes. Terminer l'opération en affinant les boulettes du bout des doigts. Le *brigado* doit avoir la taille d'un pois. Jeter en pluie les boulettes dans l'eau bouillante et laisser cuire 4 à 5 minutes.

Variantes : Semoule très fine de froment ; semoule de maïs ; farine de seigle ; petit rectangle de pâte brisé.

Conseils : Pour enrichir le plat faire cuire les pâtes dans un liquide bouillant composé d'une moitié d'eau et une de lait ou bien, en fin de cuisson, ajouter à l'eau un morceau de beurre. « *On dit alors des brigados à l'eau et des brigados au lait.* » (Barcelonnette)

On peut aussi enrichir la pâte en ajoutant un œuf. Battre l'œuf avec l'eau de cuisson salée puis faire tomber le mélange petit à petit sur la farine, réduire en grain l'ensemble de l'appareil.
Pour les conserver, passer les boulettes crues à travers un tamis (2 ou 3 mm) au-dessus de la planche de travail ; remuer les *brigados* avec une fourchette de temps à autre pour les faire sécher. Les repasser au tamis fin pour les séparer de la farine qui n'a pas été absorbée. On peut aussi les faire sécher au four (très doux) pour qu'ils prennent une couleur dorée (10 minutes). Les conserver dans une boîte en fer, autrefois dans la *tasca à brisettes*, sorte de sac fariné assez épais.

« *Dans le Valgaudemar, on fait une pâte brisée (avec beurre ou crème), on forme une abaisse dans laquelle on découpe des petits rectangles (0,5 cm x 1 cm) qu'on laisse sécher toute la journée et cuits dans du lait bouillant*. »

Place du produit dans la structure du menu généralement associé :

TOUTES REGIONS
Soir Famille Maison Plusieurs fois/semaine Automne/Hiver
SOUPE DE BRIGADOS Fromage

SOUPE GRASSE

Recette de Puy St Vincent 05

Dénominations vernaculaires :
05 : *soupe grasse* (Champsaur), *baïllane* (Veynes, Petit Buëch)

Caractéristiques du produit : Bouillon dans lequel cuisent viandes et légumes ; solide et liquide ; salée et chaude.

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne et festive

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 min
TEMPS DE CUISSON : 4 h

POUR 4 PERSONNES

- 500 g de joue de cochon (ou gorge de cochon, lard, jambon, bœuf)
- 1 kg pommes de terre (ou chou)
- 1 oignon
- 250 g de carottes (ou haricot)
- 250 g de poireau
- 1 branche de céleri
- 2 clous de girofle
- 1 bouquet garni
- 3 pincées de sel fin
- 3 pincées de poivre
- 4 tranches de pain
- 4 l d'eau

Eplucher les légumes et les découper en gros dés. Piquer l'oignon des clous de girofle. Mettre à chauffer une grande marmite d'eau salée. Jeter les légumes à la première ébullition, puis les morceaux de cochon (préalablement pris sur les joues ou la gorge). Ajouter les aromates et laisser cuire plusieurs heures. Juste avant de servir, couper autant de tranches de pain que de convives ; les placer au fond de la soupière ajouter des épices et du poivre et verser dessus un peu de bouillon. Laisser le pain s'imprégner du liquide puis verser le reste et servir brûlant avec, à part, la viande entourée des pommes de terre et des carottes.

Conseils : on peut amorcer la soupe grasse avec un bouillon de poule ou de pot-au-feu. On rajoute des légumes ou des pâtes (Reillanne 04). Dans ce cas, il n'est pas nécessaire de laisser cuire la soupe aussi longtemps, le liquide étant déjà imprégné des sucs des ingrédients.

Variantes : Bouillon de poule ; de pot-au-feu ; bouillon avec viande et céréale
Dans les Hautes-Alpes, la soupe au chou est un plat couramment préparé et consommé le soir malgré le mélange indigeste du chou et du porc (Champoléon 05). La soupe grasse peut-être aussi une pièce de viande cuite avec une céréale, l'épeautre notamment (Buech 05), ou tout simplement un bouillon de poule ou de pot-au-feu

dont on a retiré les légumes et la viande et que l'on verse sur une assiettée de pain frais nature ou saupoudré de fromage râpé (Reillanne 04).

A Veynes (Petit Buëch), on sépare les ingrédients de la *baïllane* en deux parties seulement – les légumes d'un côté et la viande avec le bouillon de l'autre. Les légumes sont consommés en premier, suivis du bouillon avec le lard.

Place du produit dans la structure du menu généralement associé :

QUOTIDIEN **Puy-St-Vincent 05**	**QUOTIDIEN** **St-Firmin 05**	**FÊTE DU COCHON** **Puy-St-Vincent 05**	**QUOTIDIEN/DIMANCHE** **Les Veynes 05**
Soir Famille Maison 3 fois/semaine Toute l'année	Soir Famille Maison 1 fois/semaine Toute l'année	Soir Famille/amis/voisins Maison 1 fois/an Hiver	Soir Famille Maison 1 fois/semaine Toute l'année
SOUPE GRASSE Salade frisée à l'ail Fromage	**SOUPE GRASSE** Fromage	**SOUPE GRASSE** *Jailles* Ragoût Rôti de porc Salade frisée Tomme Œufs à la neige	**SOUPE DE COCHON** Fromage Tarte aux pruneaux

Fig. 55 – Pot à bouillon en étain

Fermé hermétiquement par un double couvercle, il pouvait être plongé dans un bain-marie. Utilisé principalement pour faire des bouillons de légumes ou de viande. En Provence, les jours de grande lessive, on le plongeait dans la *bugadière* (du provençal *buga* « lessive ») pour tenir la soupe au chaud. Il s'agissait d'une structure maçonnée, sorte de placard en pierre ou en torchis et destinée à accueillir le linge sale et la cendre du foyer par-dessus.

SOUPE D'ÉPEAUTRE[52]

Recette du Buëch 05

Localités : 04 Jabron ; Laragne /Buëch 05

Caractéristiques du produit : Soupe de blé dur en grain (*triticum spelda L.*) avec porc ; solide et liquide ; chaude et salée

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne ou festive.
« *On mangeait l'épeautre surtout sous forme de soupe, l'hiver, car on avait peu de légumes secs. L'épeautre était un plat ordinaire. Un peu comme le riz aujourd'hui mais à l'époque on ne l'achetait pas, on le cultivait.* » (Montbrand 05)

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 min
TEMPS DE CUISSON : 4 h

POUR 4 PERSONNES

- 2/3 d'épeautre
- 1/3 de haricots blancs coco (ou pommes de terre, carotte, céleri)
- 1 poireau
- 1 talon de jambon cru avec os (ou lard, saucisson de campagne)
- 1 feuille de laurier (ou cerfeuil)
- 3 pincées de sel fin
- 3 pincées de poivre

Trier l'épeautre et écosser les haricots secs. Les laver puis les faire tremper la veille au soir, dans un grand récipient d'eau froide. Le lendemain, rincer plusieurs fois l'épeautre avant de le cuire. Mettre une marmite d'eau salée à chauffer puis y jeter l'épeautre et les haricots, le poireau émincé (le blanc avec un peu de vert), le talon de jambon. Saler légèrement et poivrer, aromatiser. Laisser cuire 3 à 4 heures doucement et à couvert. Servir.

Conseils : Le jambon est parfois remplacé par des saucisses de couenne « *Quand elles commençaient à passer, on les utilisait dans les soupes d'épeautre*. » (Veynes 05) ou un saucisson campagnard appelé *merson, missoun, mirson* ou *murson*, fait avec des abats de porc (Reillanne 04) ou encore du lard (Lagrand 05). A Saint-Julien-en-Beauchêne (05), la soupe d'épeautre est une soupe maigre. Le blé est cuit longuement à l'eau avec quelques aromates ; une goutte de lait versée avant de servir. Cette soupe ressemble davantage à une « *pâtée* ». Plus liquide à Lagrand – un mélange de céréales et de pommes de terre assaisonnés d'aromates – elle ne contient pas de viande. Elle est parfois servie en même temps qu'une épaule de mouton bouillie séparément (Basse-Provence), une souris (ou becquet) de gigot de mouton ou une farce, sorte de caillette (Reillanne 04). La viande alors doit être plongée dans une casserole d'eau froide séparément et la faire bouillir à petit bouillon en écumant. Après 30 min de cuisson, rajouter la viande dans la marmite d'épeautre.

[52] Parfois appelée soupe des pharaons

Variantes : soupe d'épeautre maigre (sans viande) ; soupe d´épeautre solide (sans bouillon)

Place du produit dans la structure du menu généralement associé :

QUOTIDIEN **Buëch 05**	**FETE DU COCHON** **Vallée du Jabron 04**
Midi/Soir Famille Maison/champs Tous les jours Hiver	Midi Famille/amis/voisins Maison 1 fois/an Hiver
SOUPE D'ÉPEAUTRE Fromage	**SOUPE D'ÉPEAUTRE AU LARD FRAIS** Fricassée de pommes de terre et haricots Rôti de proc Salade de chicorée Fromage Dessert

SOUPE AU PISTOU

Recette du pays de Forcalquier 04

Localités : 04, 06

Caractéristiques du produit : Légumes bouillis assaisonnés d'ail et de basilic ; liquide et solide ; chaude et salée.

TEMPS DE PRÉPARATION : 45 min
TEMPS DE CUISSON : 90 min

POUR 8 PERSONNES

Soupe

- 2 kg de pommes de terre
- 250 g de poireaux
- 250 g de carottes
- 250 g de haricots verts
- 250 g de haricots blancs
- 250 g de haricots rouges (ou potiron jaune)
- 250 g de courgettes
- 3 tomates
- 2 oignons
- 150 g de pâtes vermicelles (ou petits coudés, pattes d'oiseau, langues d'oiseau, petits plombs)
- 4 l d'eau
- 1 cuillérée à soupe de gros sel

Pommade

- 6 gousses d'ail
- 6 feuilles de basilic
- 1 filet d'huile d'olive (ou huile de noix)
- 2 pincées de sel fin
- 2 pincées de poivre

Assaisonnement

- 350 g de fromage râpé (gruyère ; parmesan ; hollande ; tome de chèvres)

Préparer l'ensemble des légumes : écosser les haricots blancs et rouges ; éplucher les pommes de terre, les poireaux, les carottes, les courgettes (égrainées finement), les tomates et les oignons puis les couper en gros dès. Epointer les haricots verts et ôter les fils.

Mettre à chauffer une grande marmite d'eau salée puis y jeter les légumes dans cet ordre : pommes de terre, poireaux, carottes, haricots blancs et rouges, oignons. Laisser les autres en réserve. Faire cuire sur feu normal durant 50 min. Pendant ce temps râper le fromage et réserver.

Jeter le reste de légumes dans la marmite : haricots verts, courgettes, tomates et laisser cuire 40 min.

10 min avant la fin de la cuisson, préparer les ingrédients de la pommade : éplucher l'ail. Piler et broyer l'ail et le basilic dans un mortier à l'aide du pilon. Lorsque les ingrédients sont bien écrasés, faire une pommade en incorporant un filet d'huile, sans cesser de tourner. Saler et poivrer. Piler et broyer l'ail et le basilic dans un mortier à l'aide du pilon. Lorsque les ingrédients sont bien écrasés, faire une pommade en incorporant un filet d'huile, sans cesser de tourner. Saler et poivrer.

Vérifier la cuisson des légumes et ajouter les pâtes, tourner quelques secondes et laisser cuire encore 6 min.

Quand les pâtes sont cuites, verser la pommade dans la marmite et tourner à l'aide d'une grande cuillère en bois. Eteindre le gaz pour couper l'ébullition, remplir les assiettes à soupe et saupoudrer de fromage.

Place du produit dans la structure du menu généralement associé :

QUOTIDIEN **04**
Soir Famille/amis Maison 1 fois/semaine Printemps/été
SOUPE AU PISTOU Fromage Dessert

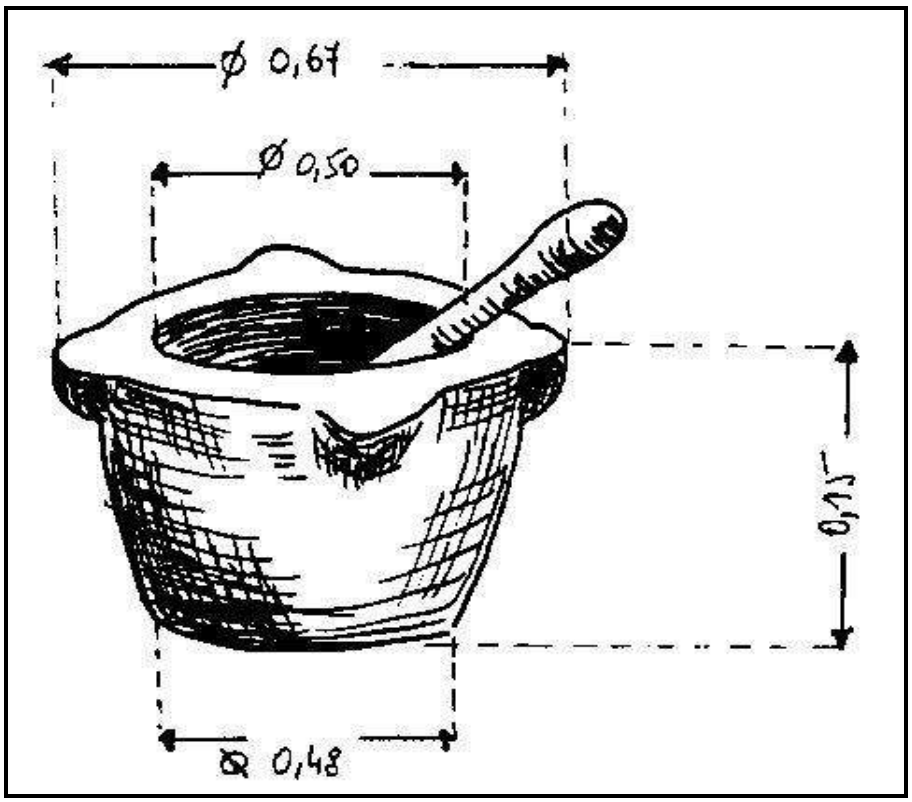


Fig. 56 – Mortier et pilon en marbre pour confectionner le pistou (Reillanne – 04)

GANDEROS

Recette de Saint-Jean-Saint Nicolas, Champsaur 05

Dénominations vernaculaires : 04 : *bouroulette* (Forcalquier), *lou pastet*, *dandeirets*, *poutilles* (Ceillac)
05 : *dandeirous* ou Soupe de *godes* (Champoléon), *poutilles* (Puis-St-Vincent), *trébourine* (Valgaudemar)
06 : *andérouol, poutrol* (Guillaume, Haut-Var)

Caractéristiques du produit : Soupe de farine de froment cuite dans un liquide bouillant (eau/lait). Liquide et salée

Occasion et mode de consommation : Ces recettes disparaissent peu à peu. Seules les personnes âgées en font encore. Un dicton de la région de la Tinée dit : « *Andérouols* mal construits ; un cuit, un cru ; quand cela bout, c'est cuit ! » (St Etienne-de-Tinée 06)
« *On la donnait surtout aux personnes âgées parce que c'était très nourrissant*.» (Guillaumes 06). « *Très souvent on la préparait pour les enfants car cette soupe est plus digeste que la soupe de légumes ou la soupe grasse.* » (Champoléon 05).

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 min
TEMPS DE CUISSON : 3 à 4 min

POUR 4 PERSONNES

- 4 cuillerées à soupe de farine de froment
- 1/2 d'eau
- 1/2 l de lait (facultatif)
- 2 pincées de sel
- 1 œuf (facultatif)

Faire une pâte liquide avec la farine et l'eau (ou un peu de lait).
Faire bouillir une casserole d'eau et de lait salés. Dès que le liquide frémit, verser le liquide, à la petite cuillère, tourner et laisser cuire quelques minutes. Au premier bouillon, éteindre et servir.

Variantes : Farine de pois d'Arras ou de pois chiche ; farine de seigle ; farine d'ers ; avec ou sans œuf.

Le liquide dans lequel est cuit la farine est soit de l'eau, soit du lait, soit les deux à égale quantité. Les farines varient selon les régions : d'ers dans la *pastet* des Alpes de Haute-Provence, pois d'Arras dans la *poutrol* de Guillaume ; seigle dans les *poutilles* de Puy-St-Vincent ou encore les *poutilles* d'Arriès (Queyras), soupe de lait dans laquelle est cuit du riz.
La pâte s'enrichit parfois d'un œuf (*dandeirets* 04 ; *poutilles* de Ceillac) ou d'un filet d'huile (*bouroulette* de Reillanne 04 ou *anderouols* 06).

Place du produit dans la structure du menu généralement associé

QUOTIDIEN **Ceillac 05**
Soir Famille Maison 5 à 7 fois/semaine Toute l'année
POUTILLES Fromage Tranche de pain

AIGO BOULIDO

Recette du pays de Forcalquier 04

Dénominations vernaculaires :
04 **:** *aigo bouïdo, aigo bullido, aigo-boulido, aiga buri* (Barcelonnette)
05 : a*igo buli* (Ceillac/Queyras)
06 : *aiga buia* (Breil-sur-Roya)

Caractéristiques du produit : Eau bouillie aux aromates

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne et occasionnelle

TEMPS DE PRÉPARATION : 2 min
TEMPS DE CUISSON : 10 min

POUR 1 PERSONNE

- 4 gousses d'ail
- 1 feuille de laurier
- 2 brins de sauge
- 1 brin de thym
- 1 cuillérée d'huile d'olive
- 2 tranches de pain
- Sel fin
- 1/2 l d'eau

Ecraser les gousses d'ail dans leur peau et les jeter dans l'eau salée. Faire bouillir 8 à 10 minutes. Ajouter alors les herbes (laurier, sauge, thym). Laisser infuser à couvert. Passer le bouillon et le verser sur les tranches de pain rassis ou séché au four.

Variantes : L'eau bouillie peut être encore plus ordinaire avec un morceau de saindoux ou de beurre fondu dans l'eau bouillante puis versée sur du pain coupé dans l'assiette (*aigo buli* de Ceillac/Queyras) ; accompagnée d'un filet d'huile d'olive (*aiga buia* de Breil-sur-Roya). On peut également ajouter dans l'assiette un œuf délayé avec du bouillon (Reillanne 04). L'oignon remplace parfois l'ail. Celui-ci est revenu dans un peu de matière grasse (beurre ou crème) et versé dans l'eau avec le pain qui cuisent ensemble 15 min (*aiga buri* de Barcelonnette 04).

Remarques : « *Ce bouillon aromatique, aux effets curatifs, se faisait aussi pour ne pas jeter le pain sec. Il avait un effet souverain après un trop gros repas, pendant une convalescence ou une bonne grippe.* » (Reillanne).

Dicton : « *L'ail est à la santé ce que le parfum est à la rose*. »

SOUPE DE PAIN COURTE

Recette de Barcelonnette, Ubaye 04

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min
TEMPS DE CUISSON : 30 min

POUR 3 PERSONNES

- 700 g de pain
- 1 l de bouillon (pot-au-feu, etc.)
- 150 g de fromage râpé
- Sel fin

Couper en tranches le pain et les mettre dans un plat profond. Disposer entre chaque couche de pain une couche de fromage râpé et verser dessus le bouillon. Faire cuir lentement au moins 30 minutes.

Variante : « *Selon les régions, le pain utilisé varie. Dans tous les cas, ce pain était celui que l'on fabriquait soi-même et cuisiné généralement rassis. S'il n'y avait pas de bouillon de pot-au-feu, on en confectionnait avec de l'eau bouillante dans laquelle infusaient des aromates (ail, sauge, laurier…)* »

Remarques : « *La soupe de pain courte est la soupe des pauvres gens.* »

* * *

SOUPE DE COURGE

Recette Champoléon – Champsaur 05

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne saisonnière

POUR 2 PERSONNES

- 500 g de courge rouge
- 4 pommes de terre
- 1 blanc de poireau
- 1 oignon
- 1 branche de céleri
- Sel fin

Eplucher la courge et les pommes de terre. Les couper en gros dés. Faire chauffer une marmite d'eau salée et y jeter les légumes. Lorsqu'ils sont cuits, les passer au moulin à légumes (grille fine) puis remettre sur le feu pour que la soupe soit servie très chaude.

Variante : Dans le passé, on ajoutait, avant de servir, une cuillerée de crème dans l'assiette. Aujourd'hui on ajoute plus souvent un filet d'huile d'olive.

SOUPE DE CHÂTAIGNES

Recette de Forcalquier 04

Localités : Isola 83 ; Tinée 06

Caractéristiques du produit : Fruits secs cuits dans un liquide (eau + lait)

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne et saisonnière d'automne.
« *Si l'on voulait prolonger la période de consommation des châtaignes, il fallait alors les conserver. Elles étaient donc séchées et conservées, étalées, dans une grande pièce. On pouvait ainsi faire de la soupe tout l'hiver et le reste de l'année utiliser les fruits abîmés pour la soupe des cochons, la nourriture des lapins et, préalablement pilés, pour celle des poules. A St Martin Vésubie, les châtaignes étaient séchées, mises en sac, tapées sur une pierre et alors l'écorce alors s'en allait.* »

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 min
TEMPS DE CUISSON : 1h10

POUR 4 PERSONNES

- 600 g de châtaignes
- 4 pommes de terre
- 1/2 l de lait
- 1/2 l d'eau
- 4 cuillères à soupe de petites pâtes
- Sel fin

Lever la première peau des châtaignes et les ébouillanter afin d'ôter aisément la seconde.
Dans une casserole, porter à ébullition l'eau et le lait salés. Eplucher les pommes de terre, les couper et les jeter dans l'eau avec les châtaignes. Laisser cuire 1 heure. En fin de cuisson ajouter les pâtes. Laisser quelques minutes et servir

Variantes : Dans le Valdeblore (06), la soupe se faisait avec des pommes de terre, des raves et du lait en plus des châtaignes.

SOUPE D'HERBES

Recette de Forcalquier 04

Localités : 04, 05,06

Caractéristiques du produit : Herbes sauvages bouillies

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne de printemps.
« *Il est courant de mélanger aux herbes sauvages des plantes domestiques : blettes, épinards, fanes de radis ou de betterave. Cette soupe de printemps remplace la soupe de farine et de légumes d'hiver. Aujourd'hui, on ne va plus beaucoup cueillir en montagne ces herbes vertes. La soupe se fait plus rarement dans les foyers mais son souvenir, encore présent chez les personnes âgées, nous a permis de noter qu'elle était encore meilleure quand elle était préparée dans une marmite en bronze.* » (Champoléon).

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min
TEMPS DE CUISSON : 45 min

POUR 4 PERSONNES

- 1 kg d'herbes (épinard sauvage, ortie, valériane, bistorte, oseille sauvage, plantain, poule grasse, bourrache, petit chardon des champs…)
- 1 kg de pommes de terre
- 2 l d'eau
- Sel fin

Eplucher les pommes de terre et les couper en grosses lamelles. Rincer les herbes et les passer au hachoir à main. Faire bouillir une marmite d'eau salée et y jeter les ingrédients. Laisser cuire 45 min. Réduire les ingrédients en purée (facultatif).

Variantes : Si on veut faire une soupe d'herbes sans pommes de terre, on fait bouillir les herbes dans de l'eau salée pendant un temps très court (Puy-st-Vincent). Avant de servir, ajouter à volonté, un peu de lait ou un morceau de beurre (Ceillac 05) ou encore verser un œuf battu et du fromage râpé dans l'eau (Breil-sur-Roya)

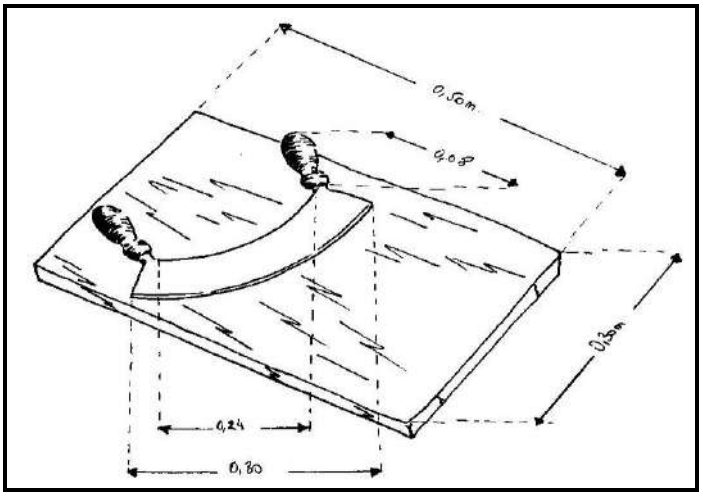


Fig. 57 – Planche à découper et son hachoir

SOUPE DE POIS CASSÉS

Recette de Forcalquier 04

Caractéristiques du produit : Légumes secs bouillis

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne d'automne et d'hiver

TEMPS DE PRÉPARATION : 4h + 30 min
TEMPS DE CUISSON : 1h10

POUR 6 PERSONNES

- 1 kg de pois cassés
- 1 os de jambon
- 100 g de petit salé
- 1 oignon
- 2 blancs de poireau
- 1 carotte
- 2 branches de céleri
- Sel
- Poivre
- Croûtons frits

Faire tremper dans l'eau froide les pois cassés pendant 4 heures. Les égoutter et les rincer à l'eau courante. Jeter les pois dans une marmite d'eau froide salée ainsi que l'os de jambon et faire cuire à feu moyen. Ecumer, sur les bords, pendant la cuisson.
Faire revenir à l'huile l'oignon émincé, les blancs de poireaux, la carotte et le céleri coupés en petits morceaux et le lard coupé en dés. Ajouter l'ensemble à la soupe et faire bouillir jusqu'à ce que les pois s'écrasent. Passer le tout au moulin à légumes. Réchauffer, poivrer et servir avec des croûtons.

Variantes : Les pois cassés sont remplacés par des pois chiches, haricots blancs frais, des lentilles…

SOUPE DE NOIX

Recette de Forcalquier 04

Localités : Gars **;** Vallée de l'Estéron 06

Caractéristiques du produit : Liquide, chaud

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne
« *A Gars* (06), *la soupe de noix était servie quotidiennement, tous les matins.* »

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 min
TEMPS DE CUISSON : 30 min

POUR 2 PERSONNES

- 1 assiette de noix décortiquées
- 1 bol d'eau
- 1 soupe de légumes

Trier les noix puis les piler au mortier. Mouiller la pommade avec l'eau tiède de la soupe de légumes qui cuit en même temps. Quand celle-ci est cuite, verser la préparation en tournant.

Conseils : La soupe ne doit pas bouillir au risque de voir les noix devenir rouges.

Remarques : La culture de noix était importante dans cette région. On y fabriquait beaucoup d'huile. « *Les belles noix étaient vendues à des marchands qui les transportaient à dos de mulet. Les petites noix étaient réservées à la consommation personnelle : sauce au noix et soupe aux noix. Les enfants partaient à l'école avec une tartine des pains, un morceau de fromage et dessus, une poignée de noix. Le reste des noix était pilé pour nourrir les poules*. »

Autres soupes inventoriées :

Soupe de pain courte : pain mouillé au bouillon de pot-au-feu ou eau bouillante dans laquelle des aromates (ail, sauge, laurier) ont infusé. Cuisine des pauvres (04,05, 06).

Soupe de courge (courge, pommes de terre, poireau) + crème ou filet d'huile d'olive (Champsaur / Champoléon 05).

Soupe de légumes : la classique. Il y a autant de variantes qu'il existe de légumes. Le choix des légumes dépend de la saison. On peut cependant noter une base, presque omniprésente, de pommes de terre dans toutes les soupes dites de légumes. A celle-ci on peut ajouter une portion de viande, une cuillérée de crème, un morceau de beurre ou un filet d'huile.

LES PÂTES

Fig.58 – Fabrication artisanale des raviolis à la courge (Guillaumes 06)

Les pâtes sont un élément essentiel du système alimentaire traditionnel des paysans bas-alpins. Leur fabrication et leur consommation répondent à des règles coutumières. En faire pour toute la famille demande du temps libre et ce travail incombe aux vieilles femmes chargées de la surveillance de la maison et des enfants. Selon les régions, les occasions, les pâtes prennent des formes variées. De cette variété naît une certaine confusion entre les formes et les appellations. Ainsi le vocable *cruis* – et ses variantes vernaculaires comme *crozet*, *creuzet*, *creuzé* –, peut faire référence à une pâte façonnée et préparée à l'identique dans un ou plusieurs hameaux, et non loin de là, à une pâte dont la forme range celle-ci dans une catégorie différente : le *crouzet* d'Allos imitant un lobe d'oreille et le *crouzet* de Ceillac semblable à un petit spaghetti d'un centimètre et demi (p. 118) en sont l'illustration. Quant aux *crouzets* de Larches, en Ubaye, ils sont désignés *cruis* à Guillaume/Haut Var, *sugelli* en Roya/Bévéra, *creusés* ou *petits creusés* en Tinée…

> *Tous les soirs d'été, les femmes montaient au chalet traire les vaches et faire le fromage. En fin de saison, on faisait la reboule ; c'était une grande réunion au cours de laquelle on mangeait les* creuzets*. On les faisait sur place. Il y avait tout ce qu'il fallait, crème et tomme. On ne montait que la farine et les œufs. On roulait des* creuzets *toute l'après-midi à quatre ou cinq femmes. On buvait du vin ordinaire et de la gnole. Après on mangeait de la tomme, de la crème aux œufs. On chantait les réveillées*[53]*. On huchait d'un chalet à l'autre, on dansait le rigaudon au son du violon.*

Le façonnage des *cruis* se fait en étirant le morceau de pâte avec le pouce puis on relâche la pression ; la pâte se rétracte et forme des plis (Fig.73). En Ubaye on raconte que les veilles femmes faisaient les *crousets* assises sur une chaise, le carré de pâte posé sur la cuisse et qu'en fin de journée, elles avaient les doigts meurtris par le geste répétitif.

Il faut une grande dextérité et on reconnaît une bonne cuisinière au nombre de plis de ses *cruis*. Ce nombre varie selon les régions. Il faut en faire au moins sept à Barcelonnette (04), neuf à Fours (04), treize à Guillaumes (06), et les *sugellis* de La Brigue (06), au moins six plis. Et l'on dit à Guillaume que si une jeune fille réussit à en faire 13, celle-ci est bonne à marier. Un autre dicton renseigne sur les traditions liées à la consommation des pâtes : « *Quand une jeune fille voulait dire oui à une demande en mariage, elle invitait le prétendant chez elle et lui faisait des* cruis*, si elle voulait lui dire non elle lui faisait des* macarons*.* »

Préparées en grande quantité pour la consommation familiale annuelle, les pâtes sont traditionnellement conservées dans des sacs de toile ou dans des boites en fer. L'hiver, les Gapençais mangent les *taillerins* à la ferme mais l'été, ils en font de la soupe qu'ils emportent au champ. À Tende (Alpes-Maritimes), et jusqu'à la Seconde Guerre mondiale, les lasagnes, toujours cuites dans la soupe de légumes, constituent le plat quotidien. Servies dans un grand plat commun à tous les convives et posées au milieu de la table, chacun se sert à l'aide d'une fourchette.

[53] Sorte de quêtes organisées par les jeunes d'un village, accompagnées par un musicien (violoneux dans le Dauphiné). Les réveillers ou réveilleurs s'en vont chanter la nuit parcourant les rues du village pendant le carnaval ou la semaine précédant Pâques. Frappant de porte en porte, les villageois offrent boissons et collations. En alpage, ils s'interpellent en chantant d'un chalet à l'autre.

Fig. 59 - Inventaire des formes de pâtes consommées dans les Alpes du Sud

FORMES	NOMS VERNACULAIRES - LOCALISATIONS
Longue et plate	**Taillerins** - Vallée de l'Ubaye 04, 05, 06 **Lasagne** - Vallée de l'Ubaye 04, 05, 06 **Longuette aux herbes** - Vallée de l'Ubaye 04
Lobe d'oreille	**Cruis** - Bouchanières/Haut-Var 06 **Crouzet** - Allos 04 **Crozet** - Barcelonnette 04 **Sugelli** - Roya/Bévéra 06 **Creuzé** - Tinée 06
Papillon	**Crouziti** - Vallée de la Roya 06 P**arpaïoun** - Breil-sur-Roya 06
Oreille d'âne	**Oreille d'âne** - St-Firmin 05
Petit vermicelle	**Crouzet** - Ceillac/Queyras 05
Petit spaghetti	**Crouzetons** - Commune de Vars/Guillestrois 05 **Creuzet** - Prapic en Champsaur 05 **Crouzet (lous crouzetins)** - Ceillac/Queyras 05 **Crozet -** Villar d'Arêne 05
Petit haricot	**Crozet** - Barcelonnette 04; Villar d'Arêne 05
Petite quenelle	**Raviole au plat** - Champoléon 05 **Raviole au doigt** - Isère 38 **Praire, païré** ou **praite** - Gapençais 05 **Crozet** - Saint-Christophe-en-Oisans 38 **Gnocchi** - Vallée de la Roya 06 **Brouquetou** - La Mure/Valbonnais Isère 38
Boule de pâte	**Macaron** - 04 **Dandairoul** - St-Martin-Vésubie 06 **Gnocchi aux herbes** ou **Gnocchi vert** 05 **Quique** - Breil sur Roya ; Tende 06 **Crotte de chien** (merda dé can) 06 **Gnoc de verdure** - Vallée de la Tinée 06 **Macarouns chavas** – Ubaye 04 **Agnoccous** - Bouchanières 06 ; Haut-Var 83
Petit carré farci	**Ravioli** - Bouchanières 06 ; Estéron 06 **Rayolle** - Entrevaux 04 **Raviole** – Barcelonnette ; Fours 04 **Cussonet -** St-Etienne-de-Tinée 06
Demi-cercle farci	**Chapeau de gendarme** - Saint-Etienne-de-Tinée 06
Petit carré non farci	**Quique** - Alpes maritimes 06

Les pâtes sont dites « à la main » car les ménagères n'utilisent aucune machine pour travailler la matière, la découper ou la farcir.

De la farine, de l'eau et du sel : la base est toujours la même. C'est la variété de découpe, de façonnage, d'assaisonnement qui donne à la recette son originalité et son nom.

Fig. 60 – Pétrissages et façonnages des pâtes

PÉTRISSAGE FAÇONNAGE	Farine+Eau+ Sel Œuf (facultatif) + Huile	Farine+Eau+Sel Herbes (blette, épinard)	Farine+Eau+Sel Pomme de terre
Pâte roulée en boudin Débitée au doigt ou au couteau	Macaroun chavas (Ubaye 04) Agnocou (Bouchanières 06) Crouseton (Vars 05) Crouzet (Prapic-Champsaur 05) Crousetin (Ceillac 05) Crozet (Villar d'Arêne 05) Macaron (Allos-Ubaye 04)	Raviole aux herbes (Champsaur 05)	Raviole au plat (Champsaur 05)
Pâte roulée en boudin Débitée au couteau et façonnée au doigt et/ou à la fourchette			Gnocchi (Roya 06) Gnoc (Tinée 06)
Pâte roulée en boudin Débitée au couteau et étirée au doigt	Cruis (Allos 04) Crouset (Bouchanières 06) Crozet (Barcelonnette 04) Sugelli (Roya/Bévera 06) Creusé (Tinée 06) Petit creusé (Tinée 06)		
Pâte moulée à la cuillère		Dandeirouls (St-Martin-Vésubie 06) Gnocchi verts (06) Merda de can (06) Gnoc à la verdure (06)	
Pâte abaissée : Tranchée	Taillerin (Ubaye 04, 05, 06)		
Pâte abaissée : Trachée et pincée	Crousiti (Roya 06) Parpailloun (Breil 06)	Quique (Sospel/Breil 06) Longuette aux herbes (Ubaye 04) Longuette aux herbes (St-Etienne-de-Tinée 06)	

Traduction d'après Simon-Jude Honnorat[54] et Frédérique Mistral[55] : *Crouzet* : creusé ; *Gnoco* : bosse ; *Macaroun* : macaron ; *Parpailloun* : papillon ; *Quicha* : pressé, écrasé ; *Taiarin, dandeirés* : coupé en bandes

Ravioles et *ravioli*, *oreilles d'âne*, *cussonets*, *rayolles* changent de nom, de forme, de contenu suivant les régions. Les pâtes farcies remplacent les simples pâtes à la main lors des grandes occasions. Car il faut du temps pour les confectionner, faire la pâte, préparer la farce qui peut être composée d'une viande et d'un végétal (daube et blette, jambon et épinard) ou uniquement de végétaux (pomme de terre, oignon, courge, blette, épinard, noix, herbe sauvage, chou, poireau...).

Il faut ensuite modeler chaque *raviole* en la remplissant de farce avant de l'emprisonner en soudant les bords de pâte. Là encore les formes varient en fonction de la région, du village, de la dextérité de la cuisinière, de son coup de main ; en anneau, en pois, en bonnet d'évêque, en chapeau de gendarme, en chausson, formés avec l'index, au verre, découpés en carré à l'aide d'une molette (Fig.62-a), d'un rouleau à alvéole (Fig.63-b) ou d'emporte-pièces. On fait cuire ensuite à l'eau bouillante et on les sert assaisonnés d'une sauce au beurre, aux noix, à la tomate… Certaines de ces

[54] Dictionnaire Provençal-Français ou Dictionnaire de la Langue d'Oc ancienne et moderne. Digne, Repos 1846-1847.

[55] *Lou Tresor dóu Felibrige* ou *Dictionnaire provençal-français*. Paris, Raphèle-lès-Arles, 1979.

préparations sont cuites à la grande friture : *boursetou*, *tourtons*, *barbajan*, *rissoles* appelées aussi *coussins-du-petit-Jesus* car on les fait à Noël. On peut même préparer des *tourtons* et des *rissoles* sucrés, farcis de pomme ou de pruneau, qui ainsi prennent place parmi les desserts.

MATÉRIEL DE CONFECTON DES PÂTES

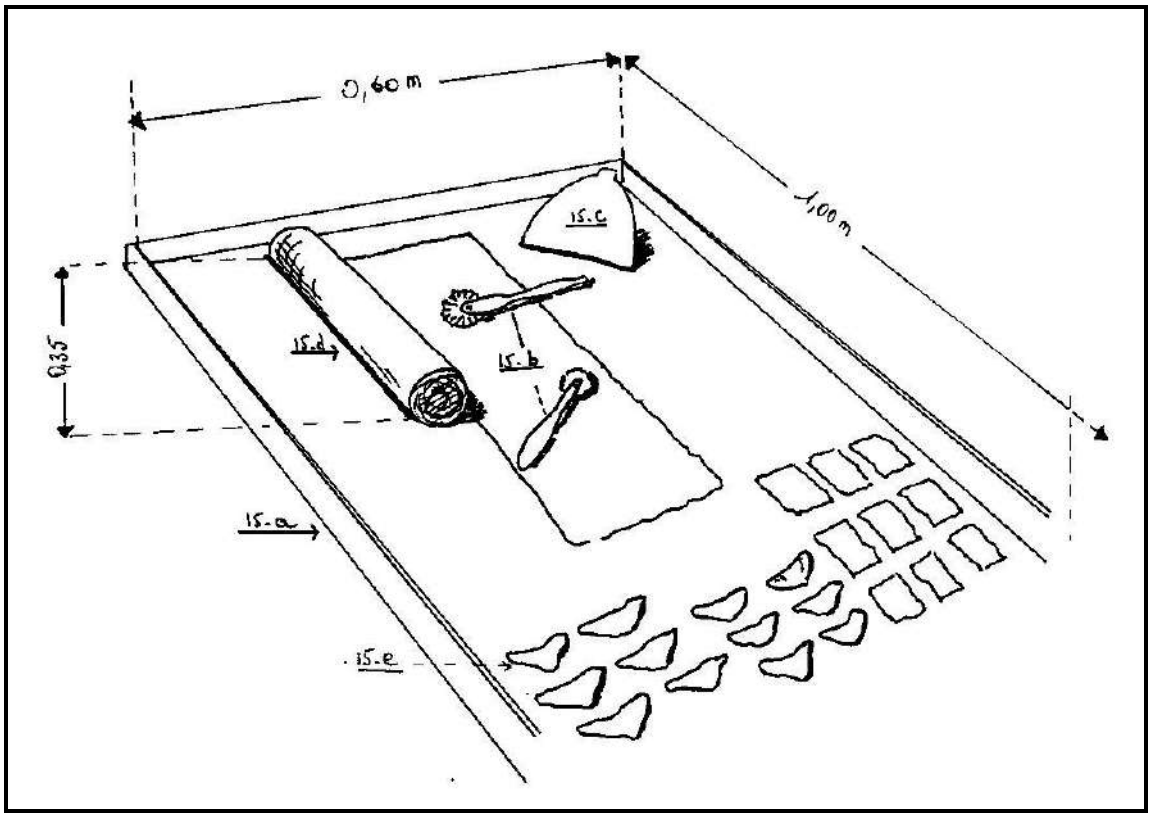
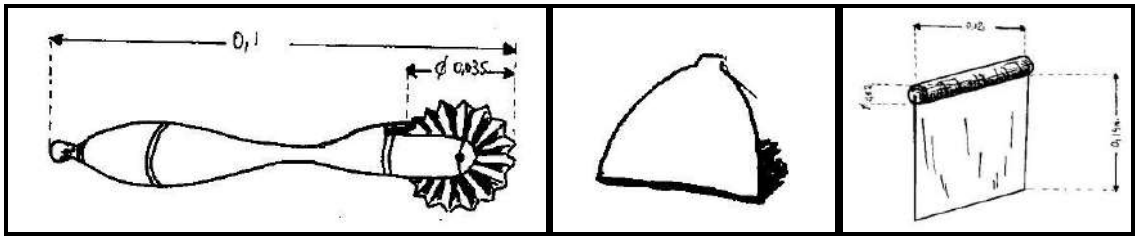
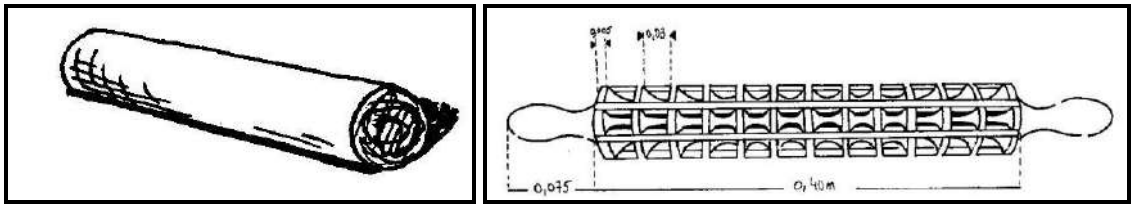


Fig. 61 – Plan de travail rectangulaire aux parois périphériques rapportées (St-Etienne-de-Tinée 06)



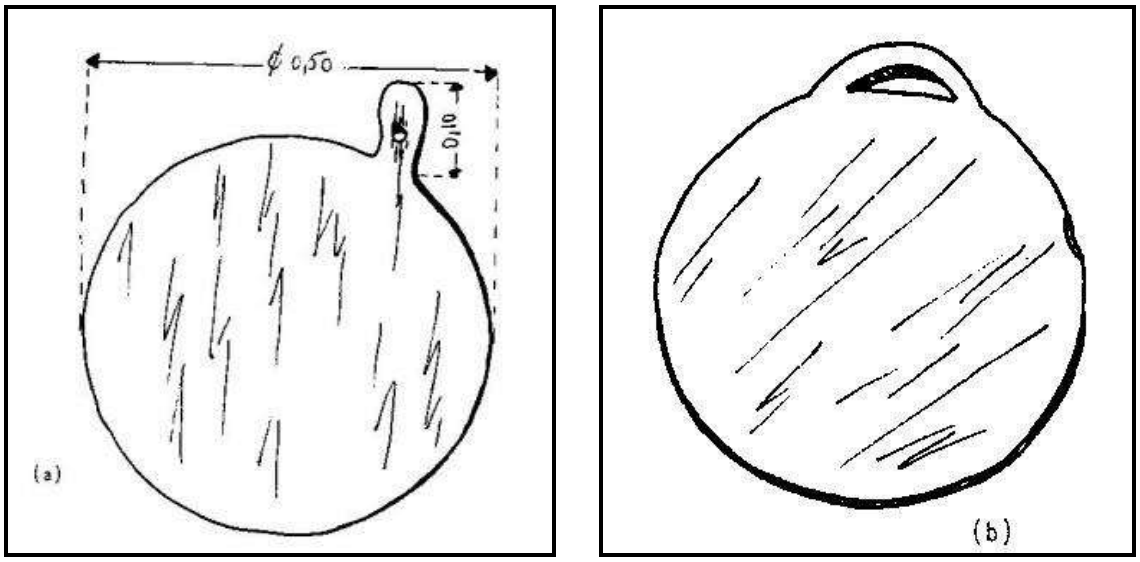
a) b) c)

Fig. 62 – Découpes pâte : a) Molette 04, 05, 06 ; b) Coupe-pâte en métal (St-Etienne-de-Tinée 06) ; c) *Parlo cara* - coupe-pâte métallique avec poignée en bois (Villar d'Arêne 05)



a) b)

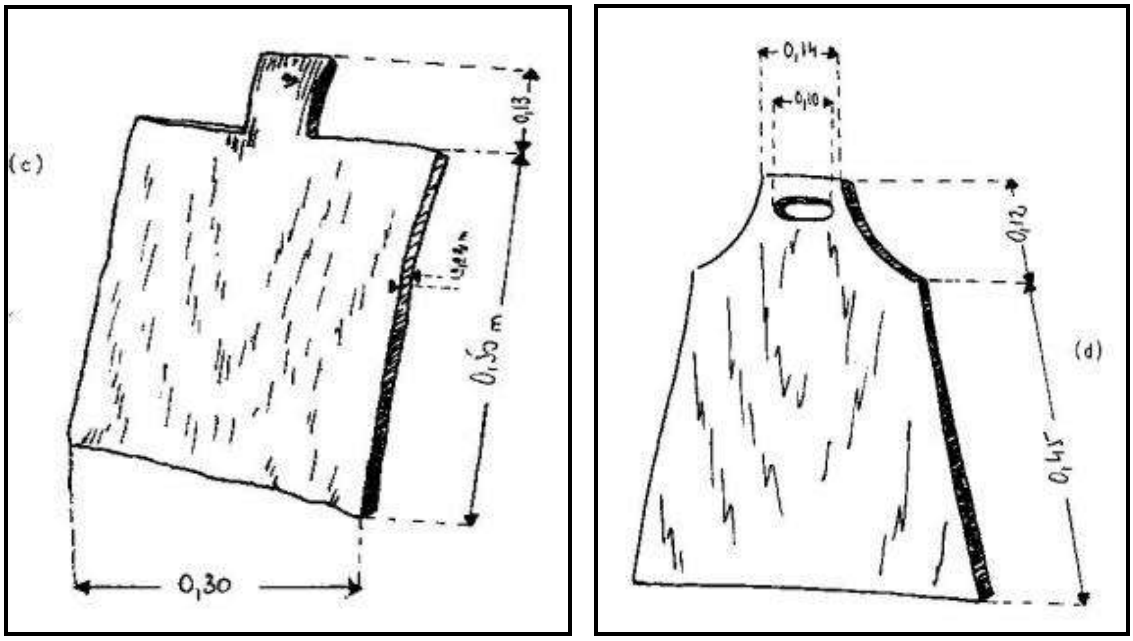
Fig. 63 – Rouleaux en bois : a) monoxyle pour étendre la pâte ; b) creusé d'alvéoles, utilisé pour former les raviolis carrés après avoir recouvert la farce d'une seconde abaisse. Les poignets, mobiles, permettent la rotation du rouleau (Estéron 06)



a) b)

Fig. 64 – Planches en bois dites *tourtières* : a) Valgaudemar 05 ; b) Estéron 06. Les planches servent à découper les herbes, pour étendre au rouleau une pâte ou laisser reposer les produits crus (pâton, tourte, tourton, fougasse) avant leur cuisson.

La *tourtière* ou *fougassière* (*tourtièra* ou *fougassièra*) est un plateau rond en bois d'environ 60 à 70 cm de diamètre, sur Iequel on dépose les tourtes, les tartes et les fougasses avant de les enfourner. Ce plateau, souvent rencontré dans le Champsaur et le Valgaudenar 05 ainsi que dans les départements des Alpes-Maritimes (sous l'appellation de *taiaou* à Breil), est également utilisé pour y poser la pâte (recouverte d'un linge ou d'une montagne de farine) afin qu'elle puisse lever. Il ne faut pas confondre cet ustensile avec la tourtière en métal qui est un moule à cuire les tourtes et les tartes.



a) b)

Fig. 65 – *Tourtières* rectangulaires : a) Champsaur 05 ; b) *lou talior* servant à confectionner la fougasse ou le *couloump*, petit pain en forme de poupée (Valgaudemar 05)

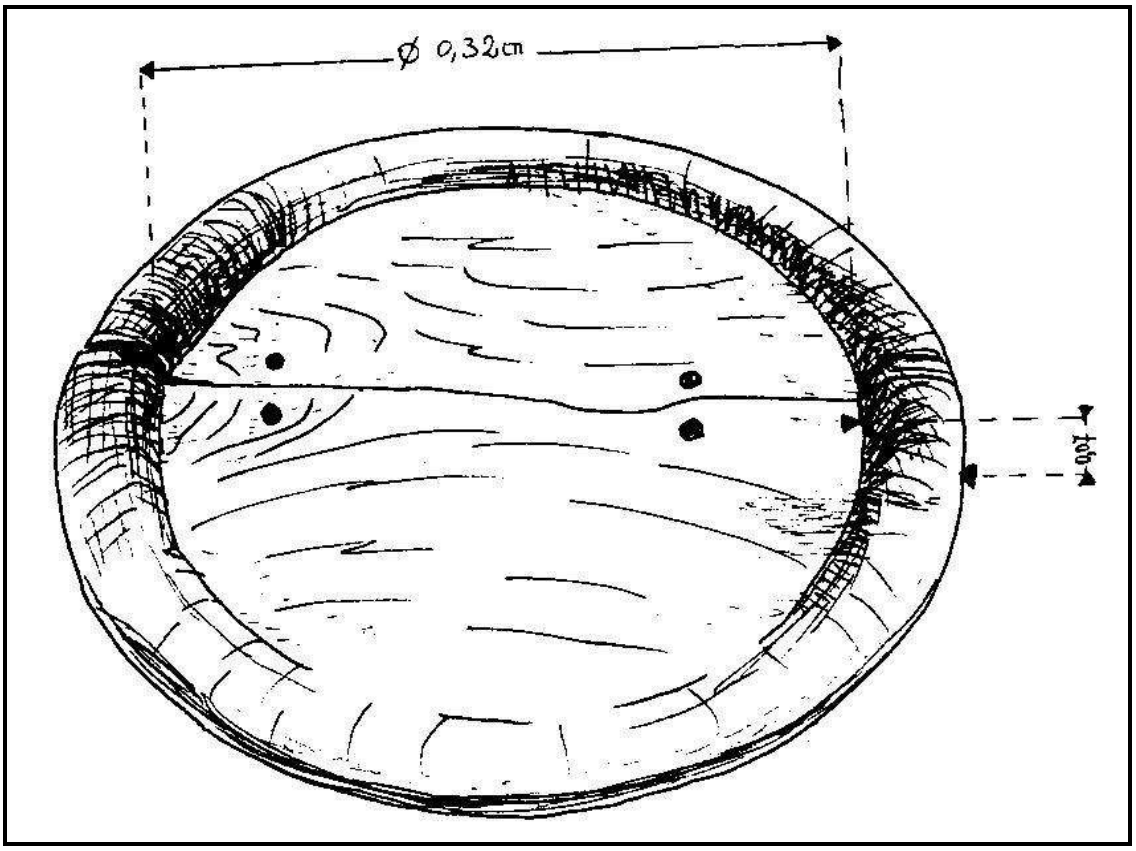


Fig. 66 - *Tourtière* ronde : ustensile spécifiquement adapté pour démouler la tourte au chou, cuite dans une cocotte en fonte de même diamètre (Villar d'Arêne-05)

Fig. 67 – Les premiers gestes de toutes préparations de pâte

RAVIOLES AU PLAT

Recette de Champoléon-Champsaur 05

Dénominations vernaculaires : 05 : *praires, païrés, praites* (Gapençais)
06 : *gnocchi* (Vallée de la Roya)
38 : Isère : *ravioles au doigt* (Corts), *crozets* (St-Christophe-en-Oisans), *brouquetous* (La Mure/Valbonnais)

Caractéristiques du produit : Petite quenelle de pâte à la pomme de terre, blanchie et gratinée au four. Souple, salée et chaude

TEMPS DE PRÉPARATION : 1h 45
TEMPS DE CUISSON :
à l'eau 4 min par fournée / au four 30 min

POUR 6 PERSONNES

- 500 g de farine de froment
- 4 œufs (3 jaunes et 1 entier)
- 1 cuillère à soupe de crème
- 1/4 l de lait
- 1 noisette de beurre
- 1 poignée de tomme râpée sèche
- 7 pommes de terre
- Sel

Eplucher les pommes de terre et les faire cuire dans une casserole d'eau bouillante salée. Les égoutter et les réduire en purée. Laisser refroidir.
Pendant ce temps, préparer la pâte avec la farine et les œufs (jaune et entier mélangés préalablement) dans un saladier et quand le mélange commence à prendre corps, terminer de travailler la pâte sur une planche farinée. Ces deux opérations doivent être rapides et la pâte pas trop travaillée.
Incorporer la purée froide à la pâte. L'ensemble doit être souple, sans coller aux doigts. Fariner les mains si nécessaire pour durcir la pâte.
Façonner les ravioles : prendre un morceau de pâte, du plat de la main rouler la pâte afin qu'elle s'allonge en un petit boudin d'un demi-centimètre de diamètre environ et de 20-25 cm de long. Couper les ravioles avec un couteau tranchant, tous les 3 cm, puis poser un doigt au milieu de chacune de façon à former un creux (Fig. 68)
Mettre à chauffer de l'eau salée et à côté, mettre un plat en terre sur une flamme douce avec un peu de lait et de beurre au fond. Préchauffer le four.
Lorsque l'eau frémit (elle ne doit jamais bouillir), jeter une première assiettée de ravioles et laisser cuire 4 minutes, le temps que les pâtes remontent à la surface. A l'aide d'une écumoire à main, ôter les ravioles et les déposer dans le plat en terre, et les saupoudrer de fromage râpé. Répéter l'opération et terminer de dresser le plat avec une couche de fromage râpé et de crème. Mettre au four à gratiner 30 minutes.

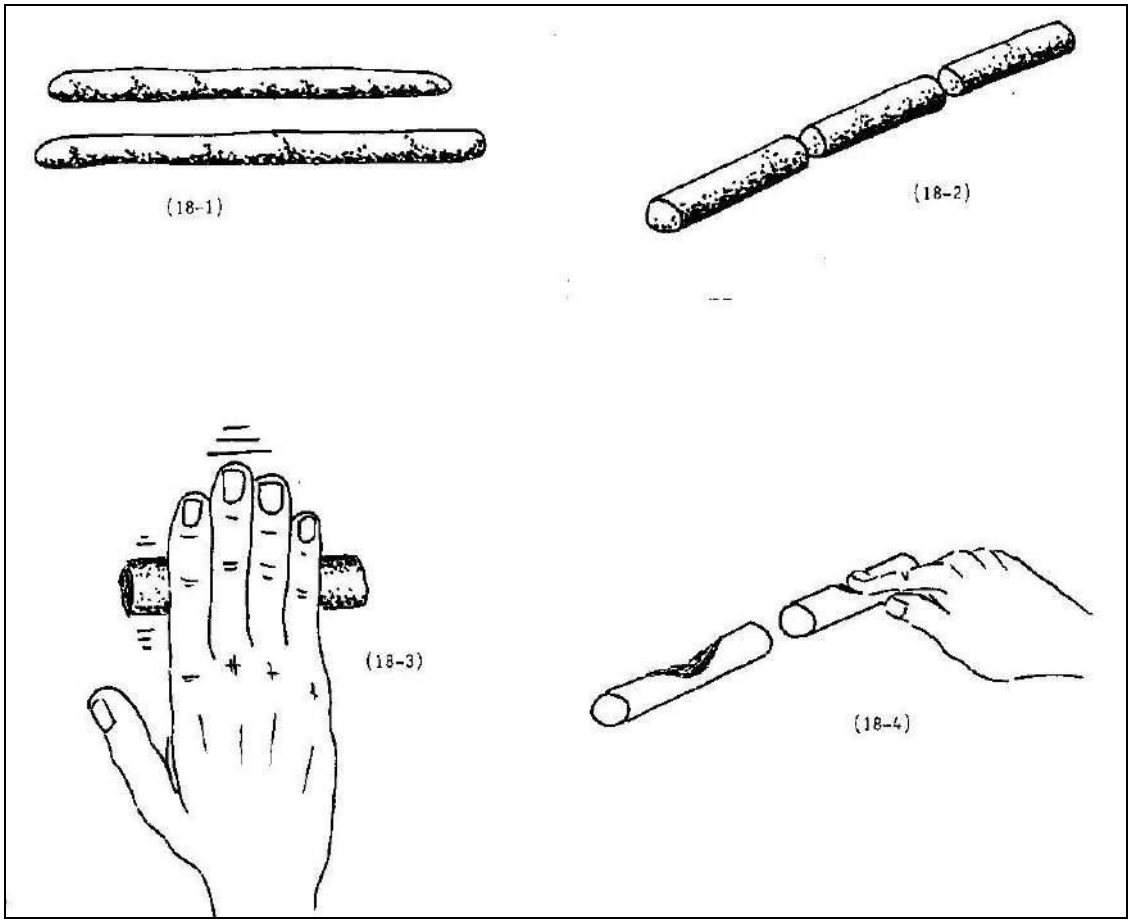


Fig. 68 - Technique de fabrication des ravioles au plat

1) Faire des rouleaux de pâte
2) À l'aide d'une lame de couteau découper des morceaux longs de 3 cm
3) Du plat de la main, rouler les morceaux de pâte pour affiner son diamètre
4) Poser le doigt (index ou pouce) au milieu de façon à forme un creux

Conseil : Saler l'eau de cuisson des pâtes mais pas le plat allant au four. Ce produit supporte bien la congélation.

Variantes : ravioles aux herbes ; ravioles frites salées ; ravioles frites sucrées.
On peut ajouter un peu de tomme fraîche (Pont-du-Fossé, Champsaur) ou cuire les pommes de terre en robe des champs (St-Christophe-en-Oisans). La taille et grosseur des ravioles varient, de la quenelle de 5 cm de long et 1,5 cm de diamètre (Prapic, Champsaur) à celles d'un petit spaghetti de 3 cm de long sur 0,5 cm de diamètre (Champoléon).
La raviole nature, ou frite, se fait sans purée de pomme de terre. Elle est frite dans l'huile et consommée ainsi à tout moment du repas. Plus récemment, la raviole frite est davantage consommée en dessert avec une confiture acide (myrtille, groseille) pou du miel.
Au printemps, la raviole aux herbes incorpore à la pâte les jeunes pousses d'épinard qui sont blanchies, hachées. Elle se consomme alors comme la raviole au plat, gratinée.

Remarques : La tradition veut que la raviole soit toujours coupée en biseau avec la lame d'un couteau. La marque du doigt, au milieu de la raviole, est faite avec le plat de l'index ou le bord gauche du pouce.
Ce plat typique des montagnes du Dauphiné et du Bas-Dauphiné est composé de produits de base de l'alimentation alpine : farine, pomme de terre, laitage et œufs. Avec ces ingrédients il fallait nourrir la famille, tout au long de l'année, en essayant d'y apporter quelques variantes. C'est pourquoi on trouve une multitude de recettes de raviole avec, pour chacune, une note originale – dans la forme, la taille, la préparation ou la cuisson – qui vient personnaliser une région, un hameau voire une famille.

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne d'hiver

QUOTIDIEN **Champsaur 05**	**QUOTIDIEN** **Oisans 38 et 05**
Midi/Soir Famille Maison 1 à 2 fois/semaine Automne/Hiver	Midi Famille Maison 1 fois/semaine, vendredi (jour maigre) - Toute l'année
RAVIOLES AU PLAT Salade verte fromage	**CROZETS** Salade fromage

Fig. 69 – Confection de la purée de pomme de terre, mélangée à la pâte

a) b)

Fig. 70 – a) Faire des rouleaux de pâte – b) Les couper au coupe-pâte

a) b)

Fig. 71 – a) Poser le doigt au milieu de façon à forme le creux, b) cuire à l'eau

Fig. 72 – Égoutter les *ravioles*

DANDAIROUL

Recette de St-Martin-Vésubie 06

Dénominations vernaculaires : 05 : *gnocchis, gnochis verts*
06 : *quiques* (Breil s/Roya, Tende) ; *crotte de chien* (*merda dé can*) ; *gnoc à la verdure*

Caractéristiques du produit : Pâte mélangée d'herbes, blanchie et dorée au four - solide, salée et chaude

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 h
TEMPS DE CUISSON : 1h15

POUR 5 PERSONNES

Pâte

- 700 g de vert de blette
- 3 œufs
- 400 g de farine de froment
- 1 petit bol de lait
- 100 g de tome sèche
- 1/2 verre d'eau
- 3 pincées de sel fin

Sauce

- 4 cuillérées à soupe d'huile
- 100 g de petit salé
- 4 gousses d'ail
- 3 louches d'eau de cuisson
- Poivre

Assaisonnement

- 7 poignées de tome râpée

Laver les blettes sous l'eau chaude puis les hacher. Dans un saladier, mélanger en tournant les blettes, le lait, les œufs entiers et la farine petit à petit. Bien amalgamer et si la pâte est trop molle, rajouter un peu de farine.
Faire chauffer une grande marmite d'eau salée. Au premier frémissement, tester la consistance de la pâte en y jetant un *dandairoul*. Prendre la valeur d'une cuillère et déposer la pâte dans l'eau. Si elle se disperse, rajouter un peu de farine.
Cuire les *dandairouls* en plusieurs fournées de façon qu'ils ne se collent pas entre eux. Laisser cuire 15 min environ et les égoutter. Les déposer au fur et à mesure dans un plat en terre avec une couche de fromage râpé et répéter l'opération.
Pendant que se succèdent les 3 ou 4 casserolées, découper le lard en dés et les faire revenir dans l'huile, ajouter l'ail coupé en fines tranches puis, dès que le lard commence à dorer, mouiller avec 3 louches d'eau de cuisson des pâtes. Poivrer et laisser mijoter à feu très doux pendant toute la phase de cuisson des pâtes.
Quand le plat en terre est garni, saupoudrer le dessus de fromage râpé et verser dessus la sauce au lard. Passer au four une quinzaine de minutes, le temps que le fromage fonde et dore le dessus du plat.

Conseil : au moment de cuire les pâtes, plonger la cuillère vide dans l'eau bouillante avant de la plonger dans le saladier à pâte. Prendre l'équivalent d'une noix de pâte à déposer délicatement à la surface de l'eau. Répéter l'opération afin de faciliter le décollement du *dandairoul*.
La pâte crue peut se conserver quelques jours au frais mais les *dandairouls* cuits doivent être consommés immédiatement.

Variantes : Pâte nature, pâte à la pomme de terre.

Produit de remplacement : Épinard sauvage à la place de la blette ; gruyère à la place de la tome locale. Les blettes domestiques étaient remplacées par des épinards sauvages cueillis en montagne dès le début du printemps. Les *gnocs* à la pomme de terre sont façonnés à la fourchette. La purée est mélangée à de la farine, de l'huile (d'olive à Breil) et œuf (facultatif/ Barcelonnette, St- Etienne de Tinée). L'assaisonnement varie : sauce tomate (Tinée 06), sauce au poireau (Breil 06) et tome sèche de pays râpé.

Place du produit dans la structure du menu généralement associé :

QUOTIDIEN **St-Martin-de-Vésubie 06**	**FETES VOTIVES** **Comté de Nice /Montagne**
Midi Famille Maison 2-3 fois/semaine Printemps/été/automne	Midi Famille/amis/habitants de la vallée Place publique/Auberge 2 fois/an Festins de printemps ou d'hiver ; Grands festins d'été
DANDAIROULS Fromage	Jambon- saucisson **GNOCS A LA VERDURA** Fassum Sauté d'aubergine Pissaladière Civet de lièvre/poulet rôti Légumes Tourte de blette sucrée Fruits Vin

Valeur, symbole et représentation : « *C'est un plat très complet parce qu'il y a des légumes, la pâte et le petit salé dans la sauce ; ça fait un repas complet !* »
« *Traditionnellement c'était un plat du quotidien. Aujourd'hui il est réalisé principalement pour des repas festifs.* »

CROUZETON

Recette de Vars – Guillestrois 05

Dénominations vernaculaires :
05 : *creuzets* (Prapic/champsaur) ; *crouzets* (*lou crouzetins*, Ceillac/Queyras) ; *crozets* (Villar d'Arêne) ; ravioles (Champsaur)

Caractéristiques du produit : Petit spaghetti d'un centimètre et demi

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne et festive

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 h
TEMPS DE CUISSON : 15 min

POUR 12 PERSONNES

- 1 kg de farine de froment
- 8 œufs
- 3 l d'eau
- 1 cuillère à café de sel
- 1 poignée de tome râpée (a)

Produits de remplacement : a) beurre fondue ; bleu ; gruyère

Répandre la farine sur une planche et creuser un puits, y verser tous les œufs, un à un. Mélanger et battre avec une fourchette puis, dès que la pâte durcit, continuer le travail à la main au moins pendant 15 minutes.
Prendre un morceau de pâton, le rouler à même la planche, du plat de la main. Rouler jusqu'à l'obtention d'un long et très fin spaghetti. Couper à l'aide d'un couteau des bouts de pâtes de 3 à 4 cm.
Faire bouillir une grande marmite d'eau salée, jeter plusieurs assiettées de *crouzetons*. Laisser cuire 15 minutes en remuant de temps en temps pour éviter qu'ils ne collent entre eux. Egoutter à l'écumoire à main.

Variantes : La longueur varie selon les communes : 1 à 1,5 cm à Prapic-Orcières, 3 ou 4 à Vars, 10 cm à Ceillac.

Conseil : Dans une poêle, faire chauffer un gros morceau de beurre jusqu'à ce qu'il devienne noir et jeter de l'ail en purée ; verser immédiatement les *crouzetons* dans la poêle et servir chaud avec de la tome séchée râpée (St-Marcellin-Vars 05) ; ou bien passer les *crouzetons* dans du jus de viande et saupoudrer de fromage râpé (Ste-Marie-Vars ; Ceillac – Queyras). Au dernier moment, on peut les mettre dans un plat en terre avec un peu de lait et de crème au fond, les saupoudrer de fromage et dorer au four quelques minutes (Champoléon).

Valeur, symbole et représentation : « *Les* creuzets *rappellent aux anciens la reboule. Quand on passait l'été au chalet* (d'alpage), *on montait tous les soirs traire les vaches et faire le fromage. En fin de saison, en septembre, on faisait la reboule. C'était une*

grande réunion au cours de laquelle on mangeait des creuzets*. On faisait la reboule un soir au chalet des Veyers puis l'autre soir au chalet des Merlettes, des Bagnols ou des Estaris*[56]*. On faisait les* creuzets *sur place, il y avait tout ce qu'il fallait : crème fraîche, tome fraîche et vieillie ; on ne montait que la farine et les œufs. On roulait les* creuzets *toute l'après-midi à 4 ou 5 femmes. Lors de cette reboule, on buvait du vin acheté à Pont des Fossé, et quelque fois de la gnole. Le dessert…c'était de la crème aux œufs avec des blancs battus*[57]*. On chantait, on dansait. Il y avait toujours un violon ou un accordéon. La soirée se terminait tard. On chantait les réveillées. Nous, on chantait d'ici (du chalet des Veyers) et aux Audibert, ils nous entendaient et nous répondaient. On chantait chacun un couplet, d'un chalet à l'autre. On chantait dehors et vraiment fort. C'était beau ! on huchait, on dansait le rigaudon et la badoise, une sorte de farandole*. » (Les Veyers/Orcières en Champsaur 05)

Place du produit dans la structure du menu généralement associé :

QUOTIDIEN **Ceillac 05**	**QUOTIDIEN** **Champoléon 05**	**FÊTE** **Montbrand 05**
Midi/Soir Famille Maison 2-3 fois/semaine Automne/hiver/printemps	Midi Famille Maison 1 fois/semaine-dimanche Toute l'année	Soir Famille Maison 1 fois/an 24 décembre
CROUZETINS Fromage	Saucisse/charcuterie **CREUZETS** Tomme Œufs à la neige	**SOUPE DE CREUZETS** Morue frite Pommes de terre Tarte aux prunes

[56] Au fond de la vallée du Champsaur, se trouvent plusieurs hameaux qui possédaient tous leur chalet d'alpage. Les Veyers, Les Audiberts, les Estaris, Merlette, Les Marches, etc.
[57] Ce que l'on appelle plus communément une île flottante.

CRUIS

Recette de Bouchanières – Haut Var 06

Dénominations vernaculaires : 04 : crouzet (Allos) Haut-verdon ; crozet (Barcelonnette- Ubaye)
06 : sugeli (Roya-Bévéra) ; creuzés ou petits creuzés (Tinée)

Caractéristiques du produit : Petite pâte en forme de lobe d'oreille, blanchie et assaisonnée d'aromates

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne et festive

TEMPS DE PRÉPARATION : Pâte 1h50
Repos : 12 heures
TEMPS DE CUISSON : 20 min

POUR 10 PERSONNES

- 1,5 kg de farine de forment
- 2 œufs
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 1/4 l d'eau
- 1/2 poignée de sel fin

Verser la totalité de la farine sur une planche en bois. Creuser un puits au centre et verser les œufs entiers, l'huile, l'eau tiède et le sel. Commencer à travailler la pâte à la fourchette. Battre au centre du puits en y incorporant, petit à petit, de la farine prise sur les bords du puits. A la fin de l'opération, il doit rester 1 tiers de la farine (500 g environ) sur la planche. Quand la pâte devient trop dure pour être battue, continuer le travail à la main, au moins 15 minutes. Former une boule de pâte (un pâton) et la laisser reposer sur la planche, ensevelie sous le reste de la farine. Laisser reposer 15 minutes.
Après le temps de pose, retirer le pâton et à l'aide d'un coupe-pâte, couper-le en deux, puis chacune des parts encore en deux. De sorte à obtenir 4 gros boudins de pâtes. Réunir parallèlement les 4 boudins puis, avec le coupe-pâte, couper les en largeur de sorte à former de petits coussins de 1 cm et demi de côté.
Prendre un petit coussin de pâte, le poser sur la table et appuyer le pouce dessus. Exprimer ensuite un mouvement horizontal en écrasant et étirant le coussin sur la planche farinée. Ce mouvement doit permettre, tout d'abord, d'affiner la pâte et de la rendre presque transparente en son milieu et ensuite, quand la pression du pouce se relâche, la pâte légèrement élastique doit se rétracter et former des plis. (Fig. 73)
Décoller le *cruis* de la planche (farinée abondamment) puis tirer légèrement sur les bords s'ils sont trop épais afin d'en faciliter la cuisson ; bien le fariner et le déposer sur une planche préparée à cet effet. Les *cruis* doivent avoir 5 à 6 cm de long sur 3-4 cm de large. Cuire les *cruis* dans une grande marmite d'eau salée et bouillante pendant 15 à 20 minutes. Egoutter et servir.

Conseils : Pour que les *cruis* gardent bien leur forme, il est nécessaire de les faire sécher toute une nuit sur leur planche, à l'air livre, avant de les cuire. Assaisonner de sauce tomate, de jus de viande, d'une sauce aux noix et de tome sèche râpée (ou gruyère) ou simplement de crème fraîche et de fromage râpé (tome de pays).

Variantes : La forme peut être légèrement modifiée. Au moment d'écraser la pâte, au lieu de la distendre, on la fait se retourner sur elle-même et pour former une sorte de coquille – « *comme une coquille de beurre* ».
La pâte est la même mais le plat change de statut : les *creuzet* (St-Firmin-Valgaudemar 05) sont cuits dans l'eau bouillante et salée, mais avant de servir on ajoute du lait et on déguste l'ensemble comme une soupe. S'il en reste, on laisse alors les *creuzets* s'imprégner, toute la nuit, du liquide de la soupe. Le lendemain on passe tout au four dans un grand plat à gratin. Cette préparation devient alors le plat principal du midi après avoir été celui du soir. « *Le contraire ne se fait pas.* »
Comme les *cruis*, les *crouzets* du Champsaur (Pont-du-Fossé) sont assaisonnés de crème et de fromage (du bleu à Villar d'Arêne), recouvert de beurre fondu légèrement noirci. Sur La Grave (Briançonnais 05), les *crozets* se mangent avec de la crème fraîche. A St-Etienne-de-Tinée, la pâte est à la farine d'orge ou de froment ou à la pomme de terre. « *Les* crozets *se mangeaient couramment, mais particulièrement le soir de la Toussaints où toutes les familles en faisaient et en laissaient traditionnellement une assiette sur la fenêtre pour les morts.* » (Villar d'Arêne 05)

Remarques : « *Faire des* cruis *pour toute la famille, ça prenait du temps. Ma grand-mère y passait sa journée, toute en surveillant la soupe.* »

Place du produit dans la structure du menu généralement associé :

FÊTE **Bouchanières 06**	**QUOTIDIEN** **Bouchanières 06**	**FÊTE** **Allos 05**
Midi Famille Maison 1 fois/an Jour de l'An	Midi Soir Famille Maison 2-3 fois/semaine Automne/hiver/printemps	Midi Famille Maison 1 fois/an 25 décembre
CROUS (1) Poulet rôti ou civet de lapin Crème Beignets	**CRUIS** Soupe de légumes Fromage **CRUIS** Fromage	**CROUZETS** Rôti de porc Salade Dessert

Valeur, symbole et représentation :
(1)« *Ces jours-là, pendant les fêtes à Bouchanières, on ne mangeait pas de fromage. Le fromage après la soupe servait à apporter un complément alimentaire au repas frugal. Les jours de fête, il y avait de la viande donc le fromage n'était pas nécessaire*. » « *Les cruis c'est économique. On avait tous les produits sous la main*. » (Bouchanières)

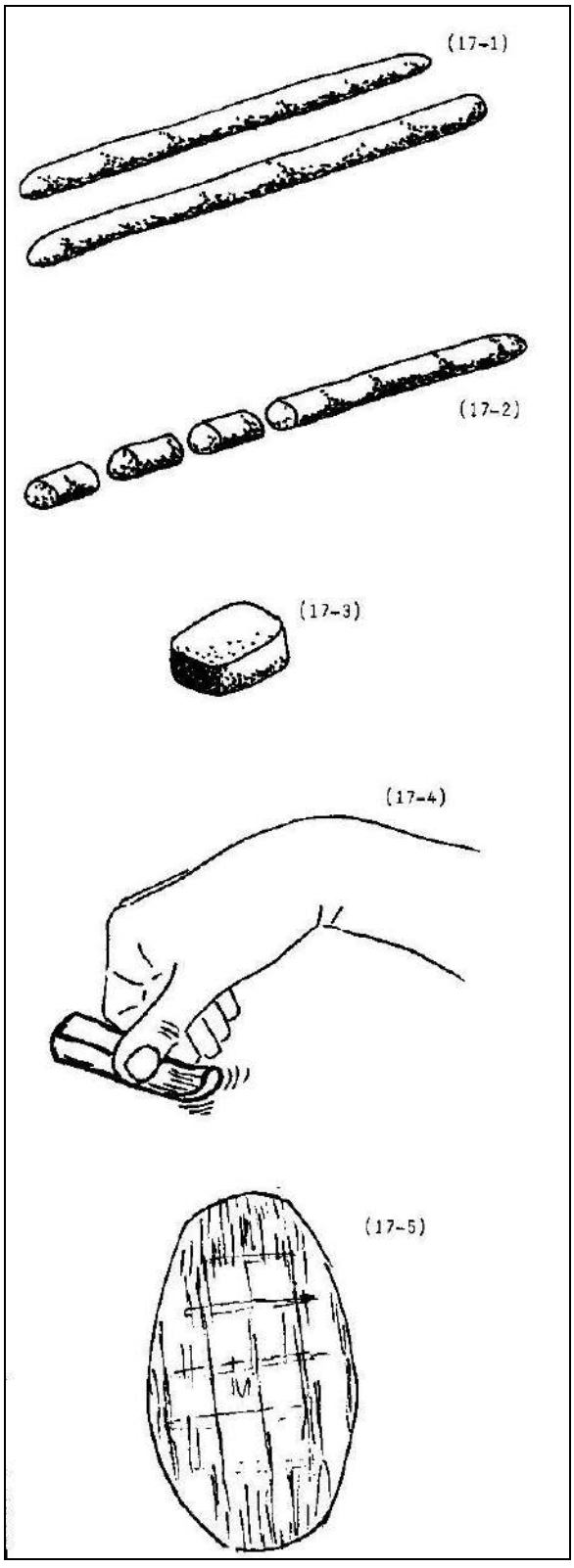


Fig. 73 - Fabrication du *cruis* (06)

1) Faire des rouleaux en travaillant la pâte du plat de la main
2) A l'aide d'une lame de couteau, découpe des morceaux de la taille du pouce
3) Prendre un morceau de pâte ; avec le pouce, exprimer un mouvement horizontal, allant de l'arrière vers l'avant, de telle sorte que le morceau de pâte s'allonge de trois fois sa taille initiale, tout en s'amincissant au centre. Relâcher la pression du pouce, ainsi se forment les plis centraux

OREILLES D'ÂNE

Recette de St-Firmin – Valgaudemar 05

Dénominations vernaculaires : 04, 05, 05 : *raviolis aux herbes*

Caractéristiques du produit : Grand carré de pâte aux épinards (oreille d'âne) et à la béchamel, cuit au four (sorte de lasagne)

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne, saisonnière

TEMPS DE PRÉPARATION : 1h30
TEMPS DE CUISSON : 30 min

POUR 20 PERSONNES

Pâtes

- 1 kg de farine de froment
- 1 verre d'huile
- 3 pincées de sel fin
- 1/4 l d'eau

Farce

- 2,5 kg d'épinard (*oreille d'âne*)
- 20 cl de crème fraîche

Sauce

- 200 g de farine
- 200 g de beurre
- 1/2 l de lait
- 3 pincées de sel fin
- Poivre
- 1 poignée de tome râpée

Verser la farine sur une planche en bois, creuser un puits au centre et verser l'huile, le sel et l'eau. Battre l'ensemble à la fourchette pendant 5 min. Quand la pâte devient trop dure pour être battue, continuer le travail à la main (5 min), jusqu'à l'obtention d'une pâte souple. Former un pâton, fariner la planche à nouveau et étaler la pâte avec un rouleau et sans la laisser reposer.
Laver les épinards et les blanchir dans l'eau bouillante 6 min environ ; égoutter et hacher les épinards.
Faire une béchamel (beurre, farine, lait, sel, poivre et fromage râpé à la fin). Mélanger la sauce aux épinards.
Sur l'abaisse, déposer un petit tas de farce sur le dessus, à l'aide d'une cuillère à café. Rabaisser l'abaisse (ou la couvrir d'une deuxième), former les oreilles avec le doigt puis couper les avec une roulette. Chaque oreille d'âne doit faire environ 5 cm de côté.
Précuire les oreilles dans l'eau bouillante salée. Lorsqu'elles remontent à la surface, les égoutter avec une écumoire à main et les déposer au fur et à mesure dans un plat en terre. Finir avec une épaisse couche de crème fraîche qui doit recouvrir toutes les oreilles. Saupoudrer de fromage râpé et enfourner (four chaud) et laisser dorer 30 minutes environ.

Variantes : Selon ce qu'offre la nature, les épinards sont remplacés par des feuilles de blettes et/ou mélangés à d'autres provenant du potager (feuille de salade, fanes de betterave ou de radis) ou de la cueillette sauvage (herbes variées).
A partir des trois éléments – pâte – farce – sauce –, on peut changer le montage et réaliser des sortes de lasagnes en alternant plaque de pâte et farce.
Selon les régions, la forme de la lasagne varie. Dans la vallée de l'Ubaye (04), elles sont coupées au carré de 5 cm de côté et accommodées de sauce à l'ail. De forme irrégulière, les lasagnes de Tende (06) sont cuites dans un bouillon de légumes (pomme de terre, chou, navet…) selon la saison et servis avec du fromage, du *brous*.

Conseil : « *Il est nécessaire de bien relever la béchamel et d'être généreux en crème, ce qui fait l'onctuosité du plat et son originalité*. »

Remarques : « *Ce plat est appelé oreille d'âne parce que l'épinard sauvage qui était cueilli pour sa confection, avait une feuille longue, grasse et épaisse telle une oreille d'âne. Cet épinard a disparu aujourd'hui des montagnes des Hautes-Alpes.* » (Valgaudemar 05)

Place du produit dans la structure du menu généralement associé :

QUOTIDIEN **St-Firmin**
Midi Famille Maison 2-3 fois/mois Printemps
OREILLES D'ÂNE Fromage

RAVIOLIS À LA COURGE

Recette de Bouchanières 06

Dénominations vernaculaires :
04 : *rayolles* à la sauce aux noix (Entrevaux) ; *ravioles* aux noix
06 : c*ussonets* (St-Etienne-de-Tinée) ; raviolis à la courge (Estéron)

Caractéristiques du produit : Petit carré de pâte farci à la purée de courge et pommes de terre

Occasion et mode de consommation : Cuisine occasionnelle et festive

TEMPS DE PRÉPARATION : 2h
TEMPS DE CUISSON : 15 min

POUR 30/35 PERSONNES

Pâtes

- 3 kg de farine de froment
- 1 kg de semoule de blé
- 5 œufs
- 1 poignée de sel fin
- 1 verre d'huile (a)
- 1/2 l d'eau

Farce

- 2,5 kg de courge
- 500 g de pommes de terre
- 2 œufs
- 3 pincées de sel fin
- Poivre
- 50 g de pain rassis (b)
- 1 oignon

Produits de remplacement : a) saindoux ; b) biscotte

Eplucher la courge et ôter les graines. La découper grossièrement et la faire cuire dans une casserole d'eau salée pendant 15 minutes (5 min en autocuiseur) puis l'égoutter. Eplucher les pommes de terre, les cuire dans l'eau salée et les réduire en purée. Eplucher l'oignon, le découper en lamelles et le faire revenir dans l'huile. Si l'oignon colle, rajouter un peu d'eau bouillante, saler et laisser réduire jusqu'à ce qu'il fonde.
Faire la farce en mélangeant dans un grand saladier les purées de courge et de pommes de terre, puis les œufs, le sel et le poivre. Bien mélanger pendant 5 à 10 minutes et rajouter le pain rassis râpé si la consistance est trop liquide. Laisser refroidir.
Pendant ce temps, faire la pâte : mélanger les ingrédients, battre à la fourchette puis continuer à travailler le pâton à la main dès qu'il durcit, pendant 15 minutes au moins. Laisser reposer 15 minutes.

Abaisser la pâte au rouleau, poser de petits tas de farce avec une cuillère à café à 3 cm d'intervalle. Recouvrir l'ensemble d'une seconde abaisse, fermer au doigt et découper les carrés avec une roulette.
Faire chauffer une grande casserolée d'eau salée et jeter les ravioles en plusieurs fois dans l'eau bouillante. Laisser cuire quelques minutes puis réduire la flamme pour laisser cuire doucement 15 minutes environ. Egoutter et assaisonner.

Variantes : On peut utiliser de la farine de blé dur pour confectionner la pâte (Entrevaux, Pays d'Annot 04 ; Bouchanières, Haut-Var 06) et une poignée de noix pilées dans la farce (Entrevaux), ou frire les raviolis à la poêle et les saupoudrer de sucre (Guillaume 06) mais dans ce cas, les ravioles sont plus grosses et mangées comme dessert (*cussonets* de St-Etienne-de-Tinée 06). On ajoute des œufs à la farce de courge et de noix (Estéron 06).

Conseil : « *La courge doit être très bien égouttée. Pour cela mettre la pulpe cuite dans un linge* (torchon ou filet) *et le suspendre au-dessus d'un évier ou d'un récipient quelconque. Servir avec une sauce aux noix et à l'ail.* »

Valeur, symbole et représentation : « *C'est sain, calorique et facile à digérer*. »
« *C'est le plat de Noël par excellence. Il est présent comme plat principal lorsque la tradition veut qu'on fasse maigre la veille de Noël. Il accompagne ou précède les viandes du repas du 25 décembre ou du jour de l'An. C'est principalement un plat d'hiver car la courge d'été se prête mal à cette recette*. »

Place du produit dans la structure du menu généralement associé :

QUOTIDIEN **04-06**	**FÊTE** **Guillaume 06**	**FÊTE** **Allos 04**
Midi Famille/amis Maison 2/3 fois/mois Automne/hiver/printemps	Soir Famille Maison 1 fois/an 24 décembre	Midi Famille/amis Maison 1 fois/an 25 décembre
RAVIOLIS Salade Fromage	**RAVIOLIS A LA COURGE** Morue frite Salade 13 desserts	**RAVIOLIS** Rôti de proc Pommes de terre Salade Fromage Dessert

RAVIOLES FARCIES À LA POMME DE TERRE

Recette de Barcelonnette-Ubaye 04

Dénominations vernaculaires : 04 : *ravioles de Fours* (Uvernay-Fours 04)

Caractéristiques du produit : Petit carré de pâte farci à la purée de pommes de terre et d'oignon

Occasion et mode de consommation : Cuisine occasionnelle et festive

TEMPS DE PRÉPARATION : 1h40
TEMPS DE CUISSON : 3-4 min

POUR 10 PERSONNES

Pâtes

- 1 kg de farine de froment
- 1 œuf (a)
- 3 pincées de sel fin
- 1/4 l d'eau

Farce

- 1kg de pommes de terre
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons (b)
- 30 g de beurre (c)
- 200 g de tome de chèvre (d)
- 20 cl de crème de lait (e)
- 1 poignée de persil (f)

Produits de remplacement : a) levain ; b) poireau ; c) huile ; d) gruyère, tomme de vache ; e) crème fraîche ; f) cerfeuil-

Cuire les pommes de terre en robe des champs, les éplucher puis les réduire en purée.
Emincer finement les oignons et les faire revenir dans du beurre, ajouter l'ail et faire revenir l'ensemble. Creuser un puits au milieu de la purée et verser l'oignon aillé, le sel et le poivre, la crème et le persil. Bien mélanger le tout et réserver.
Faire la pâte selon les indications précédentes et laisser reposer 15 minutes.
Prendre un morceau de pâte à la main, l'aplatir au rouleau et le farcir d'un volume d'une noix puis fermer à la main de façon à former un petit chausson.
Faire bouillir une casserolée d'eau salée et y jeter les ravioles sans qu'elles ne collent entre elles.
Quand elles remontent à la surface, couvrir la casserole quelques minutes puis redécouvrir et laisser frémir 3 à 4 minutes. Egoutter et servir avec du fromage râpé ou du jus de viande.

Variantes : La forme peut varier en chapeau de gendarme (Isola 06), en chausson (Barcelonnette 04) ou en carré (Fours 04)

Ravioles de Fours (vallée de l'Ubaye) : Confection du boudin de pâte. Le boudin est débité en morceaux. Morceaux étirés et creusés au doigt. Chaque raviole est farcie d'épinard. Il est à noter qu'habituellement, la farce est faite de pomme de terre et d'oignon.

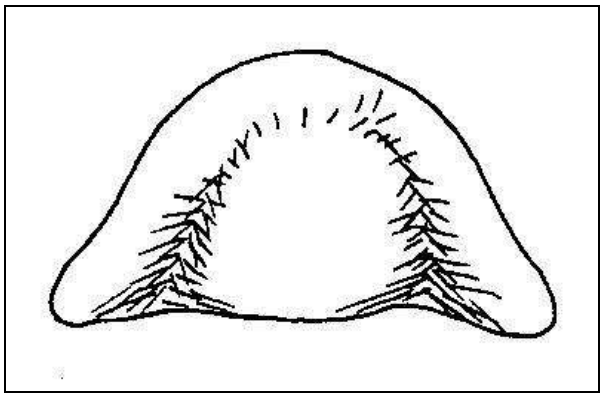


Fig. 74 - Chapeau de gendarme (échelle réelle)
(St-Etienne-de-Tinée 06)

Conseil : L'oignon doit à peine blondir avant d'être mélangé à la purée. Pour farcir les ravioles, on peut aussi procéder, au moment, de farcir les en étalant sur une planche une abaisse de pâte, y déposer de petits tas de farce en rangée rectiligne sur la moitié de la surface et rabattre l'autre moitié dessus.

« *Bien isoler chaque raviole de sa voisine en passant les doigts humides entre elles. Découper à la roulette*. *Pour que les ravioles ne s'ouvrent pas pendant la cuisson, on peut les faire à l'avance et les laisser sécher, soit, au moment de les jeter dans l'eau, réduire le feu et laisser cuire doucement – sans gros bouillons*. »

Remarques : Nous avons ici une pâte relativement « riche », avec des œufs. Cependant, dans de nombreuses régions la pâte à raviole était en fait une pâte à pain. La cuisinière mélangeait la farine, le sel et l'eau tiède à du levain gardé dans le pétrin après chaque fournée de pain (Isola 06).

« *Ce plat faisait office de plat principal de consistance. On servait généralement en entrée du jambon cru puis de la tarte aux noix et au miel pour le dessert. Pour les fêtes de Noël, le jambon était remplacé par un plat de morue frite à la poêle avec une sauce tomate. Les ravioles étaient alors servies en entrée.* »

Valeur, symbole et représentation : « *C'est un plat qui faisait honneur à celle qui l'offrait à ses invités. Quand il y avait des invités de dernières heures, on les invitait si c'était des* ravioles (qui était cuisinés) *mais si c'était des* brigados *ou des* bresettes (petites pâtes servies en soupe ; p. 89) *et que les gens venaient de loin dans la vallée, on n'osait pas les inviter. »*

Place du produit dans la structure du menu généralement associé :

QUOTIDIEN Barcelonnette 04	FÊTES RELIGIEUSES Fours 04	QUOTIDIEN Isola 06
Midi/Soir Famille/amis Maison 1 fois/semaine Toute l'année	Midi Famille/amis/voisins/Habitants du vallon Maison 3 fois/an St-Blaise (3 février) St Joseph (19 mars) Notre-Dame de la Nativité (8 septembre)	Midi Famille Maison Dimanche Toute l'année
RAVIOLES Fromage	**RAVIOLES** Fromage Crème pâtissière Croquants	Jambon **RAVIOLES** Tarte aux noix et au miel

Fig. 75 – Raviole aux herbes de Valgaudemar (Hautes-Alpes)

RAVIOLIS A LA VIANDE

Recette Alpes-Maritimes 06

Occasion et mode de consommation : Cuisine dominicale et festive

Remarques : Sur le même principe décrit auparavant, les raviolis peuvent être également farcis de produits carnés.

TEMPS DE PRÉPARATION : 1h10 min
Repos : 2 h
TEMPS DE CUISSON : 15 min

INGREDIENTS :

- 750 g de farine de froment
- 400 g de petit salé
- 20 g de levure de bière
- 5 gros poireaux
- 4 pommes de terre
- 1 oignon
- 1 chou vert
- 5 cl d'huile
- Eau
- Sel
- Poivre

Hacher finement le petit salé, laver et couper les poireaux et les faire revenir ensemble dans une cocotte huilée. Laisser mijoter 45 minutes
Pendant ce temps, laver les feuilles de chou, les blanchir et les hacher finement. Mélanger tous les ingrédients avec les pommes de terre cuites et réduites en purée. Assaisonner de sel et de poivre.
Faire la pâte avec la farine, la levure fondue dans un demi-verre d'eau tiédie. Mélanger et pétrir. Laisser reposer 2 heures ; retravailler la pâte en la tirant et battant 10 a 15 minutes et laisser à nouveau reposer 1 heure.
Quand la pâte est prête, en prendre un morceau, l'étaler sur la table farinée en réalisant un rond de 10 cm de diamètre. Poser une cuillérée de farce dessus et fermer en lui donnant une forme de chausson. Cuire à l'eau bouillante salée, égoutter et servir.

Variantes : La composition de la farce varie selon les régions - daube, talon de jambon, reliquat de rôti de porc ou corned-beef (pendant la guerre) -, mélangée à des blettes (St-Martin-de-Vésubie / Breil, Alpes-Maritimes 06) ou du chou (Tendes 06).

Remarques : Ce plat est accompagné d'une sauce à l'ail haché finement et mis à dorer dans une poêle huilée et mouillée à l'eau de cuisson des pâtes (Mollières, Haut-Var 06) ainsi que du fromage râpé.

MACARONS

Recette Alpes-de-Haute-Provence 04

Caractéristiques : Pâte en forme de gros pois

Occasion et mode de consommation : Cuisine festive (Noël, anniversaire, mariage)

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 h
TEMPS DE CUISSON : 10 min

POUR 6/8 PERSONNES

- 500 g de farine de froment
- 1 œuf
- 1 bol d'eau
- 1 cuillérée à soupe d'huile
- Sel

Prendre un bol d'eau tiède, ajouter le sel, l'œuf entier et l'huile et commencer à pétrir en incorporant, peu à peu, la farine jusqu'à l'obtention d'une pâte qui se détache des doigts. Laisser reposer 15 minutes.
Prendre un quart de la pâte et l'aplatir au rouleau. Faire une abaisse de 1,5 cm d'épaisseur. A l'aide d'un couteau, découper des lamelles de 40 cm de long et 1,5 cm de large. Rouler les lamelles du plat de la main afin qu'elles s'allongent et s'amincissent en même temps. Couper au couteau des petits morceaux de la taille d'un pois.
Faire bouillir une marmite d'eau salée avec une goutte d'huile. Verser les pois dans l'eau et remuer avec un fouet pour qu'ils ne collent pas entre eux. Quand ils remontent à la surface, laisser cuire 10 minutes. Stopper la cuisson immédiatement après en versant un peu d'eau froide dans la marmite. Egoutter et servir.

Remarques : « *Les pâtes étaient déposées dans un plat avec un peu de graisse (beurre ou huile), de la tome de vache râpée ou du jus de rôti de porc ou de civet* (Allos 04). *Plus petits – les* macarouns chavas (Ubaye) *– sont faits avec ou sans œuf. Avec une pâte plus molle, faite de farine et d'eau, à l'aide d'une palette, on projette des petites boules de pâte directement dans la marmite d'eau bouillante et salée ; on sert avec une sauce à l'ail. Ce plat s'appelle des* agnocous *à Bouchanières* (06). *Dans le passé, ce plat était servi quotidiennement mais aujourd'hui il est devenu le plat de fête patronale* (la St-Vincent à Péone, 06). »

TAILLERINS

Recette de la Vallée de l'Ubaye 04

Localisation : 04, 05, 06

Caractéristiques : Pâte en forme de lanière très fine

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne

TEMPS DE PRÉPARATION : 45 min
TEMPS DE CUISSON : 8 min

POUR 6 PERSONNES

- 700 g de farine de froment
- 3 œufs
- 1 casserole d'eau
- 1 poignée de sel fin

Faire la pâte en mélangeant la farine, les œufs entiers, l'eau chaude assez salée. La pâte doit rester souple pour être travaillée. Pétrir et laisser reposer 15 minutes. Etendre la pâte au rouleau bien fariné et enrouler dessus l'abaisse, bien serrée. Etendre à nouveau la pâte et recommencer l'opération jusqu'à ce que la pâte soit très fine. Laisser sécher 30 minutes sur une planche puis couper des bandes de 25 cm environ et plier 3 fois dans le sens de la longueur.
A l'aide d'un couteau, découper ces petits rouleaux en lanières de quelques millimètres, saupoudrer de farine et faire sauter ces petits spaghettis du bout des doigts pour les détacher les uns des autres. Laisser sécher une bonne heure.
Dans une grande marmite d'eau bouillante et salée, jeter les pâtes et laisser cuire 8 minutes. Egoutter et servir.

Remarques : « *Les* taillerins *sont servis dans un plat, au fond duquel on mettait un peu de fromage râpé, une couche de pâte, une autre de fromage, au moins 2 fois. On finissait sur du fromage et on versait dessus du jus de rôti ou de civet. Parfois on ajoutait dans la sauce une gousse d'ail écrasée pour relever le goût.* » (Barcelonnette 04)
« *Les femmes, autrefois, préparaient les* taillerins *en grand quantité, pour leur consommation familiale de tout l'hiver mais parfois aussi pour celle de l'été. Les* taillerins *se consommaient alors en soupe qu'on apportait au champ* (Gapençais 05). *La conservation se faisait soit dans un sac de toile soit dans des boîtes en fer.* »

CROUZITIS

Recette de la Vallée de la Roya 06

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne d'hiver

Caractéristiques : Pâte en forme de papillon

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 h
TEMPS DE CUISSON : 15 min

POUR 8 PERSONNES

- 700 g de farine de froment
- 1/4 l d'eau
- 1/2 poignée de sel fin

Faire une pâte en versant tous les ingrédients en une fois ; pétrir, faire une boule et laisser reposer 1 heure.
Etendre la pâte au rouleau et découper des lanières, recoupées ensuite en carré ou rectangle que l'on pince pour former de petits papillons. Jeter les pâtes dans l'eau bouillante salée. Quand elles sont cuites, elles remontent à la surface ; les égoutter et servir.

Remarques : Appelés aussi *parpaïoun* (papillon / Breil-sur-Roya 06), la pâte pouvait être enrichie d'un peu d'huile d'olive
Autrefois servis avec du fromage râpé et différente sauce - aux noix, à la tomate, au beurre ou à l'huile d'olive crue.

QUIQUES

Recette des Alpes-Maritimes 06

Dénominations vernaculaires : *Longuettes aux herbes* (Vallée de l'Ubaye 04)

Caractéristiques : Pâte en forme de large lanière

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 h
TEMPS DE CUISSON : 15-20 min

POUR 4 PERSONNES

- 2 kg de blettes
- 1 œuf
- 700 g de farine de froment
- 200 g de fromage râpé
- 2 cuillérées à soupe d'huile
- Sel fin

Ôter les côtes de blette et blanchir les feuilles dans l'eau bouillante quelques minutes. Hacher les feuilles puis les mélanger avec l'œuf, le sel et l'huile puis ajouter la farine pour faire une pâte un peu ferme. Faire une boule et laisser reposer 4 heures. Etendre la pâte au rouleau et former une abaisse de 1,5 cm d'épaisseur. Couper des lamelles de 4 cm de large et couper les *quiques* de 1 cm de large avec un coupe-pâte.

Conseil : Les *quiques* sont cuites quand elles sont au fond de la marmite – et non pas en surface – ce qui les différencie des autres types de « pâtes à la main ».
Les servir dans un plat, bien chaudes et accompagnées de fromage râpé et de sauce tomate ou de jus de viande.

Remarques : Les blettes peuvent être remplacées par des épinards et l'ajout de l'œuf est facultatif (Breil 06). Les blettes ne sont pas toujours blanchies ; elles sont frottées puis lavées et écrasées pour les égoutter (Sospel 06), soit mises à dégorger dans du sel (Breil 06).

« *Au printemps et en été, de nombreuses plantes poussent en montagne. Ces plantes entrent dans de nombreuses compositions de farce mais peuvent être incorporées directement à la pâte. Epinards sauvages, pissenlits* (St-Étienne-de-Tinée 06*), du cerfeuil, de la ciboulette, du persil et autres fines herbes.* » (Barcelonnette 04)

GRATIN DE PÂTES AUX MÉRINJANES

Recette du Pays de Forcalquier 04

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne

Caractéristiques du produit : Gratin de pâte farcie au légume/aubergine

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 min
TEMPS DE CUISSON : 40 min

POUR 6 PERSONNES

- 3 aubergines
- 5 cl d'huile d'olive
- 700 g de farine de froment
- 1/4 l d'eau
- 4 cuillérées à soupe d'huile d'arachide
- 6 œufs
- 70 g de fromage râpé
- Sel fin

Préparer les lasagnes. Cuire dans l'eau bouillante salée. Elles doivent rester un peu ferme. Egoutter et réserver.
Couper les aubergines en 2 tronçons, sans les peler, et débiter les tronçons en baguettes de 1,5 cm d'épaisseur. Saler et faire revenir dans l'huile d'olive. Egoutter et déposer les aubergines sur un linge (papier absorbant). Cuire 4 œufs durs.
Dans un plat en terre huilé, disposer une couche d'aubergine puis des tranches d'œufs durs, répéter au moins deux fois – en terminant par des aubergines que l'on nappe de deux œufs battus et recouvre de fromage râpé. Mettre au four 40 minutes

Remarques : Le plat peut être réchauffé.

POLENTA JAUNE

Recette Alpes-Maritimes 06

Caractéristiques du produit : Semoule de maïs bouillie

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne. La polenta, précisément parce que cuisinée avec des ingrédients importés (semoule de maïs) pouvait être, pour les plus pauvres, un plat des grandes occasions.

TEMPS DE CUISSON : 45-60 min

POUR 8 PERSONNES

- 2 kg de semoule de maïs
- Eau
- Sel fin
- Fromage râpé

Faire bouillir une grande marmite d'eau salée et jeter, en pluie, la semoule. Tourner avec une cuillère en bois jusqu'à ce que ce soit cuit, 45 à 60 minutes.

Remarques : « *La polenta était étalée sur une planche et servie ainsi, assaisonnée de fromage râpé et de sauce à la crème d'anchois* (Breil 06) *ou d'une sauce aux poireaux ou encore aux noix.* » (p. 316 ; St-Étienne-de-Tinée 06)

Fig. 76 – Polenta servie sur la planche (Photo : 06.over-blog.com/2019/03/la-fete-de-la-polenta-a-belvedere-vira-lou-bouaire.html)

« *Dans le passé, elle était un plat unique. Cependant, le jour où était tué le cochon, la polenta accompagnait la fricassée* (Isole 06).
À Clans (St-Sauveur-sur-Tinée 06), *la polenta était consommée en boulette, écartée, dans laquelle était glissé un morceau de fromage puis gobé, ou encore rôti sur la braise, alors le fromage fondait à l'intérieur.* » (St-Martin-de-Vésubie 06)

« *Aujourd'hui la polenta de maïs est devenue un plat de fête ou dominical quand elle accompagne un civet de porcelet ou de marcassin ou une daube de sanglier.*

« *À Belvédère*, *il y a une fête de la polenta ou* puledina*, célébrée les Mercredi des Cendres.* » (Vallée de la Vésubie 06)

Fig. 77 – Fêté de la polenta à Belvédère. La polenta est remuée à l'aide d'un grand bâton (*bojaire*)
(Photo : Photo : 06.over-blog.com/2019/03/la-fete-de-la-polenta-a-belvedere-vira-lou-bouaire.html

POLENTE NOIRE

Recette Vallée de la Tinée 06

Dénominations : *poulento negro* (patois provençal)

Caractéristiques du produit : Farine de sarrazin cuite avec purée de pomme de terre

Occasion et mode de consommation : Repas des conscrits et occasionnel

PREPARATION : 20 min
TEMPS DE CUISSON : 30 min

POUR 8 PERSONNES

Polenta

- 1 kg de farine de sarrasin (blé noir)
- 2 pommes de terre

Sauce

- 100 g de petit salé
- 20 g de beurre
- 2 gousses d'ail
- 1 verre de lait
- Fromage râpé
- Sel fin
- Poivre

Dans une marmite d'eau salée, cuire les pommes de terre épluchées et les réduire en purée. Dans l'eau, verser la farine et faire un trou au milieu de la boule former avec le « *bâton à tourner* » (appelé *bojaire* à ST-Martin-de-Vésubie 06). Laisser cuire 30 minutes. En fin de cuisson, tourner vivement la polente dans la marmite avec le bâton (ou une cuillère en bois). Démouler l'appareil en retournant la marmite sur une planche ou un plat. Laisser refroidir.

Variante : Autrefois, la *poulento negro* était faite comme une bouillie de farine d'orge.

Conseils : « *La polente doit faire comme un gâteau qui est découpé à l'aide d'un fil de chanvre mouillé après chaque tranchag*e. *Puis on disposait les tranches sur un plat que l'on saupoudrait de fromage râpé. On versait aussi une sauce faite avec du petit salé revenu au beurre puis mouillé avec du lait ailé, salé, poivré.* » (St-Etienne-de-Tinée 06)

Remarques : « *Ce plat des conscrits était aussi celui des pauvres. Auron, véritable grenier à blé en Tinée, cultivait le sarrasin. Depuis la création de la station touristique en 1936, les anciennes terres cultivées ont été recouvertes par des herbes sauvages. La culture du blé noir d'Auron, seule en Tinée, a disparu. Ça a mis fin, tout naturellement, aux habitudes alimentaires découlant de cette culture.* » (Auron 06)

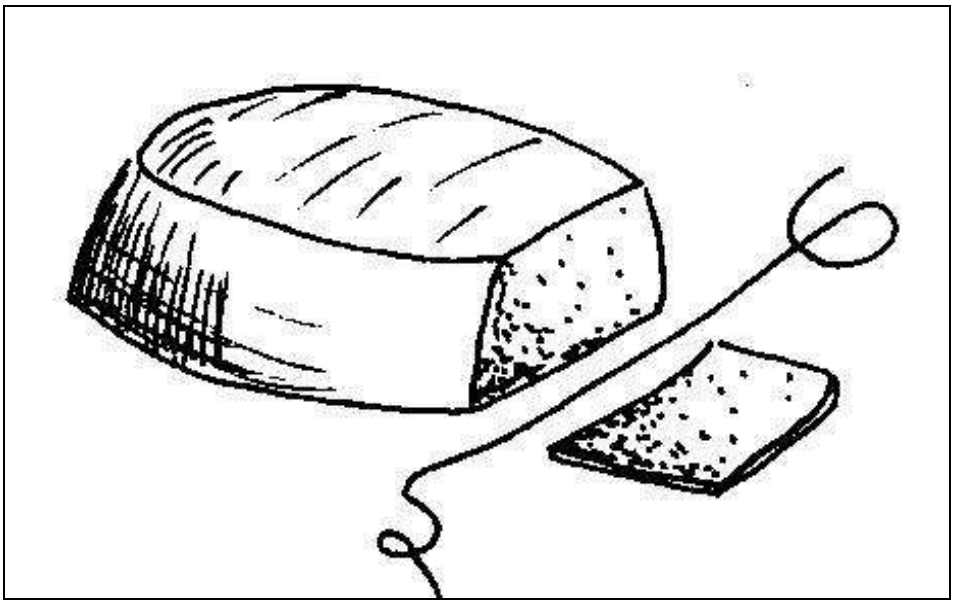


Fig.78 – Polente noire tranchée au fil de chanvre

Dicton :

« *Poulenta dura counserva la creatura, poulenta mouola la descounsouala* »

- *Polente dure conserve la créature, polente molle la désole*

TOURTELLES

Recette de Villar d'Arêne 05

Dénominations vernaculaires : *bénite* (La Grave, 05), crêpe, galette (04, 05, 06)

Caractéristiques du produit : Galette salée

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne d'hiver
« *Ces crêpes étaient servies avec du fromage de pays, de la salade ou de la confiture. Souvent faites pour le repas de midi, elles pouvaient être facilement emportées au champ. Elles étaient très appréciées des enfants*. »
« *Si on avait des ruches, on faisait cuire la cire d'abeille pour épurer. On prenait le miel chaud, liquide, puis on faisait refroidir et on servait la crêpe avec*. »

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min
Repos : 2h+2h
TEMPS DE CUISSON : 3 min chaque

POUR 8 PERSONNES

- 400 g de farine de froment
- 1/2 l de petit lait
- 20 g de levain
- 20 g de saindoux
- Sel fin

Produit de remplacement : (a) lait

La veille, faire un levain en mélangeant la levure avec l'eau tiède que l'on incorpore ensuite à 100 g de farine. Laisser reposer 2 heures. Mélanger ensuite le levain au petit lait chauffé et à la farine restante, mais hors du feu. Saler et laisser reposer 2 à 3 heures. Cuire les crêpes dans une poêle graissée.

Variantes : « *Pour cuire les* tourtelles*, on utilisait une poêle spéciale dite* tourtelière (Figs. 125), *en fonte, plate et sans rebord. On graissait la surface avec un morceau de lard après chaque crêpe. La poêle était posée directement sur la flamme du fourneau à bois.* (Villar d'Arêne 05),
Au village de La Grave (3 km de Villar), *ces mêmes crêpes sont appelées* bénites *et sont cuites dans une poêle identique qui prend alors le nom de* bénitière. (Fig. 126) » (La Grave 05)

GNOCS

Recette de la Vallée de Tinée 06

Dénominations vernaculaires : *Gnocchis*

Caractéristiques du produit : Boulettes pochées de pomme de terre et farine

Occasion et mode de consommation : Cuisine dominicale et festive

TEMPS DE PRÉPARATION : 1h
TEMPS DE CUISSON : 10-15 min

POUR 8 PERSONNES

- 1 kg de purée de pomme de terre
- 2 œufs (facultatif)
- 1 kg de farine de froment
- Sel fin
- Poivre

Cuire les pommes de terre en robe des champs, les éplucher et les réduire en purée ; saler et poivrer.
Déposer la purée sur une planche et creuser un puits, y verser les œufs, le sel et incorporer progressivement la farine.
Faire un pâton en pétrissant sans forcer. Faire des rouleaux de pâte, allongés. Couper des petits morceaux et former les *gnocs* avec une fourchette. Les cuire à l'eau bouillante salée, pas trop longtemps (qu'ils ne soient pas trop mous). Egoutter et servir

Variantes : Consommés autrefois avec de la sauce tomate, les *gnocs* étaient un plat unique du dimanche mais aussi les jours de fête. Aujourd'hui, ils accompagnent des plats de viandes en sauce – daube, civet. Ils sont saupoudrés de fromage râpé.
L'ajout d'œuf facultatif a tendance à durcir la pâte et les *gnocs* doivent être très légers.

Remarques : Pour façonner les gnocs : appuyer sur la courbe formée par les dents de la fourchette sur le morceau de pâte pour le faire se recroqueviller (appuyer seulement avec le pouce de la main droite – pour un droitier) : le morceau se raye. Poser le *gnoc*, un à un, sur une serviette farinée ou sur du papier absorbant avant de les cuire.
La pâte peut être enrichie d'un peu d'huile d'olive (Breil 06). Elle ne doit pas reposer sinon elle ramollit. Les *gnocs* sont cuits très rapidement (5 min) et doivent être égouttés dès qu'ils remontent à la surface de l'eau.

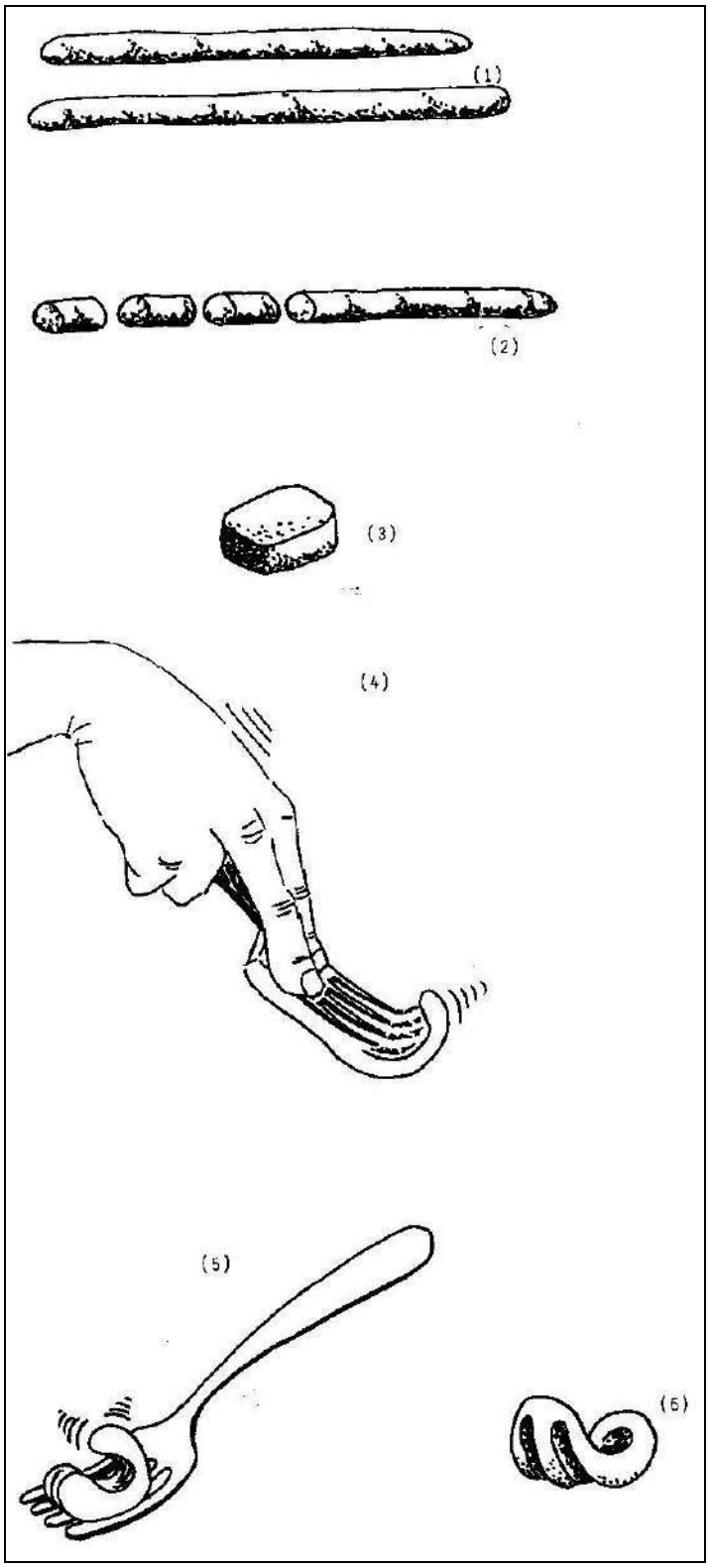


Fig. 19 – Fabrication du *gnoc* (06)

1) Faire des rouleaux en travaillant la pâte du plat de la main
2) A l'aide d'une lame de couteau, découpe des morceaux de la taille du pouce
3 et 4) Prendre un morceau et, avec une fourchette, l'écraser de telle sorte que les dents de l'outil s'incrustent dans la pâte et fassent se recourber celle-ci
5) Décoller le *gnoc* avec la fourchette en glissant celle-ci sous la pâte
6) Laisser sécher le *gnoc* avant la cuisson (échelle réelle)

LES LÉGUMES ET LES HERBES

Fig. 80 – Confection de la tourte au chou à Villar d'Arêne (05)

La grande culture alimentaire des montagnes est la pomme de terre. La production annuelle domestique doit suffire à l'alimentation d'une unité familiale.

La dénomination *pomme de terre* va remplacer les substantifs anciens - *truffe*, *patate* ou *batate*… - définitivement consacrée par Duhamel du Monceau, botaniste du XVIIIe siècle qui a été l'un des principaux promoteurs de la culture du tubercule en France bien avant Parmentier.

Dans la région Provence-Alpes-Côte d'Azur, on atteste de l'utilisation du terme *truffe* avec ses nombreuses variantes qui se sont mutuellement influencées. A l'origine c'est le nom du champignon – truffe (*tuber P. Micheli*) – qui a servi d'étymon. C'est pourquoi la plupart des termes recueillis sur le terrain ont la même racine : *trufo* briançonnais, *tantifla, tartifle* nissart, *trufa* gavot, *tartifla, trufa* savoyard, *trufo, truffe, treffe, troufe, triffe* dauphinois, ou encore *truffe* à Romeyer (Vaucluse)*, tartifla tartifya* à Moulinet (Alpes-Maritimes), *tantifula* à la Brigue (Alpes-Maritimes), *trufa* à Monestier (Hautes-Alpes)[58].

La diffusion de ce terme ne se limite pas au sud de la France car les botanistes du XVIIe siècle ont employé le terme truffe avec le sens de pomme de terre également rendu par *cartoufle* (dans le Vivarais, le Lyonnais, la Franche-Comté et la Bourgogne), adaptation du suisse alémanique *cartoffel*, lui-même probablement adapté de l'italien *tartuffoli* (selon le botaniste bâlois Gaspard Bohin en 1596), dérivé de *tartufo* (truffe) de nombreuses fois cité dans le Comté de Nice.

Ainsi les recettes comme la *tartiflette*, gratin de pomme de terre et de reblochon savoyard, mais aussi la tourte de truffes (Queyras 05) ou les beignets *tourteus*[59] *de trufo* (Queyras 05) ont toutes la même base – la pomme de terre. Les recettes recueillies, qui en sont composées, sont donc nombreuses et variées : soupe, ragoût, omelette, beignets, galette, tourtes, gratins, farces, purées que l'on va incorporer à la pâte à pain en période de disette.

Fig. 81 – Inventaire des variantes dialectales du terme pommes de terre

Beaujolais	Belleroche : *treufe, trufa…*
Berry	*tartoufe, tartoufle, tartufle, truffle, truche…*
Bourbonnais	*tartouffe, tarteuffe…*
Bourgogne	*trèfe, treffe, treufe, treuffe, truffe, tartoufe, tartouche, tapine, compire, patraque…* St-Gervais-sur-Couches : *treuffes*
Bresse	*catrofle, catrouille, catroulle, tartufle…*
Champagne	*cartofe, truque, truche, crompire, grombire …*
Dauphiné	*truffe, treffe, troufe, triffe…*
Franche-Comté	*truffe, trouche, crompire, croumpire, corriche, catoufl…*
Gascogne	*trufa, patana, poma de tèrra, pomata…*
Haut-Jura	*poumtatò, trifwè pomatata, trufla, catine, tatife, tartouille…*
Limousin-Périgord	*trufa, trefa, truefla, trofla, poma de terra…*

[58] D'après l'Atlas linguistique et ethnographique de la Provence, éd. Du CNRS. In c. Escallier & D. Musset, *Pétrir, Frire, Mijoter*, p. 14. Dominique Stich (2001) *Francoprovençal. Proposition d'une orthographe supra-dialectale standardisée*. Thèse de doctorat Paris V. p. 407.

[59] *Tourteus* signifie également tourte ou crépe/galette. Il ne faut donc pas confondre les genres quand les recettes sont données dans les dialectes locaux ; c'est aussi de la pâte à pain cru à Villar d'Arêne.

Lorraine-Ardennes	*tartoufe, sauve-canaille, canada, cherwille, truffe, chérouie…*
Lyon	*Trife, truffes, cartofle, tart(e)ifles, catrochle, trufes, tarteflles, catrolye, tartifle, tartoufe, tarteufe, tarteufle…*
Normandie	*truffle, truche…*
Poitou	*pataque, patache, patane, petate, troufle, trouflle, taupine…*
Roussillon	*trufa, patata…*
Savoie	*Catifla, tartifl(i)a, tif(ë)ra, trafole catifla, tarteflla, catroulye, tartifla, trufa…* Foncouverte : *trifla, trufla…*
Espagne-Catalogne	*patata, trumfa, trufa, truha, mandòrra…*
Italie-Piémont	*pom ëd tera, trìfola…*

La collecte et le ramassage des produits sauvages sont des activités d'approvisionnement qui complètent les cultures et les élevages individuels. Occupation régulière, très souvent laissée au soin des femmes et des enfants, elles accompagnent le calendrier des cueillettes, saisonnier ou événementiel (fêtes civiles et religieuses) : ramassages des champignons à l'automne, des escargots sous la pluie et à la veille de Noël ; du cynorhodon, baie de l'églantier appelé *gratte-cul*[60], cueilli juste après les dernières gelées lorsque le fruit, par nature dur, se ramolli et facilite sa transformation en gelée.

Gelée ou confiture de mûre, de cassis de framboise, liqueur de fruits rouges (cassis, groseille, myrtille,) et de baies (genièvre, genépi…), c'est l'époque de la fabrication des conserves, des liqueurs et des apéritifs qui seront consommés tout au long de l'année.

Le printemps fait son apparition avec l'arrivée des pissenlits (*Taraxacum sp.*) qui marque le changement de saisons. Le pissenlit est l'une des salades sauvages les plus communément consommées en cette saison. En raison de ses vertus curatives et spécifiquement diurétiques, les Provençaux le surnomment, notamment, *pisse-au-lit* (*pisso-au-lié*), *pisse-chien* (*pissa-chin*) ou *pissoliech* ou encore *porcin* (*pourcín*), du latin *porcinus*, porc (herbe de porc), d'où les déclinaisons de *engraissa-porc, mourre-porcin*, *mourre-de-pouerc*, *marrit-pourcin* ; *lachassoun*, *peto-lagagno*, et encore *dent-de-lion* (*dènt-de-lioun*) ou *fuma li mauve* (manger par racine) termes encore attestés.

Les cueilleurs et les promeneurs parcourent les environs du village, investissent les bosquets, les pairies, les bordures d'étang et de rivière, glanant plantes médicinales et herbes sauvages : houblou ou *asperge sauvage* dans les Alpes-Maritimes (*Humulus lupulus L*.), silène enflée (*Silene inflata Sm*.) connue sous le nom de *crousilloun* dans la vallée de la Roya et la région de Forcalquier où l'on mange les jeunes pousses crues en salade au printemps ou bien cuite. Le lilas d'Espagne ou valériane (*Centranthus ruber DC.)* dans les Alpes-Maritimes principalement, où les jeunes pousses sont préparées en salade ou cuites, remplaçant les épinards dans une omelette ou une soupe d'herbes. Dans les soupes d'herbes (Champsaur 05), dont la composition de la recette (1 kg de pommes de terre, 1 kg d'herbes et 2 litres d'eau) dépend de la cueillette du jour, entrent ainsi de l'épinards sauvage comme le *chénopode Bon-Henri* (*chenopodium Bonus-Henricus L*.) appelé aussi *sangari* (Ubaye), *singlas* (tourte de singlas, Allos, Haut Verdon), *ingri* (Haute-Roya), de l'ortie (*Urtica dioica L*.) excellente contre les

[60] Cette petite baie orange est remplie de poil à gratter.

rhumatismes, de la valériane, de la bistorte (*Bistorta officinalis Delabre*), de l'oseille sauvage, du petit chardon des champs, du plantain, de la poule grasse ou de la bourrache (*Borrago officinalis L*.) qui remplace volontiers la blette ou l'épinard dans les farces, les tourtes, les gratins d'herbes et les *tourtons* ou rissoles (p. 162) et autres pâtes farcies (ravioles aux herbes), *dandeirouls* (St-Martin-Vésubie 06), *gnoc* à la verdure (06), *oreilles d'âne* (St-Firmin 05) ou simple pâte verte (*quiques* 06 ; *longuettes aux herbes* Ubaye 04). .

Les salades sont souvent consommées cuites. Herbes sauvages collectées dans les friches (pissenlit, *laurige*[61]) et le long des parcours de transhumance (épinards sauvages, ortie), elles sont toujours considérées comme des accompagnements. Toutes ces plantes peuvent entrer dans la préparation des soupes de printemps, garnir des tourtes et farcir des beignets et des ravioles que l'on emporte traditionnellement au champ ou en alpage, ou encore être mélangées à des pâtes liquides - omelettes et galettes – solide comme les *gnocs* de verdure ou *crottes de chien*.

En plein été, viennent les cueillettes des aromates, le thym, le génépi, la mauve, la badiane, la véronique des Alpes (plante fleurie), et bien d'autres encore.

Comme la cuisine provençale, la cuisine de la Haute-Provence utilise volontiers les aromates en des mélanges subtils qui allient volontiers l'ail, l'oignon, le thym, le romarin, la sarriette, la sauge, le laurier, le basilic, auxquels on peut ajouter la truffe qui rehausse l'ordinaire de son parfum recherché.

[61] Laitue vivace (*Lactuca perennis L.*), *laurige* en Haute-Provence, *sandou* dans la vallée de la Roya est une des salades douces les plus appréciées des connaisseurs. Elle est mangée le plus souvent crue, mais aussi cuite, en omelette, en soupe, en tourte, etc.

MITOUNA

Recette de Saint-Martin-de-Vésubie 06

Caractéristiques du produit : Gratin de chou vert et de rave sur lit de pain grillé ; solide, salé et chaud

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne e festive

Valeur, symbole et représentation : « *C'est un plat complet. À l'intérieur il y a de la viande (petit salé), les légumes, la matière grasse et même le pain !* »

TEMPS DE PRÉPARATION : 70 min
TEMPS DE CUISSON : 20 min X 2

POUR 8 PERSONNES

Légumes

- 1 kg de chou vert frisé
- 500 g de raves
- 30 g de beurre
- 5 l d'eau
- 2 cuillères à soupe de sel

Sauce

- 100 g de petit salé
- 4 gousses d'ail (ou oignon)
- 4 cuillères à soupe d'huile
- 3 louches d'eau de cuisson (ou eau pure)
- 3 pincées de poivre
- 2 poignées de tomme râpée (ou gruyère, sbrinz[62])
- Pain de ménage (ou pain de campagne)

Couper les tranches de pain, les faire griller et les mettre de côté. Laver à grande eau les feuilles de chou. Porter à ébullition une grande marmite d'eau salée, y jeter le chou et laisser 20 minutes. Pendant ce temps, éplucher les raves et les couper en lamelles fines puis les faire cuire 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante et salée. Verser de l'huile dans la poêle et faire revenir les lardons coupés en dés, l'ail coupé en tranches fines. Quand le lard commence à blondir ajouter un peu d'eau de cuisson du chou, poivrer et laisser mijoter quelques minutes à feu très doux. Égoutter les raves et les feuilles de chou.

Prendre un plat en terre et disposer au fond les tranches de pain préalablement beurrées. Poser sur la couche de pain, une couche de chou, une de fromage râpé, une de rave et encore une de fromage râpé puis recommencer l'opération une seconde

[62] Fromage suisse corsé à pâte dure au lait cru de vache.

fois. Terminer en versant la sauce au lard sur le dessus et passer au four 15 à 20 minutes pour faire dorer.

Conseils : Les feuilles de chou doivent rester entière. Prendre les grandes feuilles si elles sont tendres.

Variantes : Pour enrichir le plat, on peut ajouter des petites saucisses qui cuisent avec les lardons et que l'on dispose alors sur le dessus du plat.

Place du produit dans la structure du menu généralement associé :

QUOTIDIEN 06
Midi/soir Famille Maison 1 à 2 fois/semaine Hiver octobre/novembre
MITOUNA Fromage

Fig. 82 – Saupoudrer de fromage râpé avant d'enfourner

CAPOUN – CHOU FARCI

Recette de St-Etienne-de-Tinée 06

Dénominations vernaculaires : 04 : *paquetoun* (Reillanne)
06 : *capoun* (Breil s/Roya), *capounis* (Valdeblore, St Dalmas), *caulé farci* (Estéron) ; *fassum* (Grace)

Caractéristiques du produit : Feuilles de chou vert farcies de viande

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne d'hiver et festive

Valeur, symbole et représentation : « *Je me souviens quand il restait de ce plat du midi. Le soir on coupait les capouns en tranches pour les passer ensuite à la poêle, que c'était un régal !* »

TEMPS DE PRÉPARATION : 1h
TEMPS DE CUISSON : 2h

POUR 10 PERSONNES

Farce

- 2 kg de chou vert (a)
- 150 g de riz
- 250 g de petit salé (b)
- 250 g de restes de viande
- 100 g de pain de mie
- 2 œufs
- 1 verre de lait
- 2 oignons
- 1 cuillère à café de sel fin
- Poivre
- 3 cuillères à soupe de saindoux (c)

Bouillon

- 2 l de soupe de légume (d)
- Eau
- Aromates

Produits de remplacement : a) : épinard, salades, feuilles de poirée (variété de blette) ; b) chair à saucisse, fond de jambon ; c) huile ; d) bouillon de viande

Mettre le riz à cuire dans une casserole d'eau salée. Choisir un beau chou à feuilles larges ; débarrasser le chou de ses grosses feuilles dures avant de le laver. Dans une marmite d'eau en ébullition, jeter les feuilles et laisser blanchir 15 minutes. Les égoutter puis hacher finement les plus petites et réserver les autres. Découper le lard en dés et émincer les oignons.
Dans une poêle, faire revenir le lard et les oignons dans le saindoux à feu très doux, 4 à 5 minutes.

Lorsque tous les ingrédients sont prêts et le riz égoutté, mélanger le tout dans un grand saladier. Ajouter la mie de pain préalablement trempée dans le lait, les restes de viande, les œufs ; saler et poivrer.
Garnir les feuilles d'une boule de farce de la taille d'une pomme. Ficeler chaque chou farci. Faire cuire les choux dans un bouillon confectionné avec de l'eau aromatisée (thym, laurier, oignon, carotte, ail et clou de girofle) pendant 2 heures au moins. En fin de cuisson, mettre les choux dans un plat et enfourner une minute dans le four très chaud.

Conseils : Pour farcir les choux, étaler les feuilles en les doublant (triplant) de façon à constituer une enveloppe recouvrant bien la farce. Confectionner de petits paquets bien ficelés avec du fil alimentaire.

Variantes : Mettre les choux dans un plat, puis mouiller à hauteur avec du bouillon et du coulis de tomate. Mettre au four et laisser cuire longuement à four moyen jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de jus et que la surface des choux soit légèrement brunie (Reillanne 04).
« *On peut ajouter à la farce du fromage râpé (tome, gruyère, parmesan). Au printemps, on ajoute des petits pois frais, des haricots verts ou des blettes dans la farce* (chou farci au maigre). » (Grace 06)

Remarques : « *L'originalité du* fassum *de Grace réside dans le filet* – fassumié – *destiné à envelopper le chou et son contenu. Le* fassumié *traditionnel était fabriqué à la main à l'aide d'une navette, sorte de petit sac à fond rond, muni au sommet d'un cordonnet coulissant qui fermait la poche. Sa taille était fonction du volume du chou cuisiné*. »

« *La coutume voulait qu'au moment de déposer le* fassum *sur la table, les convives se levaient et se signaient. La maîtresse de maison faisait une croix sur le chou avec la pointe d'un couteau comme s'il s'agissait d'une miche de pain.* »

Place du produit dans la structure du menu généralement associé :

QUOTIDIEN
Midi Famille Maison/champs 1 fois/semaine Hiver
CAPOUN Pommes de terre Fromage

TOURTE DE COURGE

Recette de Guillaumes – Haut-Var 06

Dénominations vernaculaires : 04 : *tian* de courge (Reillanne)**.**
05 : tarde de courge (St Firmin)
06 : tarde à la courge (Bouchanières) ; tourte de courge blanche (Breil) ; tourte de courge rouge (Sospel)

Caractéristiques du produit : Légumes précuits et écrasés mis à cuire au four entre deux abaisses de pâte

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne et festive
« *Dans le quotidien, c'est un plat complet et unique suivi d'un morceau de fromage*. »

TEMPS DE PRÉPARATION : 40 min
TEMPS DE CUISSON : 30 min

POUR 8 PERSONNES

Farce

- 1,5 kg de courge longue (violon) (a)
- 2 gousses d'ail (b)
- 4 cuillères à soupe de crème (c)
- 1 poignée de noix (d)
- 4 pincées de sel fin
- Poivre

Pâte

- 500 g de farine de froment
- 3 cuillères à soupe d'huile (e)
- 2 pincées de sel fin
- 1/4 l d'eau
- 1 ou 2 œufs (facultatif)

Produits de remplacement : a) courge blanche ; b) oignon ; c) fromage frais, fromage râpé ; d) riz ; e) beurre

Peler la courge puis la couper en petits dés, ajouter l'ail écrasé, la crème, les noix écalées et pilées jusqu'à obtenir une consistance huileuse de crème ; saler et poivrer le tout.
Bien mélanger tous les ingrédients et verser la préparation dans un moule huilé et garni d'un fond de pâte préalablement confectionnée, en mélangeant la farine, l'huile, l'eau et le sel. Travailler rapidement la pâte, la mettre en boule et la laisser reposer 15 minutes.
Recouvrir la farce d'une seconde abaisse. L'huiler le dessus et couper la pâte par endroits, avec la pointe des ciseaux. Mettre à four chaud pendant 30 minutes

Variantes : tourte de courge sucrée
La courge crue peut être mélangée à du fromage frais (brousse*/serasse*[63]), du fromage râpé (tome de pays, gruyère...) et/ou des œufs (bien aromatiser avec sel, poivre et noix de muscade) (Sospel 06); mélanger aussi à la courqe blanche (Breil) le riz et l'huile d'olive et, éventuellement, avec du *brous* frais, voire du fromage blanc industriel.

Conseils : « *Quand on utilise la courge crue, il est nécessaire de l'égoutter de son eau naturelle avant de farcir une pâte. Pour cela, mettre les dés de courge dans un torchon, bien saler le tout et refermer le torchon en tordant les 4 extrémités réunies en torsade. Ecraser la courge à travers le linge et laisser l'eau s'égoutter en accrochant le torchon au-dessus d'un évier. A Breil* (06) *on n'égoutte pas la courge utilisée crue car on ajoute du riz qui, en cuisant, absorbe l'eau du légume*. »

Remarques : Le *banneton*, ou *paneton* (Fig. 19), appelé aussi *paillasse* (*paliàssa / palhassa*) dans les régions du Champsaur et du Valgaudemar (05), est un récipient tressé en paille de seigle. Lorsque le boulanger ou le particulier confectionne une pâte à lever, celle-ci est déposée au milieu du banneton et recouverte d'un linge humide. Ainsi le pâton lève en prenant la forme arrondie de l'objet (donnée généralement au pain de ménage). La pâte est portée au four banal directement dans le *banneton*. Le modèle couramment utilisé fait environ 40 cm de diamètre.
« *Le seigle, on en cultivait et avec la paille on faisait des paniers dans lesquels on faisait lever le pain le soir pour le faire cuire le lendemain à midi*. » (La Chapelle en Valgaudemar 05)

Valeur, symbole et représentation : « *Cette tarte était cuite au four communal en même temps que le pain. 0n la retrouvait tous les quinze jours sur la table. Ce jour-là et les jours suivant, on en mangeait beaucoup…* » (Bouchanières 06)

Place du produit dans la structure du menu généralement associé :

JOUR DU PAIN **Bouchanières 06**	**FÊTE** **Lagrand 05**	**FÊTE** **Grasse 06**
Midi Famille Maison 2 fois/mois Hiver	Soir Famille Maison 1 fois/an 24 décembre	Soir Famille Maison 1 fois/an 24 décembre
TARTE À LA COURGE Tourtes et gratins Fromage Tourtes sucrées Tartes sucrées	**TARTE DE COURGE** Morue aux poireaux Fromage Tarte aux pommes	Gratin Morue frite 13 desserts provençaux incluant la **TOURTE DE COURGE SUCRÉE**

[63] Préparation fromagère composée de 90% de babeurre caillé.

FLOUZON DE POMMES DE TERRE

Recette de St-Firmin – Valgaudemar 05

Dénominations vernaculaires : 04 : tourte de pomme de terre
05 : tourte de *trufes* (Queyras) ; tourte de *taillons*[64] (Champsaur) ; tourte de pomme de terre
06 : tourte de pomme de terre

Caractéristiques du produit : Pâte brisée, farcie de lamelles de pomme de terre crue et de lard salé

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne, occasionnelle et festive
« *Dans le quotidien, c'est un plat complet et unique suivi d'un morceau de fromage*. »

TEMPS DE PRÉPARATION : 2h
TEMPS DE CUISSON : 1h

POUR 24 PERSONNES

Pâte

- 2 kg de farine de froment
- 500 g de beurre
- 3 œufs
- 1/4 l d'eau
- Sel fin
- Lait (facultatif)

Farce

- 4 kg de pomme de terre
- 3 oignons
- 1 kg de lard
- 4 cuillères à soupe de saindoux
- 3 gousses d'ail
- 3 louches de jus de viande
- Farine (facultatif)

Éplucher les oignons et les découper en fines lamelles. Découper le petit salé en dés. Laisser de côté.
Préparer la pâte en mélangeant la farine, le sel et le beurre dans le récipient du robot-batteur et actionner pendant 6 minutes. Arrêter l'appareil et verser les œufs entiers. Pétrir quelques instants à la main puis remettre le robot en marche durant 3 minutes. Si la préparation est trop dure, ajouter une très petite quantité d'eau ou de lait pour lier la pâte. Faire une boule de pâte et la laisser sur la planche farinée.
Dans une poêle huilée, faire revenir les lardons, très doucement qu'ils ne prennent pas couleur. Remuer avec une cuillère en bois. Quand ils commencent à fondre (au bout de

[64] *Taillon* ou *tayon* (en patois dauphinois) : rondelles de pomme de terre coupées très fines, morceau, tranche, talon ou dé de pomme de terre germée que l'on plante.

15 min environ), ajouter les oignons émincés et laisser fondre l'ensemble sans dorer, pendant 10 minutes. Ôter de la poêle et mettre en attente.
Eplucher les pommes de terre au dernier moment pour qu'elles ne noircissent pas ; les frotter dans un torchon pour en retirer l'humidité naturelle et qu'elles ne détrempent pas la pâte. Les couper en lamelles, pas trop fines.
Dans une grande bassine, mettre les lamelles de pomme de terre, ajouter le lard, les oignons, l'ail réduit en purée et le jus de viande. Mélanger bien le tout avec les mains. Saler et poivrer.
Prendre le pâton et le couper en deux. Faire deux abaisses au rouleau sur une planche en bois farinée.
Graisser le fond du moule et le garnir d'une abaisse. Verser ensuite le mélange de pomme de terre sur 4 cm de hauteur. Recouvrir de la seconde abaisse et fermer les bords, au doigt. Pour dorer le dessus, badigeonner d'un peu de lait la pâte et au milieu, faire une entaille en croix à l'aide d'un couteau pointu (pour laisser échapper la vapeur pendant la cuisson). Mettre à four chaud pendant 1 heure. Servir chaud.

Place du produit dans la structure du menu généralement associé :

OCCASIONNEL **Jour du pain**
Midi Famille Maison 1 fois/mois (selon le rythme de la fabrication du pain de chaque localité) Automne/Hiver
FLOUZON DE POMMES DE TERRE Salade Fromage Dessert : **Flouzon sucré** à la pomme fruit ou tarte au fruit

Valeur, symbole et représentation : Énergétique et consistant

Fig. 83 – Faire revenir les lardons puis verser le contenu de la poêle dans la bassine de pommes de terre

Fig. 84 – Bien mélanger pommes de terre et lard puis huiler le fond d'une plaque de cuisson

Fig. 85 – Placer la première abaisse et verser le mélange pommes de terre et lard

Fig. 86 – Poser la deuxième abaisse ; relever les bords pour une cuisson plus hermétique

Fig. 87 – Dorer au beurre avant de l'enfourner

Fig. 88 – *Flouzon* aux pommes de terre

TOURTE DE SINGLAS

Recette d'Allos – Haut-Verdon 04

Dénominations vernaculaires : 04-05-06 : Tourte aux herbes

Caractéristiques du produit : Épinards sauvages cuisinés et cuits entre deux abaisses de pâte

Occasion et mode de consommation : Cuisine occasionnelle, jour du pain,

TEMPS DE PRÉPARATION : 55 min
TEMPS DE CUISSON : 30 min

POUR 3/4 PERSONNES

Farce

- 1 kg d'épinards / *singlas, sangaris* (a)
- 90 g de matière grasse (b)
- 10 cl de crème de lait (c)
- 2 œufs
- 4 l d'eau
- Sel fin

Pâte

- 500 g de farine de froment
- 3 cuillères à soupe d'huile (facultatif) (b)
- 2 pincées de sel fin
- Eau

Produits de remplacement : a) blette, fane, pissenlit, ortie, bourrache ; b) beurre, huile d'olive ; c) crème fraîche

Dans une grande marmite d'eau salée portée à ébullition, faire blanchir les herbes 5 minutes au plus. Égoutter les herbes et les hacher grossièrement au couteau. Dans un poêlon, faire revenir les herbes dans le beurre, avec la crème et les œufs battus en omelette. Mélanger et laisser cuire quelques minutes à feu doux. Ôter le mélange du feu et le verser dans un moule huilé et garni d'un fond de pâte confectionnée préalablement en mélangeant, farine, huile, sel et eau. La pâte doit être travaillée rapidement, mise en boule et reposée au minimum 15 minutes. Recouvrir la farce d'une seconde abaisse de pâte. Huiler le dessus et, avec une pointe (couteau ou ciseau), entailler un peu la pâte en divers endroit. Mettre à four chaud pendant 30 minutes.

Variantes : Tourte de blettes sucrée ; tourte de blettes salées ou sucrées ; Tourte aux fines herbes

Les variantes se rencontrent surtout dans le choix des herbes utilisées. En dehors des épinards sauvages (eux-mêmes remplacés par des épinards domestiques), on utilise les herbes de printemps : bourrache, ortie, pissenlit, plantin, fanes de betterave potagère ou fourragère et de blette presque toujours présentes dans les productions domestiques.

Dans la Roya, les herbes sont mises crues et hachées dans la pâte.

Conseils : « *Les herbes sauvages et autres épinards doivent être blanchis rapidement – 5 min environ –; pour les blettes, il faut en compter 15*. »

Place du produit dans la structure du menu généralement associé :

JOUR DU PAIN **Allos 04**
Midi Famille Maison 2 fois/mois Juin/juillet – au départ des premières neiges
Gratin **TOURTE DE SINGLAS** Fromage Dessert

Valeur, symbole et représentation : « *Les tourtes ne se mangeaient qu'au début de l'été ou alors lorsque les* singlas *perçaient la neige. Elles étaient cuites dans le four communal en même temps que le pain.* » (Allos 04)
« L'hiver quand on voulait faire une tourte d'herbes, on remplaçait les épinards ou les blettes par des fanes quelconques, suivant ce qu'on avait au jardin. » (Bouchanières 06)

Fig. 89 – Tourte de blette sucrée

TOURTE AU CHOU

Recette du Briançonnais 05

Localités :
05 : Villar d'Arêne **;** Puy-st-Vincent
06 : Breil-sur-Roya

Caractéristiques du produit : Légumes hachés crus, cuits entre deux couches de pâte brisée

Occasion et mode de consommation : Cuisine de circonstance ; quotidienne et festive (Toutes régions)

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 h
TEMPS DE CUISSON : 2-3 h

POUR UNE TOURTIÈRE DE 32 CM DE DIAMÈTRE

Farce

- 10 choux (cœur de bœuf)
- 1 kg de poitrine de porc
- 100 g de châtaignes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 25 g de beurre
- 4 cuillères à soupe de sel fin
- 1 cuillère à café de poivre
- 1/2 l d'eau

Pâte

- 700 g de farine de froment
- 4 cuillères à soupe d'huile
- 2 œufs
- 1/2 l de lait
- 1 verre d'eau
- 3 pincées de sel fin
- 3 cuillères à soupe de saindoux

Cuire les châtaignes à l'eau pendant une heure. Laver et hacher finement les feuilles de chou après avoir ôté les plus dures. Eplucher et émincer les oignons. Les faire revenir dans le beurre avec le lard coupé en dés. Lorsque le lard a fondu, ôter la poêle du feu et mélanger son contenu au chou haché. Ajouter les châtaignes décortiquées et mélanger bien le tout.
Préparer la pâte avec la farine, l'huile, les œufs et le sel. Travailler et ajouter un peu de lait si nécessaire. Laisser reposer. Faire deux abaisses au rouleau.
Bien graisser le fond de la cocotte en fonte et le garnir de pâte. Verser la farce et recouvrir de la seconde abaisse. Mettre quelques coquilles de beurre sur le dessus et refermer le couvercle. Mettre à cuire au four 2 à 3 heures.

Variantes : On peut remplacer le lard par de la crème fraîche. Chou précuit ; pâte à pain ; beurre.

Conseils : Le chou peut être préalablement blanchi ce qui lui ôte l'amertume.

Remarques : Une cuisson plus artisanale et ancienne consistait à enfouir la cocotte en fonte sous des briques de fumier de brebis appelé « blettes » ce qui lui vaut le surnom donné par les Faranchins de « tourte aux blettes ». II s'agit de ne pas le confondre avec celle faite avec le légume du même nom.
La tourte tient une place importante dans les recettes festives. Cuite dans une large et profonde cocotte en fonte, elle demande une longue cuisson. C'est pourquoi elle est toujours présente en période de cuisson du pain afin de profiter de la haute température du four banal. La tourte au chou est une spécialité de la région des Hautes Alpes.
Le fond et les hauts bords de la cocotte sont recouverts d'une abaisse de pâte brisée que l'on farcit de chou *cœur de bœuf* haché finement (Fig. 90), de poitrine de porc revenue dans du beurre avec des oignons et une poignée de châtaignes (Fig. 92). Mais il y a également la tourte de pommes de terre coupées en lamelles (Figs. 94 à 97) et la tourte sucrée aux pommes reinettes.

Place du produit dans la structure du menu généralement associé :

JOUR DU PAIN **Villar d'Arêne 05**	**JOUR DU PAIN *BULI*** **Villar d'Arêne 05**
Midi Famille Maison 1 fois/mois Toute l'année (sauf l'été)	Midi Famille Maison 1 fois/an Novembre
TOURTE AU CHOU Fromage Tourte aux pommes	Charcuterie **TOURTE AU CHOU** Ravioles Fromage Tourte aux pommes

Fig. 20 – Découpage du chou (Villar d'Arêne 05)

Fig. 91 – Mélange des ingrédients

Fig. 92 – Dans la grande bassine, chou, lardons et châtaignes

Fig. 93 – Tourtière graissée aux saindoux ; l'appareil versé sur l'abaisse

PRÉPARATION DE LA TOURTE DE POMMES DE TERRE

Fig. 94 – Préparation de la pâte pour la tourte de pomme de terre

Fig. 95 – Tapissage du fond de la tourtière en fonte ; replier les bords pour une cuisson parfaite

Fig. 96 – Tourte au sortir du four

Fig. 97 – Tourte de pommes de terre démoulée

TOURTON DE POMME DE TERRE

Recette de Champoléon-Champsaur 05

Dénominations vernaculaires : 05 : *ravioles* (Dévoluy), *rissole* (Villar d'Arêne)
06 : *cussonet* (St Etienne de Tinée) ; *boursotou* (Breil) ; *boursouse ; barbajian* (Peille/Estéron) ; *borzotti* ou *boursotti* (Menton) ; *ravioli de massagaré* (Saint-Martin-d'Entraunes)

Caractéristiques du produit : Carré de pâte, farci d'une purée de pomme de terre et d'oignon frit dans la graisse

TEMPS DE PRÉPARATION : 2h
TEMPS DE CUISSON : 1h

POUR 10 PERSONNES

Farce

- 500 g de pommes de terre
- 1 oignon (a)
- 50 g de tome fraîche (b)
- 20 cl de crème de lait (c)
- 20 g de beurre
- 1/2 l de saindoux (d)
- Sel fin
- Poivre

Pâte

- 500 g de farine de froment (55)
- 2 œufs
- 10 cl de lait
- 2 cuillères à soupe d'huile
- Eau (quelques gouttes)

Produits de remplacement : a) poireau, ciboulette ; b) petit Suisse, St-Marcellin ; c) crème fraîche ; d) huile de noix, huile d'arachide

Cuire les pommes de terre préalablement épluchées dans une casserole d'eau salée, les égoutter et les réduire en purée dans un presse-légume. Faire sécher la purée quelques instants sur feu doux. Mélanger à la purée la tome fraîche et la moitié de la crème.
Eplucher l'oignon, l'émincer et le faire revenir, à la poêle, dans du beurre pendant quelques minutes, ajouter une goutte d'eau pour qu'il se réduisent en purée. Mélanger la purée d'oignon à celle de pommes de terre, saler, poivrer et réserver. Faire la pâte en creusant un puits au centre de la farine et y verser l'huile, les œufs entiers et le sel. Ajouter le lait tiède (ou de l'eau) en fonction de la consistance de la pâte. Battre l'ensemble à la fourchette puis finir à la main lorsque la pâte commence à durcir. Déposer la pâte dans un saladier avec un torchon humide dessus et laisser reposer 2 heures.

Étendre la pâte finement sur une grande planche farinée. Déposer, à l'aide d'une cuillère à café, l'équivalent d'une noix de farce à intervalles réguliers sur la moitié de la pâte. Recouvrir de la seconde moitié de pâte comme pour un chausson et souder les bords du bout des doigts.
Découper les tourtons à la roulette et les déposer au fur et à mesure sur la tourtière (Figs. 65 et 66) bien farinée.
Faire des tourtons de 2,5 cm de côté au maximum.
Faire chauffer l'huile dans une poêle et y jeter 4 à 5 tourtons. Laisser dorer 3 minutes de chaque côté puis les disposer sur un linge de manière à absorber l'excédent de graisse.

Conseils : Au moment de tailler les tourtons, éviter de laisser trop de pâte autour de la farce sinon les retailler à la roulette. Le volume de farce doit être relativement important par rapport à celui de la pâte. La qualité gustative du tourton s'en trouvera accrue. Traditionnellement, la cuisson des tourtons se faisait à la poêle mais l'utilisation d'un bain de friture facilite la cuisson (plus rapide) et rend le produit plus digeste (moins gras)

Variantes : Selon les régions, et si la pâte et le mode de cuisson restent les mêmes, les farces quant à elles, varient beaucoup : tourtons de pommes de terre et d'herbes mélangées (Villar d'Arêne 05), d'herbes seules blanchies et coupées finement que l'on mélange à une béchamel épaisse (Champoléon 05), revenues avec des lardons fumés et de la tome (la Chapelle en Valgaudemar), farce d'herbes, d'anchois et de riz (*Boursotou* de Breil ou *Borsotbi* de Menton) ou encore *rissole estropiée* de Villar d'Arêne (étaler une pâte de la grandeur d'une poêle, étaler la purée dessus et cuire dans du beurre directement du côté purée puis retourner et laisser cuire encore) et enfin les farces sucrées à la compote de pruneaux ou de pommes. (Champsaur)

Place du produit dans la structure du menu généralement associé :

JOUR DU COCHON **Champoléon 05**	**QUOTIDIEN** **Les Veyers 05**	**TONTE DES MOUTONS** **Champoléon 05**
Midi Famille/amis Maison 1 fois/an Décembre/janvier	Midi Enfants Maison Jours indéfinis Toute l'année	Midi/soir Famille/amis Maison 1 fois/an
TOURTONS Salade Jailles de porc Echine de porc bouilli Tome Œufs à la neige	**TOURTONS** Salade Fromage	Charcuterie Oreille de cochon Fromage **TOURTONS SUCRÉS** Liqueurs

Valeurs, symboles et représentations : « *Autrefois, dans le Champsaur, les tourtons étaient au menu du vendredi parce qu'on faisait maigre ce jour-là, mais aussi quand plusieurs familles se réunissaient pour effectuer les travaux des champs, la maîtresse de maison confectionnait des quantités de tourtons pour tous ceux qui avaient apporté leur aide.* »

« *A Villar d'Arêne, c'était un plat courant, mangé avec du jambon de pays et de la salade.* »

« *C'était un plat que les enfants aimaient bien. Lorsqu'ils rentraient de l'école, il y avait toujours une assiette de tourtons bien chauds posée au milieu de la table. Ils les mangeaient directement avec les mains, sans assiettes. Après ils mangeaient un morceau de fromage, parfois un fruit en été et puis c'était tout. Mais c'était nourrissant.* » (Les Veyers 05)

Fig. 98 – Verser les œufs puis le lait au centre de la farine

Fig. 99 – Faire un pâton, laisser reposer puis abaisser la pâte au rouleau

Fig. 100 – Sur l'abaisse fine, déposer de petits tas de farce

Fig. 101 – Recouvrir la farce, former les raviolis et les découper à la roulette

Fig. 102 – Frire à la poêle dans un peu d'huile ou de saindoux

Fig. 103 – Tourtons crus et tourtons frits

POMPES DE POMME DE TERRE

Recette de Villar d'Arêne 05

Dénominations vernaculaires : beignet de pommes de terre (Bouchanières 06)

Caractéristiques du produit : Purée de pommes de terre cuite à grande friture

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne et festive
Pour les enfants à la sortie de l'école.

TEMPS DE PRÉPARATION : 1h
TEMPS DE CUISSON : 1 min par fournée

POUR 4 PERSONNES

- 250 g de farine
- 2 œufs
- 3 cuillères à café de levain ou levure chimique
- 50 g de beurre
- 400 g de pommes de terre
- Sel fin
- 3 l d'huile (bain)

Eplucher les pommes de terre et les cuire dans une casserole d'eau salée. Les égoutter et les réduire en purée en les passant au presse-légumes (grosse grille).
Préparer la pâte : verser la farine sur une planche, creuser un puits et y mélanger le sel, le levain, le beurre mou en petits morceaux, et la purée. Bien mélanger. Si la pâte colle aux doigts ajouter un peu de farine et la travailler jusqu'à ce qu'elle ne colle plus.
Faire chauffer le bain d'huile à 180º. Prendre un morceau de pâte, l'étendre au rouleau sur 5 cm d'épaisseur environ et découper des rectangles d'environ 10 cm de long et 4 cm de large. Avec la pointe d'un couteau, faire deux entailles parallèles au milieu du rectangle.
Jeter dans la friture bouillante et laisser dorer 1 minute.
Les pompes, en dorant, doivent se retourner d'elles-mêmes ou le faire à l'aide d'une fourchette. Sortir les pompes, les égoutter avant de les consommer.

Conseils : Préparer la pâte quelques heures plus tôt. Elle peut être conservée au frais pendant 48 heures mais les pompes, dès qu'elles sortent de la friture, doivent être consommées sans délais. Elles ne peuvent ni se conserver ni se congeler.

Variantes : « *Les pompes peuvent être nature, sans purée. Ce n'est alors plus un plat unique mais un accompagnement d'un plat principal. Elle peut faire office de pain.* »

Place du produit dans la structure du menu généralement associé :

QUOTIDIEN
Midi
Enfants
Maison
Tous les jours
Toute l'année

Fig. 104 – Pompes de pommes de terre

Fig. 105 – Rissoles (Villar d'Arêne 05)

GRATIN DE COURGE ET DE NOIX

Recette de Bouchanières 06

Dénominations vernaculaires : *tian* de courge (Pays de Forcalquier 04)

Caractéristiques du produit : Purée de légume et de fruit sec dorée au four

Occasion et mode de consommation : Cuisine d'automne

TEMPS DE PRÉPARATION : 35 min
TEMPS DE CUISSON : 45 min

POUR 6 PERSONNES

- 1,5 kg de courge longue (violon)
- 500 g de riz
- 1 kg de noix
- 3/4 l de lait
- 1/4 l d'eau
- Sel fin
- Poivre

Décortiquer les noix et les piler au mortier. Peler et découper en dés la courge. Faire cuire le riz et l'égoutter. Mélanger les 3 ingrédients en ajoutant le lait et l'eau, le sel et le poivre. Travailler l'appareil de sorte à bien mélanger les ingrédients. Verser la préparation dans un plat allant au four et laisser cuire 45 minutes.

Variantes : courge et petit salé ; courge et *serasse* (babeurre caillé)
On peut cuire la courge au préalable dans une casserole sèche avec des aromates (noix de muscade) puis mélanger la purée avec de l'oignon blondi (Pays de Forcalquier) ou incorporer une béchamel et du fromage de pays (Champoléon 05). Dans les zones où les noix font défaut, elles peuvent être remplacées par des dés de lard (Roquefort-les-Pins 06)

Conseils : Si l'on ajoute du fromage râpé, il doit être bien incorporé à la purée de courge brûlante afin qu'il fonde complétement et ne pas en saupoudrer le dessus du plat.
« *Le plat allant au four doit être, si possible, vernissé et découvert. La qualité gustative de la recette en est accrue*. »

Valeur, symbole et représentation : « *On était très pauvres c'est pourquoi on le faisait aussi les jours de fêtes mais avec, en plus une viande ; sinon c'était un plat unique*. » (Roquefort-les-Pins 06)

Place du produit dans la structure du menu généralement associé :

JOUR DU PAIN **Roquefort 06**	**FÊTES VOTIVES** **Roquefort 06**	**QUOTIDIEN** **Veynes 05**
Midi Famille Maison 2 fois/mois D'octobre à mars	Midi Famille/amis Maison Été St-Jean, St-Éloi	Midi Famille Maison 1 fois/semaine Été
Charcuterie **GRATIN DE COURGE** Gratins variés Tarte/Tourte sucrée	**GRATIN DE COURGE** Mouton grillé Fromage Dessert	Le caillé (1) **GRATIN DE COURGE** Fromage Fruit

(1) Ou *serasse,* préparation composée de 90% de babeurre caillé.

POTÉE DE LEGUMES SECS

Recette de Estéron 06

Caractéristiques du produit : Mijoté de légumes

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne d'automne et d'hiver

TEMPS DE PRÉPARATION : 24h
TEMPS DE CUISSON : 1h

POUR 4 PERSONNES

- 1 kg de pois chiche
- 500 g de petit salé
- 250 g de blettes
- 1 oignon
- 2 carottes
- 2 gousses d'ail
- Sel fin
- Poivre

Depuis la veille au soir, faire tremper les pois dans une grande marmite d'eau tiède additionnée de bicarbonate. Le lendemain, blanchir les blettes puis mettre tous les légumes et le petit salé dans un faitout rempli d'eau salée et poivrée. Laisser cuire 1 heure et demie environ.

Variante : Les pois chiches peuvent être remplacés par des lentilles qui sont triées puis mises à tremper pendant 3 heures ; au moment de servir, lier avec 1 ou 2 jaunes d'œufs battus. Soit des haricots blancs coco mis à tremper 12 heures avant et accommodés comme le sont les pois chiches.

Remarques : Ce plat se mange chaud ou froid. Il est préparé en grande quantité et servi plusieurs jours de suite.
« *La femme apportait la marmite aux champs puis repartait à la ferme. Après le dîner* (le déjeuner dans le vocabulaire local)*, on faisait la sieste sous un arbre puis ensuite on reprenait les travaux des champs*. » (Roquefort-les-Pins 06)

PICONS

Recette de Villar d'Arêne et Briançonnais 05

Caractéristiques du produit : Mijoté de légumes

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne d'hiver

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 min
TEMPS DE CUISSON : 3h30

POUR 4 PERSONNES

- 1 jambonneau
- 300 g de navets
- 1 kg de pommes de terre
- 4 carottes
- 1 petit chou
- 1 poireau
- 100 g de petit salé
- 500 g de farine de froment
- 3 œufs
- Mie de pain
- Persil et fenouil
- Sel et poivre

Préparer une pâte assez consistante avec la farine, les œufs et la mie de pain. Incorporer à cette pâte le chou haché finement et blanchi, le blanc de poireau revenu et les aromates.
Faire ensuite un bouillon en cuisant le jambonneau dans une casserole d'eau avec le sel, le poivre, les navets et les carottes. Laisser cuire au moins 3h30. Ôter les légumes et mettre la pâte à cuire sous forme de boulettes dans le bouillon brûlant. Lorsque les boulettes sont remontées à la surface, laisser cuire une demi-heure environ.

Conseil : « *Cuire les pommes de terre séparément et servir 2 ou 3 boulettes par personne avec un morceau de jambonneau et des légumes.* »

Remarques : Cette recette se réalisait surtout à la fin de l'hiver lorsque le niveau de pommes de terre (aliment de base en montagne) baissait dans les caves.
Le jambonneau pouvait être accompagné d'un saucisson coupé en rondelles.
La pâte était parfois remplacée par une grande quantité de pain rassis et mouillé d'un bouillon de viande et de légume.

Fig. 106 – Préparer la pâte et les légumes

Fig. 107 – Cuir le chou et toutes les préparations dans un grand fait-tout

Fig. 108 – Picons et jambonneau en deux plats

GRATIN DE RIZ

Recette du Valgaudemar 05

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne d'hiver et festive

TEMPS PRÉPARATION : 20 min
TEMPS DE CUISSON : 20-30 min

POUR 4 PERSONNES

- 600 g de riz
- 2 œufs
- 1/8 l de lait
- Beurre
- Eau
- Sel fin
- Poivre

Cuire le riz dans l'eau salée puis l'égoutter. Mettre le riz dans un plat allant au four. Battre les œufs avec le lait et verser le mélange sur le riz. Poivrer et saler, parsemer de noisettes de beurre. Passer au four 20 à 30 minutes

Remarques : « *Le riz à l'originalité d'être servi au réveillon de Noël mais en dessert dans ce genre de menu*. *Dans ce cas, il est recommandé de ne pas trop saler la préparation.* » (La Chapelle 05)

Place du produit dans la structure du menu généralement associé :

NOËL **La Chapelle-en-Valgaudemar 05**
Soupe de riz au lait
Morue et aïoli
Pommes de terre
GRATIN DE RIZ

GRATIN DE POMMES DE TERRE AU GENIÈVRE

Recette du Pays de Forcalquier 04

Caractéristiques du produit : Légumes cuits au four

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne d'hiver

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 min
TEMPS DE CUISSON : 1 h

POUR 4 PERSONNES

- 1 kg de pommes de terre
- 400 g de lard gras
- 1 cuillère à soupe de baie de genièvre
- 2 cuillères à soupe d'huile
- Chapelure
- Sel fin

Eplucher les pommes de terre et les couper en lamelle pas trop minces. Hacher finement les baies et découper en très petits morceaux le lard. Bien huiler le plat allant au four. Disposer une couche de pommes de terre, saler, puis parsemer de dés de lard et d'un peu de genièvre. Répéter l'opération sans atteindre le bord du plat. Couvrir alors d'eau et mettre au four pendant 1 heure environ. Quand les pommes de terre sont tendres, sous la fourchette, parsemer de chapelure et d'un filet d'huile et laisser gratiner.

OIGNONS AU FOUR

Recette du Pays de Forcalquier 04

Caractéristiques du produit : Légumes cuits au four et gratinés

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne

TEMPS DE PRÉPARATION : 1h30
TEMPS DE CUISSON : 2h30

POUR 4 PERSONNES

- 1 kg d'oignons
- 4 cuillères à soupe d'huile
- Laurier
- Sauge
- Sel fin
- Eau

Eplucher les oignons et les faire blanchir à l'eau salée jusqu'à ce qu'ils deviennent souples. Laisser égoutter 1 heure.
Bien huiler un plat allant au four, y déposer les oignons en prenant soin de glisser dans chacun, à l'aide d'une entaille faite au couteau, une feuille de sauge et dans une deuxième entaille, une feuille de laurier.
Arroser d'huile et mettre à four assez doux pour au moins 2 heures en arrosant plusieurs fois les oignons de leur jus.

Remarques : Prendre des oignons blancs.

GRATIN D'AUBERGINE

Recette du Pays de Forcalquier 04

Dénominations particulières et localisation : tian d'aubergine, Reillanne 04

Caractéristiques du produit : Légumes cuits au four

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne

TEMPS DE PRÉPARATION : 1h30
TEMPS DE CUISSON : 30-40 min

POUR 4 PERSONNES

- 1 kg d'aubergines
- 50 g de beurre
- 50 g de farine de froment
- 1/3 l de lait
- 1 œuf
- Crème de lait
- Fromage râpé
- Muscade
- Sel fin
- Poivre

Couper les aubergines en tranche pas trop minces, sans les peler, après avoir ôté le capuchon.
Leur faire rendre l'eau en les laissant 1 heure dans une passoire après les avoir salées.
Les éponger puis les faire frire légèrement.
Préparer une sauce béchamel avec le beurre, la farine et le lait. Ajouter à la fin la crème, le jaune d'œuf et le blanc battu en neige. Assaisonner avec la muscade, le poivre et le sel.
Dans un plat allant au four, mettre une couche d'aubergine et une de béchamel (deux fois) ; finir avec une couche de chapelure (facultatif) et une de fromage râpé. Enfourner et cuire 30 à 40 minutes.

Variante : « *Placer une couche d'aubergine dans le plat puis la recouvrir d'une de coulis de tomate puis de fromage râpé. Arroser légèrement d'huile, ajouter un peu de basilic haché et enfourner. Ce plat peut se manger froid*. » (Reillanne 04)

GRATIN D'HERBES

Recette du Pays de Forcalquier 04

Dénominations particulières et localisation : 04, 05, 06

Caractéristiques du produit : Végétaux cuits au four

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne de printemps

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 min
TEMPS DE CUISSON : 30-40 min

POUR 4 PERSONNES

- 1 kg d'épinards
- 500 g d'herbes variées
- 1/4 l de lait
- 50 g d'olives noires
- 60 g de fromage râpé
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 1 cuillère à soupe de farine
- 3 œufs
- Chapelure
- Sel fin
- Poivre

Si les épinards sont jeunes et frais, les hacher crus et les faire revenir, doucement, à la poêle dans 2 cuillères à soupe d'huile. Quand ils sont cuits, saler, poivrer et saupoudrer de farine. Faire un peu revenir et ajouter le lait (saler et poivrer si nécessaire). Laisser cuire 5 minutes, et ajouter en tournant vivement un œuf battu puis les olives, enfin les deux œufs restants – durs – coupés en gros dés et le fromage. Mettre l'ensemble dans un plat allant au four avec de la chapelure et le reste d'huile pour faire dorer 30 minutes.

Variantes : **Gratin de pissenlit** (Vallée du Jabron 04). Cuisine quotidienne de printemps.
Pour 4 personnes : 1 gros sac de pissenlits, 3 gousses d'ail, 1 poignée de persil, huile, 1 cuillère à soupe de farine, 10 cl de lait, 2 œufs, chapelure.
Le principe est le même : faire blanchir le pissenlit ; les hacher avec ail et persil. Faire revenir dans un poêle l'ensemble et enfourner 30 à 40 minutes.

Gratin de cornets (*campanula thyrsoïdes L.*) : 1kg de cornets, 1/8 l de lait, 10 cl de crème, 2 œufs, fromage râpé, sel et poivre. Même recette et temps de cuisson.

Fig. 109 – Fleur cornet

Remarques : « *Les épinards sont parfois remplacés par du vert de blette préalablement blanchi à l'eau bouillante salée. On peut mélanger aux épinards ou aux blettes, au choix, des pissenlits ou des feuilles de salade, de l'oseille ou toute autre plante sauvage que l'on cueillait, dans le passé, en montagne.* »

« *Hors printemps, les herbes étaient cueillies dans le jardin potager. On utilisait alors des fanes de radis ou des feuilles de betterave*. » (Veynes, Buëch 05).

GRATIN D'ÉPEAUTRE

Recette du Buëch 05

Caractéristiques du produit : Céréale cuites au four

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne d'hiver

TEMPS DE PRÉPARATION : 2h
TEMPS DE CUISSON : 1h

POUR 4 PERSONNES

- 600 g d'épeautre
- 30 g de beurre
- Fromage râpé
- Sel fin
- Eau

La veille, faire gonfler le grain dans un grand volume d'eau. Changer l'eau à plusieurs reprises avant la cuisson. Le lendemain, cuire l'épeautre dans l'eau salée et laisser mijoter toute la journée. Quand le grain a éclaté, l'égoutter puis le disposer dans un plat allant au four. Arroser de beurre fondu et parsemer de fromage râpé. Faire gratiner au four 30 minutes.

Remarques : « *L'épeautre est un produit de base de l'alimentation des habitants du Buëch. Il y est rarement cultivé et consommé dans le reste des Alpes du Sud.* »

PININS AUX SAUCISSES

Recette du Pays de Forcalquier 04

Caractéristiques du produit : Poêlée de végétaux et produit carné

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne d'automne

TEMPS DE PRÉPARATION : 15+15 minutes
TEMPS DE CUISSON : 10 min

POUR 4 PERSONNES

- 1 kg de champignons
- 8 petites saucisses
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 2 gousses d'ail
- Persil
- Sel fin
- Poivre

Avec un linge, essuyer soigneusement les champignons (ne pas les laver) après les avoir débarrassés des brindilles de végétaux. S'assurer qu'ils n'ont pas de vers puis les badigeonner d'huile où un brin de thym et de sauge ont trempé. Couper les *pinins* en morceaux. Piquer la peau des saucisses et, dans un peu d'huile, les faire sauter à la poêle. Dès qu'elles ont rendu un peu de jus, mettre les champignons, saler et poivrer. Faire cuire à feu vif pendant 10 minutes.

Variantes : Pour nettoyer le champignon, on peut aussi le tremper rapidement dans de l'eau vinaigrée puis les égoutter. Au moment de servir, ajouter de l'ail et du persil hachés (Reillanne 04).
Pinins grillés : griller les champignons sur un lèchefrite en les arrosant de quelques gouttes d'huile d'olive à l'aide d'une branche d'aromate (thym, sauge…).
« *Sous la lèchefrite on mettait une brochette de grives. L'huile qui tombait aromatisait les oiseaux*. » (Reillanne 04)

Remarques : Les *pinins*, ou champignon des pins, sont des lactaires délicieux (*Lactarius deliciosus L.*). Espèce méridionale qui pousse de la fin de l'été au début de l'hiver.

Fig. 110 – Poêlée de *pinins* (Source : anonyme)

LA GRAGUETTE

Recette de Puy-St-Vincent 05

Caractéristique : Potée de légume (pommes de terre) et produit carné

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 min
TEMPS DE CUISSON : 45 min

POUR 4 PERSONNES

- 1 kg de pommes de terre
- 250 g de lard
- 1 gousse d'ail
- 1 feuille de laurier
- Eau
- Sel
- Poivre

Eplucher, laver et couper les pommes de terre en lamelles. Faire chauffer une marmite d'eau salée et y jeter les pommes de terre, le lard coupé en dés, l'ail et le laurier. Saler et poivrer et laisser mijoter, à feu doux, 45 minutes.

Variantes : Cuire directement les pommes de terre dans une poêle huilée avec du petit salé et de l'ail. Servir avec une salade verte (*grilla* de pommes de terre, Puy-St-Vincent)

Remarques : « *Ce plat peut s'accompagner de carottes cuites séparément*. » (Puy-St-Vincent 05).
« *Quand le lard est rare ou vient à manquer, il est remplacé par un morceau de saindoux.* » (Ceillac, Queyras 05)

Valeur, symbole et représentation : « *C'était un plat unique, trois jours sur cinq !* »

POMMES DE TERRE À LA PAYSANNE

Recette du Pays de Forcalquier 04

Caractéristiques du produit : Légume farci de produit carné

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne

TEMPS DE PRÉPARATION : 1h
TEMPS DE CUISSON : 1h

POUR 4 PERSONNES

- 8 pommes de terre
- 2 saucisses de ménage
- 50 g de baie de genièvre
- 2 cuillères d'huile
- 3 cuillères d'eau
- Sel fin

Peler, laver puis creuser avec une petite cuillère les pommes de terre. Faire cuire dans un peu d'eau cette pulpe. Quand c'est cuit, jeter l'eau et mélanger, en écrasant, la chair des saucisses dont on a enlevé la peau. Ajouter le genièvre haché finement.
Huiler un plat allant au four, y mettre les pommes de terre légèrement salées et bien les remplir de cette farce. Ajouter un peu d'eau au fond du plat et enfourner, à couvert, pendant 30 minutes ; puis découvrir et laisser cuire encore 30 minutes. Toute l'eau doit être évaporée et le plat bien gratiné et doré.

MENARDOUN

Recette de la Vallée de la Roya 06

Caractéristique du produit : Purée de pommes de terre au fromage frais, dorée au four

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne d'hiver

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 min
TEMPS DE CUISSON : 45 min

POUR 4 PERSONNES

- 1 kg de pommes de terre
- 150 g de farine
- 100 g de brous fort
- 1 filet d'huile d'olive
- 100 g de beurre
- 200 g de crème liquide
- 1/4 l de crème épaisse
- Sel
- Poivre

Faire cuire les pommes de terre en robe des champs, les éplucher et les réduire en purée à l'aide d'un moulin à légume. Mélanger la purée à la farine, à l'huile et au *brous*. Bien mélanger et étaler l'appareil dans un plat allant au four, 20 à 30 minutes.

Variantes : La purée de pommes de terre peut être mélangée à d'autres ingrédients comme l'ail, le persil, et le *brous* remplacé par un gros morceau de beurre (Breil-sur-Roya 06)

FARCI DE LÉGUMES

Recette du Pays de Forcalquier 04

Caractéristiques du produit : Légumes divers, farcis et gratinés au four

Occasion et mode de consommation : Cuisine dominicale d'été

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 h
TEMPS DE CUISSON : 1 h

POUR 4 PERSONNES

- 6 grosses tomates
- 4 courgettes
- 4 aubergines
- 1 gros oignon
- 250 g de lard maigre
- 1 poignée de mie de pain
- 1 feuille de laurier
- 1 poignée de persil
- 1 poignée de fromage râpé
- 1 verre de lait
- Huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 2 œufs
- Chapelure
- Sel fin

Laver les légumes sans les peler. Ôter les calottes des courgettes et des aubergines, les graines et la queue de 4 tomates. Couper les aubergines et les courgettes dans le sens de la longueur et, à l'aide d'une petite cuillère et sans creuser la peau, les vider de leur chair.
Faire revenir les courgettes et les aubergines dans une poêle huilée. Réserver.
Hacher l'intérieur et réserver. Hacher les 2 dernières tomates épluchées et épépinées ainsi que l'oignon que l'on fait revenir dans une poêle en même temps que le lard également haché.
Dès que ces ingrédients sont bien revenus, ajouter la chair des aubergines, pour commencer, puis des courgettes et des tomates pour finir. Ajouter la mie de pain trempée dans le lait et exprimé, ainsi que l'ail et le persil hachés. Aromatiser (laurier, sel, poivre) et laisser cuire à feu doux, 10 minutes.
Huiler un plat en terre, ranger côte à côte les légumes. Faire chauffer la farce. Hors du feu incorporer, en tournant vite, les œufs entiers, le fromage râpé. Rectifier l'assaisonnement – ôter le laurier – et remplir chaque légume de farce jusqu'au bord. Saupoudrer de chapelure et enfourner pour 30 minutes.

Remarques : Le lard maigre peut être remplacé ou mélangé à de la chair à saucisse ou un restant de viande. On peut aussi ajouter de gros oignons plats[65] farcis. (Reillanne 04)

Fig. 111 – Petits farcis (Source : anonyme)

[65] Oignon blond, de forme aplatie et au goût sucré, produit typique de la tradition maraîchère italienne. Sa texture particulièrement dense est idéale pour la préparation de *farcies niçois* et autres recettes provençales.

RAVIOLES

Recette de Villar d'Arêne 05

Localités : Briançonnais 05

Caractéristiques du produit : Purée de pomme de terre et d'oignons gratinée au four

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne / Festive (jour du pain)

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 min
TEMPS DE CUISSON : 45 min

POUR 12 PERSONNES

- 4 kg de pommes de terre
- 1 kg d'oignons
- 100 g de beurre
- 200 g de crème liquide
- 1/4 l de crème épaisse
- Sel
- Poivre

Faire cuire les pommes de terre avec leur peau dans une casserole d'eau salée. Les éplucher puis les écraser sur une planche en bois à l'aide d'une assiette creuse. Faire fondre un morceau de beurre dans une poêle et y mettre l'oignon coupé en lamelles. Faire fondre une trentaine de minutes sans faire roussir. Incorporer les oignons à la purée de pommes de terre et ajouter une grande quantité de crème. Beurrer un plat à gratin et le remplir de purée. Creuser un puits et y verser la crème liquide après avoir bien généreusement salé et poivré le tout. Mettre au four 45 minutes.

Variantes : A la crème épaisse on peut ajouter un volume égal de lait tiédi. Dans ce cas le volume global se fait suivant la consistance voulue d'oignons.

Conseils : Les *ravioles* sont une purée de pommes de terre mêlée d'oignons revenus au beurre. Les tubercules sont écrasés cuits sur la *turnèuro* avec le dos d'une assiette creuse (Fig. 112). Ce procédé, dit-on, conserve intact la structure et la saveur de la pomme de terre. C'est ce qui fait toute la qualité du plat. Avant de l'enfourner, on verse une grande quantité de crème fraîche dans un puits creusé au centre. Ce produit supporte bien la congélation.

Valeur, symbole et représentation : « *Ce plat délicieux est un plat de tous les jours mais il est surtout associé à la confection du pain bouilli, en novembre, qui donne lieu à une vraie fête du village. Les ravioles sont, à cette occasion, cuites au feu de bois, avant d'enfourner le pain annuel, et seront dégustées en communauté pendant que le pain cuit*. » (Villar d'Arêne)

Fig. 112 – Ecraser les pommes de terre avec le fond incurvé d'une assiette à soupe

Fig. 113 – Les *ravioles* au sortir du four communal du Villar

BEIGNETS DE COURGETTE

Recette du Pays de Forcalquier 04

Caractéristiques du produit : Légume enrobé de pâte et frit

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne d'été

TEMPS DE PRÉPARATION : 2 h
TEMPS DE CUISSON : 3-4 min pièce

POUR 4 PERSONNES

- 4 courgettes
- 300 g de farine
- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 verre d'eau
- Sel

Peler les courgettes, ôter les graines et les couper en lamelles pas trop épaisses, dans le sens de la longueur. Les disposer dans une passoire en les salant légèrement, couche par couche, afin qu'elles perdent un peu de leur eau.
Préparer la pâte à frire en mélangeant dans un saladier : la farine, le sel, les jaunes d'œufs et l'huile. Délayer avec de l'eau de façon à obtenir une pâte lisse mais pas trop liquide afin qu'elle puisse napper les courgettes. Laisser reposer dans une pièce tiède pendant 2 heures.
Juste avant d'utilise la pâte, ajouter les blancs d'œufs battus en neige ; les incorporer sans tourner mais en les soulevant afin de ne pas les casser.
Bien essorer les courgettes et les tremper dans la pâte. Jeter les lamelles dans un grand bain d'huile et laisser frire et dorer 3 à 4 minutes. Egoutter à l'égouttoir à main et poser sur un linge ou un papier absorbant.

Variantes : Ajouter à la pâte à beigner de l'ail et du persil hachés très finement et en petite quantité. (Reillanne 04)

BEIGNETS DE FLEUR DE COURGETTE

Recette de la Valée de la Tinée 06

Caractéristiques du produit : Fleur enrobée de pâte et frite

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne saisonnière

TEMPS DE PRÉPARATION : 2 h
TEMPS DE CUISSON : 3-4 min pièce

POUR 4 PERSONNES

- 20 fleurs de courgettes
- 200 g de farine de froment
- 2 œufs
- 1/2 parquet de levure
- 2 dl d'eau
- 1,5 dl de lait
- Eau de fleur d'oranger
- Sel

Préparer la pâte comme indiqué précédemment (voir recette des beignets de courgettes) en y ajoutant de la fleur d'oranger et de la levure. Laver les fleurs et ôter le calice puis les essorer avec précaution. Tremper chaque fleur dans la pâte et les frire dans un grand bain d'huile bouillante. Egoutter les fleurs avec un égouttoir à main et déposer les beignets sur un linge ou un papier absorbant.

Remarques : « *Les beignets sont consommés, généralement, comme une entrée ou un légume mais jamais comme un dessert.* » (Tinée 06)

« *Dans la vallée de la Tinée et de la Vésubie, on prépare aussi des beignets de feuille de bourrache ou de fleur de courge*. » (St-Étienne-de-Tinée 06)

PAPETON D'AUBERGINE

Recette du Pays de Forcalquier 04

Caractéristiques du produit : Omelette de légume

Occasion et mode de consommation : Cuisine dominicale et festive

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 h
TEMPS DE CUISSON : 20+25 min

POUR 4 PERSONNES

- 1 kg d'aubergine
- 4 cuillères à soupe d'huile
- 2 échalotes
- 1 brin de thym
- 1 gousse d'ail
- 1 feuille de laurier
- 3 œufs
- Crème de lait
- Sel
- Poivre

Peler et faire dégorger les aubergines coupées en tranche avec du sel pendant 1 heure. Les rincer puis les éponger. Dans une cocotte, les faire cuire avec tous les aromates, à petit feu. Puis les passer au moulin à légumes en y ajoutant la crème de lait assez épaisse et les œufs battus en omelette. Bien mélanger. Huiler un moule allant au four, verser la préparation et enfourner, au bain-marie, 20 à 25 minutes. Le *papeton* doit rester moelleux. Le laisser tiédir avant de le démouler.

Variantes : « *Le papeton se servait chaud accompagné de coulis de tomate ou froid, coupé en tranche, en hors-d'œuvre ou pour accompagner une viande froide*. » (Reillanne 04).

ARTICHAUT À LA BARIGOULE

Recette du Pays de Forcalquier 04

Caractéristiques du produit : Mijoté de légumes, farcis et braisés

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne d'automne

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 h
TEMPS DE CUISSON : 2 h

POUR 4 PERSONNES

- 4 artichauts
- 400 g de champignons
- 1 citron
- 1/2 verre d'huile d'olive
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Sel fin
- Poivre

Nettoyer les champignons à l'eau citronnée. Eplucher les artichauts en rabattant une à une les feuilles les plus grosses jusqu'à arriver au fond. Débarrasser les artichauts de leur foin. Couper les parties les plus dures avec un couteau. Frotter les fonds au citron. Dans une cocotte, verser l'huile et, à feu très doux, faire fondre l'oignon puis ranger les artichauds en ayant soin de mettre au fond de chacun d'eux une lamelle d'ail. Parsemer le tout de hachis fait avec les champignons. Recouvrir les artichauts avec de l'eau, à peine au-dessus de leur hauteur. Saler, poivrer, couvrir hermétiquement et laisser cuire 2 heures à petit feu. Il ne doit pas rester d'eau en fin de cuisson.

Variantes : « *Plus au sud des Alpes-de-Haute-Provence, les artichauts à la barigoule étaient cuisinés sans champignon mais avec des carottes et des oignons qui mijotaient dans l'huile et dans le jus d'artichaut. Le tout était mouillé d'un verre de vin blanc. Malgré l'absence de champignon, ce plat portait la même appellation.* »

Remarque : Le nom académique de ce plat provient de ce qu'en Provence, les *barigoules* étaient des champignons (*pinin* ou lactaire délicieux).

CARDON DE NOËL

Recette du Pays de Forcalquier 04

Caractéristiques du produit : Légumes braisés

Occasion et mode de consommation : Cuisine festive
« *Dans le passé, ce plat faisait partie des sept plats maigres de gros souper de Noël du 24 décembre.* »

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 min
TEMPS DE CUISSON : 30 min

POUR 4 PERSONNES

- 1 kg de cardons
- 1 citron
- 50 g de farine de froment
- 2 œufs
- 1 filet de vinaigre
- Sel fin

Éplucher les côtes de cardon. Ôter les fils puis les couper en morceaux. Les faire tremper quelques minutes à l'eau citronnée et les faire blanchir à l'eau salée, dans laquelle a été délayée, à froid, la farine.
Quand les cardons sont cuits, les mettre dans un poêlon avec de l'huile, l'oignon haché, faire chauffer et rajouter 1 cuillérée de farine et l'eau tiède. Laisser mijoter et lier avec les jaunes d'œufs délayés avec un peu de vinaigre.

Remarque : On peut ajouter quelques filets d'anchois écrasés qu'on laissera mijoter avec les autres ingrédients (Reillanne 04) ou simplement faire sauter les cardons avec des pommes de terre et accompagner ainsi la morue frite de Noël (St-Firmin, Valgaudemar 05)

TOURTEUS DE TRUFO

Recette du Queyras 05

Caractéristiques du produit : Beignet de pomme de terre

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min
TEMPS DE CUISSON : 7 min

POUR 4 PERSONNES

- 700 g de pommes de terre
- 1 œuf
- Huile
- Sel
- Poivre

Eplucher les pommes de terre et les râper dans un saladier. Mélanger l'œuf, saler et poivrer.
Dans une poêle, faire chauffer un peu d'huile et verser des petits tas de ce mélange en les écrasant un peu, du plat d'une spatule pour former de petites galettes. Laisser cuire 5 minutes d'un côté et 2 minutes de l'autre (en fonction de l'épaisseur de la galette).

Variantes : Afin que les galettes tiennent mieux, incorporer à la pâte de pommes de terre un peu de farine (Commune du Vars 05) et pour relever le goût, un peu d'ail (Puy-St-Vincent 05).

Remarques : « *Les* tourteus de trufo *était un plat quotidien et unique. On les mangeait toute l'année, tant qu'il y avait des pommes de terre*. » (Ceillac 05)

PISSALADIÈRE

Recette des Alpes-Maritimes 06

Caractéristiques du produit : Pâte levée épaisse et tendre garnie de compotée d'oignons et d'anchois

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne d'été

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 h
TEMPS DE CUISSON : 1 h

POUR 6 PERSONNES

- 750 g d'oignons
- 300 g de farine de froment
- 1 œuf (facultatif)
- 1 poignée d'olives noires
- Levure
- Huile d'0live (facultatif9
- Filets d'anchois
- Sel

Préparer la pâte en mélangeant la farine, la levure, le sel et l'eau. Laisser reposer la pâte 1 heure sous un saladier.
Pendant que la pâte lève, préparer la garniture. Peler et couper les oignons. Les faire cuire à l'étouffée, dans l'huile, jusqu'à ce qu'ils soient confits – à petit feu, pendant 45 minutes au moins ; saler et poivrer.
Etaler la pâte sur un moule huilé et la garnir de purée d'oignon, d'olives et d'anchois. Laisser lever encore avant d'enfourner 60 minutes à four moyen (Th 5-6)

Variantes : La composition de la pâte varie selon les régions. C'est une sorte de pâte à pain enrichie d'œuf et d'huile d'olive (Nice 06) ; et de saindoux (St-Etienne-de-Tinée 06) ; d'huile d'olive et de beurre (Breil-sur-Roya 06).
La garniture à base d'oignon s'aromatise de *pissalat*(1) et d'huile d'olive (Nice), de plantes aromatiques comme le basilic (Breil) et/ou d'une sauce à la tomate, elle-même parfumée d'herbes, d'oignon et d'huile d'olive (Comté de Nice 06).

Remarques : La pissaladière est un plat unique.
(1) ***Pissalat*** – du niçois *peis salat* (poisson salé) – est une sauce niçoise à base de poisson, dont on trouve des variantes dans l'ensemble du pourtour méditerranéen. Il est indispensable dans la confection de la pissaladière. Traditionnellement fait avec des anchois, des sardines et des épices, ce produit ancien a disparu et a été remplacé par la purée d'anchois.

PANISSE

Recette de la Vallée de la Roya 06

Caractéristiques du produit : Purée de pommes de terre et huile d'olive

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne d'hiver

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min
TEMPS DE CUISSON : 30 min

POUR 4 PERSONNES

- 1 kg de pommes de terre
- 100 g de farine de froment
- Huile d'olive
- Sel fin
- Eau

Eplucher les pommes de terre et les couper en tranches. Les cuire dans une casserole d'eau bouillante et salée. A mi-cuisson, épaissir avec la farine. Tourner pour éviter les grumeaux et en fin de cuisson, verser l'huile d'olive, tourner jusqu'à l'obtention d'un mélange épais.

Conseil : Assaisonner avec un peu de lait ou du fromage râpé (Breil 06)

BORSOTTI

Recette de Menton 06

Dénominations vernaculaires :
06 : *borzotti* (région Est du Comté de Nice); *boursotou* (Breil)

Caractéristiques du produit : Carré de pâte farci d'herbes et frit

Occasion et mode de consommation : Cuisine occasionnelle et festive

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min
TEMPS DE CUISSON : 30 min

POUR 10 PERSONNES

- 500 g de farine de froment
- 3 œufs
- 7 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 blancs de poireau
- 1 kg de blettes
- 200 g de riz
- 200 g de fromage râpé
- 100 g d'anchois
- Eau
- Sel fin

Préparer la farce : couper très fin les blancs de poireau avec un peu de vert et les faire revenir dans l'huile avec les blettes hachées et le riz cru qui cuira dans le jus de blette. Quand toute l'eau s'est évaporée, ajouter le fromage râpé, les anchois, 2 œufs entiers, 5 cuillérées d'huile et laisser réduire en purée. Saler et poivrer très peu.
Préparer la pâte avec la farine, le dernier œuf, 2 cuillerées à soupe d'huile, le sel et l'eau. Pétrir et laisser reposer puis étendre au rouleau. Disposer une petite cuillérée de farce sur la pâte, répéter l'opération en respectant une petite distance entre chaque et recouvrir d'une seconde abaisse ; découper ensuite de gros carrés que l'on cuit à la poêle, dans un peu de graisse (saindoux, huile ou mélange huile-beurre). Servir très chaud.

Conseil : On peut assaisonner avec un peu de lait ou du fromage râpé (Breil 06)

Variante : « *Le riz peut être cuit préalablement dans une eau salée puis incorporé aux légumes de son choix – blettes ou épinards – hachés crus.* » (Breil 06)

Remarques : « *Les* borsotti *sont une recette bien particulière dans l'est du Comté de Nice. A Breil, les* boursotou *sont un plat de fête spécifiquement breillois : fête des conscrits, de la St-Antoine, des Rois, de la veille de Noël, les mariages, les repas marquant la fin de la récolte des olives, etc.* »

GRATIN DE POMMES D'AMOUR

Recette du Pays de Forcalquier 04

Caractéristiques du produit : Tomate cuites au four

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne d'été

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 min
TEMPS DE CUISSON : 30 min

POUR 4 PERSONNES

- 8 tomates
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de chapelure
- 1 cuillère à soupe de sucre
- Sel fin
- Poivre

Laver les tomates, les couper en deux par le travers, les épépiner et les mettre dans une poêle avec un peu d'huile, le côté chair touchant le fond de l'ustensile.
Après 10 à 15 minutes, quand elles commencent à fondre un peu, les retourner du côté peau. Laisser à feu moyen 7 à 8 minutes.
Arroser d'huile un plat en terre. Placer avec une spatule les tomates très près les unes des autres, saler, poivrer et saupoudrer de sucre pour ôter l'acidité des fruits. Garnir chacune d'elle d'une noisette d'ail et de persil hachés, finir avec une couche de chapelure, un filet d'huile.
Enfourner à feu doux pour 30 minutes, jusqu'à ce que les pommes d'amour soient légèrement brunies.

LES VIANDES ET LES POISSONS

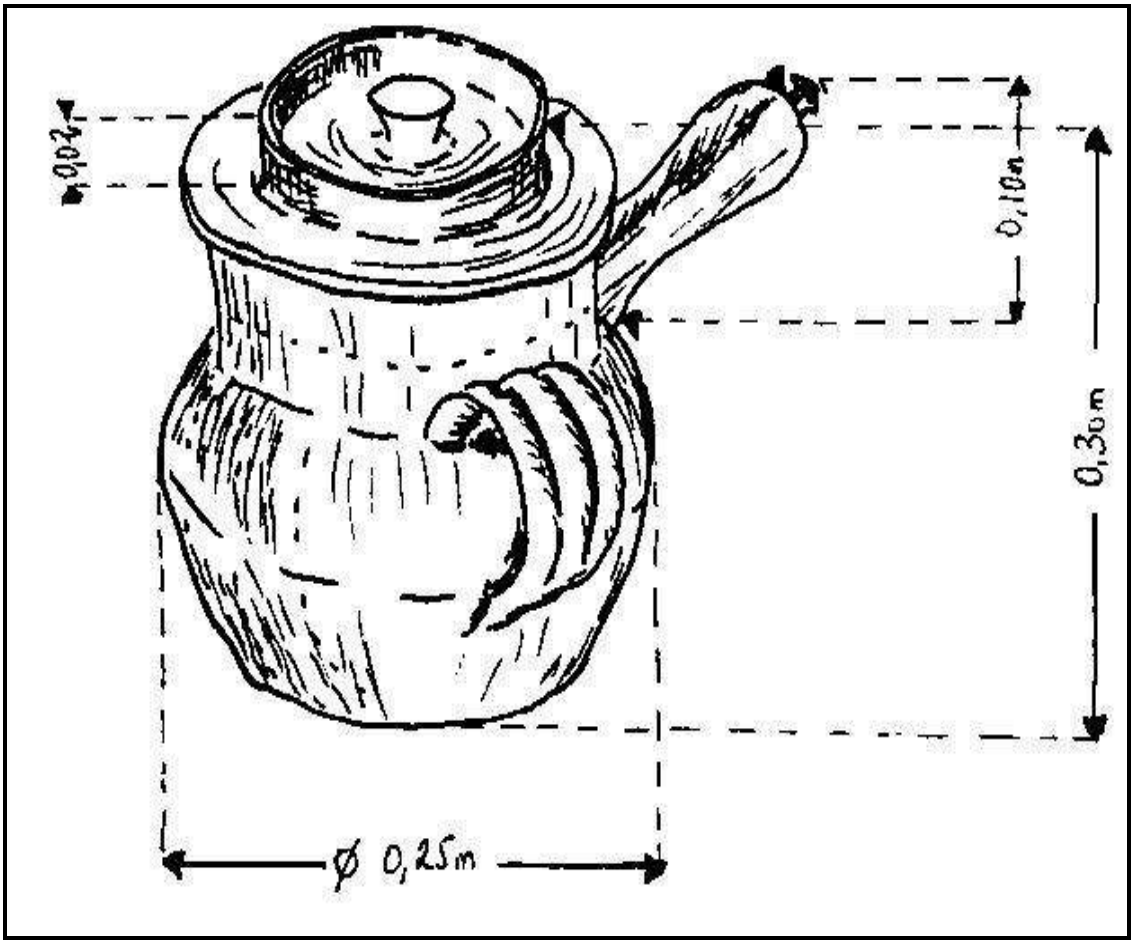


Fig. 114 – La daubière, ustensile en terre cuite vernissée avec son couvercle creux (Estéron 06)

Le régime des paysans et des montagnards est principalement végétarien. La viande fraîche est rare. Le fromage et les produits laitiers en général représentent, autant que l'œuf, des substituts à la viande qui est destinée à la vente ou aux repas festifs. Si la chèvre de réforme est salée, le chevreau est un apport de viande fraîche dans l'alimentation printanière des régions de haute montagne comme l'est également l'agneau dans les régions basses.

Elever un cochon est une pratique ancienne qui vise à assurer les besoins en viande d'une famille. L'importance du porc ne se mesure pas uniquement à sa valeur nutritive. Sa mise à mort, décidée en fonction d'impératifs économiques ou sociaux, est entourée d'un cérémonial où les gestes, le langage et le mode de relation sont l'expression d'une véritable « culture du cochon ».

Tuer le cochon est un acte peu ordinaire en raison du statut de l'animal au sein de la famille paysanne qui s'attache à lui. Celui-ci est devenu, en quelque sorte, un membre particulier du groupe. Le tuer relève davantage d'un sacrifice qui doit être justifié. On dit alors que celui qui a été choisi l'a été « *parce qu'il a été méchant* ».

> *Demain matin, Marcel tue le cochon pour chez Noiret. Ils en ont élevé trois, on va tuer celui qui est méchant. Ginette dit qu'à chaque fois qu'elle va lui porter à manger, il veut mordre ! C'est embêtant, un cochon qui devient méchant.* (Verdier 1979 : 25.)

Comme dans tout cérémoniel, la symbolique déchiffre l'univers homme-femme. Une forte symbolique sexuelle émerge de cette *noce*. Les tâches et les outils sont soit masculins soit féminins. L'homme le couteau qui sacrifie l'animal, la femme la poêle qui recueille le sang chaud avant qu'il ne coagule pour être cuisiné à la minute. Parfois brouillé avec quelques œufs, il constitue le premier repas de circonstances. En période de disette, il est destiné en priorité aux enfants. Les hommes font les salaisons et les femmes les cuissons, les premiers au saloir, les secondes à la cuisine.

Exclues de la mise à mort du cochon, acte viril par excellence, les femmes sont également interdites au saloir. Selon la croyance populaire, leur présence en ces lieux serait fatale à la viande qui « *tournerait* »… Dans la répartition des tâches, les femmes sont chargées de cuisiner le cochon. Ses chairs sont préparées et conservées selon un éventail très large de recettes qui permettent d'utiliser toutes les parties de l'animal : viande, graisse, couenne, sang, boyaux, pied, cou, os… La confection de la charcuterie fait entrer les hommes et les femmes dans une période festive. Sa consommation répond également à des règles. Produit emblématique de même valeur que le pain, la transformation du cochon est à l'origine de réjouissances qui marquent l'événement.

Le jour même de sa mise à mort, la tradition veut que l'on déguste ses entrailles et abats. La fricassée d'abats dite *jailles* – qui donne son nom au festin – est un moment de fête et de convivialité. La fricassée est suivie de viandes rôties et bouillies. Pommes de terre, légumes verts, salades, desserts, vins et liqueurs sont servis en abondance. Chansons, rires auxquels sont liés des comportements et des plaisanteries quasi rituels, grivoises, célèbrent l'entraide sociale, distinguant le *repas de la fricassée* des autres repas festifs.

Après plusieurs heures de ripaille, les participants s'emploient à nouveau à transformer les restes d'abats en saucisses, saucissons, boudins et autres caillettes

(Fig. 115). Les jours suivants sont réservés à la transformation de ses chairs – jambons, épaules.

Ce *jour du cochon*, appelé *noce du cochon*, notamment dans le Champsaur, réuni les voisins et les amis, parfois tous les habitants d'un hameau. Ce jour s'achève alors par un grand banquet entre parents et voisins qui ont participé à l'événement. Au menu : charcuteries de l'année précédente – jambon, saucisson, pâté… – et de la nouvelle année – boudin, caillette, saucisse et viande fraîche. Les desserts à base de lait sont à profusion et le tout est arrosé de vins et des liqueurs.

Les autres apports de produits carnés venaient de la chasse pratiquée par tradition par tous les habitants. Gibiers d'eau des marais, des rivières et des étangs et gibiers terrestres amélioraient le strict régime alimentaire des Provençaux et Bas-alpins : chasse aux oiseaux migrateurs et autres volatiles – caille, bécasse, grive, canard, faisan –, ainsi que la petite faune – martre, loutre, marmotte, lièvre et lapin de garenne, écureuil – et la grande faune – chamois, bouquetin, sanglier…

Les chasseurs n'utilisaient pas toujours leurs fusils. Certains posaient des pièges, d'autres calaient une ligne ou un casier pour attraper du poisson ou des crustacés. Chasse et pêche étaient autant source de revenu que complément alimentaire.

BŒUF EN DAUBE

Recette du Pays de Forcalquier 04

Caractéristiques du produit : Ragoût de viande

Occasion et mode de consommation : Cuisine dominicale

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 h
TEMPS DE CUISSON : 4 h

POUR 6 PERSONNES

- 1 kg de gite
- 100 g de lard
- 100 g de petit salé
- 4 cuillères à soupe d'huile
- 2 petits oignons
- 1 crosse de veau
- 3 carottes
- 3 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- 1 côte de céleri
- 1 verre de vin rouge
- 1 sucre
- Sel fin
- Poivre en grain

Dans une assiette contenant du vinaigre, tremper rapidement les morceaux de viande puis les égoutter.
Dans une daubière, faire fondre le lard et le petit salé bien hachés. Retirer à l'écumoire ce qui n'a pas fondu et réserver. Ajouter un peu d'huile, jeter alors les morceaux de gite dans la daubière, un à un, et faire revenir à feu vif. Il ne doit pas rester de jus au fond, seul un peu de lard. Fondu.
En modérant le feu, ajouter les oignons émincés et faire blondir. Ajouter la crosse coupée en deux, les carottes, l'ail, le bouquet et le céleri. Saler, poivrer et sucrer.
Couvrir de vin rouge tiédi. Fermer hermétiquement la daubière et couvrir avec une assiette creuse pleine d'eau (ou remplir le couvercle creux de la daubière traditionnelle). Laisser cuire 4 heures à feu très doux. Dégraisser et servir.

Variantes : Quelles que soient les régions, le principe de la daube est le même. Les variantes se manifestent principalement par le choix des aromates. On peut ajouter de la noix de muscade ou des baies de genièvre écrasées ainsi que de l'écorce d'orange. (Reillanne 04).

Le bœuf est un produit très peu consommé, surtout en haute montagne. On trouve des daubes et des pot-au-feu dans les régions de basse altitude des Alpes-de-Haute-Provence et dans les vallées des Alpes-Maritimes (Vésubie, Roya, Bévéra) où la viande de daube et de pot-au-feu est utilisée spécialement pour farcir les raviolis.

Remarques : A chacun sa daube : Il n'existe pas une recette authentique de la daube mais une recette aux multiples variantes régionales. L'originalité de la recette se révèle par la variété des viandes utilisées – bœuf, veau, sanglier, taureau, agneau – et son mode de cuisson, le « mijoté », qui produit la daube, sa consistance et son goût. Certaines cuisinières affirment que le secret de la daube réside dans le choix des aromates, des épices et autres ingrédients jetés quelques minutes avant de servir (herbe, ail, zeste d'orange, cannelle, noix de muscade, eau-de-vie, etc.).

Dans les Alpes-de-Haute-Provence, on ajoute des baies de genièvre et de l'écorce d'orange (Reillanne), du serpolet (Forcalquier) ou encore de la sauge, des échalotes et du persil. Dans le Buëch (Hautes-Alpes), l'huile de noix remplace l'huile d'olive de la daube niçoise faite avec des tomates et des légumes. L'utilisation du vin rouge est une pratique populaire et celle du vin blanc une distinction sociale. Olives noires, carottes, crosse de veau, céleri, sucre… et bien d'autres éléments encore peuvent entrer dans la composition de la daube.

Le terme même de « daube », dérivé du provençal *adobar* (*adòba/adouba* ; *adobo, dobo, doba*) qui signifie « préparer/arranger » explique qu'il s'agit davantage d'une technique de préparation, de cuisson d'une viande, que d'une recette précise, voire figée. De ce fait, cuisinières et cuisiniers peuvent laisser libre court à leur imagination. Ainsi, et bien que la daube dite provençale soit un marqueur d'identité d'une région, il est parfaitement acceptable de trouver une daube camarguaise (taureau), niçoise (petit salé, céleri, cèpe), avignonnaise (mouton et vin blanc), du chasseur (sanglier) et béarnaise (bœuf et jambon cru).

Le nombre d'ingrédients – et leur variété – a pour but de rendre le mijoté savoureux afin de masquer les matières premières médiocres utilisées (bas morceaux, nerveux, comme la *galinette* c'est-à-dire le genou avant du bœuf), car il s'agit d'une « *recette de pauvres, de besogneux* ».

DAUBE DE SANGLIER

Recette du Pays de Forcalquier 04

Caractéristiques du produit : Ragoût de gibier

Occasion et mode de consommation : Cuisine dominicale

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 h + Marinade 4 jours
TEMPS DE CUISSON : 415 min + 2 h

POUR 10 PERSONNES

- 2,5 kg de sanglier (épaule, râble, cou)
- 350 g de petit salé
- 100 g de couenne de porc et sanglier
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 l de vin rouge
- 2 oignons
- 2 carottes
- 2 bouquets garnis
- 1 brin de serpolet et de romarin
- 2 feuilles de sauge
- 3 clous de girofle
- 2 échalotes
- 1 cuillère à café de vinaigre
- 1 cuillère à soupe de genièvre
- Persil
- Sel
- Poivre

Préparer la marinade avec le vin, les oignons coupés en rondelles, les carottes, les bouquets garnis et les aromates, et qui aura cuit 15 minutes et refroidi. Mettre la viande à mariner pendant 4 jours.
Le jour de la préparation : hacher le petit salé et le faire revenir dans la daubière puis y jeter les morceaux de sanglier pour les faire roussir. Les ôter de la daubière, y mettre au fond les couennes, l'huile et replacer la viande. Recouvrir de la marinade passée, avec le bouquet, les clous et une partie des grains de genièvre et de poivre. Laisser chauffer. A la première ébullition, couvrir la daubière. Laisser cuire 2 hures à feu doux.

Variantes : Dans les régions de haute montagne, l'huile d'olive était remplacée par du saindoux ou de l'huile de noix (Buëch 05). Quand on ferme la daubière traditionnelle, il est coutume de remplir d'eau son couvercle creux.

Conseils : la daube s'accompagnait de pommes de terre cuites à l'eau. Comme toutes les daubes, elle est encore meilleure si elle est réchauffée le lendemain. A mi-cuisson, on peut ajouter une cuillère à soupe d'eau-de-vie (*aïgo arden*) du pays (Reillanne 04).

BLANQUETTE DE CHEVREAU

Recette de St-Martin-de-Vésubie 06

Localisation : 04 Jabron ; 05 Valgaudemar/Champsaur ; Montbrand/Queyras ; Buëch

Caractéristiques du produit : Côtelettes braisées et bouillies au vin

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne/Repas des vendangeurs

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 min
TEMPS DE CUISSON : 30 min

POUR 10 PERSONNES

- 1 chevreau entier (a)
- 1 cervelle de chevreau
- 150 g d'oignons (b)
- 3 gousses d'ail
- 2 verres de vin blanc
- 2 cuillères à café de sel fin
- 1 cuillère à café de poivre
- 4 cuillères à soupe de saindoux (c)
- 1 feuille de laurier
- 1 cuillère à soupe de farine de froment
- 1/2 tasse d'eau
- 2,5 kg de pommes de terre (d)

Produits de remplacement : a) côtelettes ; b) céleri en branche ; c) huile ; d) chou, carotte, haricot

Découper le chevreau et prendre les côtelettes. Les faire revenir au saindoux ; quand elles commencent à dorer, ajouter les oignons émincés, l'ail écrasé et le laurier. Tourner l'ensemble, faire dorer puis verser le vin. Laisser frémir de façon que l'alcool s'évapore puis, verser l'eau jusqu'à recouvrir les côtelettes aux trois quarts. Saler, poivrer et laisser cuire à couvert 30 minutes.
A la fin de la cuisson, faire un mélange eau et farine et verser la préparation dans le jus de chevreau pour lier la sauce. Chauffer quelques minutes sans bouillir et servir.

Conseils : La viande de chevreau ne doit pas cuire plus de 45 minutes au risque de la voir perdre de la consistance.
Séparément, cuire les pommes de terre qui accompagnent ce plat ; elles seront assaisonnées de sauce. Si on préfère les haricots du type coco, les cuire à l'eau avec des oignons et du laurier pendant une heure.

Variantes : « *La viande de chèvre se cuit au pot-au-feu* (Valgaudemar 05) *avec des pommes de terre, des choux et des carottes. Après 4 heures de cuisson, elle est servie avec des cornichons et des petits oignons* (La Chapelle-en-Valgaudemar 05). *C'est le plat traditionnel confectionné par les habitants de La Chapelle pour la fête de village.*

Le pot-au-feu de chèvre attire, notamment, lors de la foire annuelle, de nombreux amateurs. »

Remarques : Dans de nombreuses régions la chèvre était la viande des jours de fête. Présente au menu de Pâques – remplaçant l'agneau traditionnel – et des Rameaux, elle était aussi associée à toutes les fêtes votives ou familiales (Ubaye, Queyras Champsaur, Valgaudemar, Jabron, Buëch, Vésubie…)

« *Dans le Buëch, on fête le village à l'entrée du printemps* (23 avril). *Ainsi il est coutume d'associer à la blanquette de chevreau, une salade de laurige. Cette feuille des champs pousse sur les terres des vieilles lavandes à la fin du même mois. La veille de la St-Georges, tout le monde part, un couteau et un panier à la main, cueillir la salade qui accompagnera et finira le repas de fête*. » (Montbrand 05)

« *Les variantes se rencontrent surtout dans la façon de lier la sauce. La plus ancienne est peut-être la cuillérée de farine délayée dans l'eau. L'apport de mélange jaune d'œuf-jus de citron se retrouve davantage à basse altitude* (Basse Provence) ; *quant à celui de l'œuf-crème fraîche, il est relativement récent et s'applique plus souvent à la blanquette de veau.* »

Place du produit dans la structure du menu généralement associé :

FÊTE VOTIVE **Montbrand 05**	**FÊTE VOTIVE** **La Chapelle-en-Valgaudemar 05**
Midi Famille/amis Maison 1 fois/an St-Georges - 23 avril	Midi Famille/amis Maison 1 fois/an St-François - 4 octobre
Fricassée d'abats de chevreau **BLANQUETTE DE CHEVREAU aux haricots** Gigot rôti de chevreau Laurige (salade) Fromage Crème aux œufs	Hors-d'œuvre Charcuterie **CHÈVRE AU CHOU** Fromage Tarte aux fruits

GIGOT CRÈME À L'AIL

Recette du Pays de Forcalquier 04

Caractéristiques du produit : Viande rôtie sauce à l'ail

Occasion et mode de consommation : Cuisine occasionnelle et festive

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 min
TEMPS DE CUISSON : 30 min

POUR 10 PERSONNES

- 1 gigot d'agneau de 2,5 kg (a)
- 1 filet d'huile (facultatif)
- 10 gousses d'ail
- 1/4 l d'eau
- 2 pincées de sel
- 2 pincées de poivre

Produits de remplacement : a) Epaule d'agneau

Préparer le gigot en l'enfilant sur une broche pour le mettre ensuite à cuire au-dessus des braises dans la cheminée. Laisser dorer une heure environ.
Pendant ce temps, mettre l'ail non épluchée dans une casserole et les recouvrir d'eau. Laisser bouillir 5 minutes puis changer l'eau par de l'eau bouillante pure. Laisser encore bouillir 5 minutes et ôter la casserole du feu lorsque les gousses sont tendres.
Quelques minutes avant la fin de la cuisson du gigot, extraire la chair des gousses d'ail, les écraser et les réduire en pommade directement dans le plat qui a servi à recueillir le jus qui s'écoute du gigot. Servir cette crème d'ail en saucière et en napper les tranches de gigot.

Conseils : À défaut de cheminée, cuire le gigot au four. Huiler et saler la pièce de viande dans un plat en terre. Réduire les gousses d'ail dans le plat de cuisson après avoir ôté la viande. Servir.
Avant de réduire l'ail, on peut également lui donner un tour de 3 ou 4 minutes dans la lèchefrite si le four est muni d'une broche tournante.

Variantes : Gigot sur lit de pommes de terre (Valgaudemar 05)

Valeur, symbole et représentation : « *Si l'agneau (gigot ou épaule rôtie, côtelettes grillées ou bouillies) est très présent au menu des fêtes votives, il symbolise aussi le printemps et les fêtes pascales. Au menu de Pâques, l'agneau est sur toutes les tables, à l'exception des régions très pauvres où il est remplacé par le chevreau.* »

« *La consommation d'agneau était occasionnelle et même accidentelle. Mais dans certaines familles relativement aisées, on respectait la tradition de l'agneau pascal ainsi que celle du mouton entier rôti à l'occasion des mariages qui réunissaient généralement tout le village.* »

Place du produit dans la structure du menu généralement associé :

FÊTE VOTIVE Roquefort les pins 06	**MARIAGE-BAPTÊME Allos 04**	**FÊTE VOTIVE La Chapelle-en-Valgaudemar 05**	**MARIAGE Abriès 05**
Midi Famille/amis Maison 1 fois/an	Midi Famille/amis/voisins Maison/cour de ferme Indéterminé Indéterminé	Midi Famille/amis Maison 1 fois/an 15 août	Midi Famille/amis/voisins Maison Indéterminé Indéterminé
Gratin de courge **CÔTES RÔTIES D'AGNEAU** Fromage Desserts	Saucisson au beurre Jambon cru **MOUTON RÔTI** Lapin ou volaille rôti Fromage Tourte à la confiture	Charcuterie **GIGOT D'AGNEAU** Pommes de terre Fromage Desserts	Charcuterie **MOUTON GRILLÉ** Pommes de terre Fromages Crème fouettée Tartes

CIVET DE MARCASSIN

Recette du Valgaudemar 05

Localisation : 05 : Pays de Forcalquier ; Queyras

Caractéristiques du produit : Viande bouillie au vin rouge

Occasion et mode de consommation : Cuisine festive

TEMPS DE PRÉPARATION : Marinade 15 min + 48 h
Viande 45 min
TEMPS DE CUISSON : 30 min+ 2 h

POUR 20 PERSONNES

Marinade

- 3 l de vin rouge
- 4 oignons (a)
- 4 l d'eau
- 1 poignée de gros sel
- 2 pincées de poivre
- 3 feuilles de laurier (b)
- 3 branches de thym

Viande

- 3,5 kg de cuissot de marcassin
- 100 g de farine de froment
- 5 cuillerées à soupe d'huile (c)
- 3 oignons
- 500 g de champignons
- 1 bol de sang de marcassin
- 1 cuillérée à soupe de sel fin
- 30 g de beurre
- Vin de la marinade (d)
- 500 g de pain

Produits de remplacement : a) Echalotes ; b) serpolet, sauge, romarin, girofle, piment ; c) saindoux ; d) eau-de-vie

Préparer l'animal : dépecer, désosser et ôter les cuissots. Les découper en morceaux. Mettre dans une grande marmite le vin et l'eau, saler, poivre, ajouter les oignons coupés en lamelles, le laurier haché et le thym. Mettre la viande et laisser mariner 2 jours au minimum.
Egoutter les morceaux de viande et réserver la marinade.
Faire revenir les morceaux dans une poêle avec de l'huile (répéter l'opération jusqu'à ce que toute la viande soit rissolée, et en mettant en réserve les morceaux, au fur et à mesure, dans une grande marmite.
Quand toute la viande est rissolée, poser la marmite sur le feu, saupoudrer de farine et mélanger à la cuillère en bois. Commencer la cuisson. Pendant ce temps faire

bouillir la marinade et écumer souvent la mousse qui se forme car le « *vin est sale* » puis verser le vin épuré sur les morceaux de marcassin.
Préalablement, éplucher les oignons, les émincer et les faire revenir dans du beurre dans une autre poêle. Les rajouter à la viande avec les champignons coupés en lamelles. Laisser cuire l'ensemble pendant 2 h.
A la fin de la cuisson, mélanger le sang à la farine, verser la liaison et donner un tour à feu vif. Servir.

Conseils : Pendant les 2 h de cuisson, veiller au niveau du liquide recouvrant la viande. Il doit y avoir 1 cm de liquide au-dessus des morceaux. Rajouter du vin si nécessaire.
Cuire séparément les pommes de terre à l'eau et les présenter à côté du civet avec des tranches de pains grillées.
« *C'est important : Il faut très peu fariner* (singer) *les morceaux de viande au moment où ils sont déposés dans la marmite de cuisson sinon on risque un dépôt au fond de l'ustensile.* »

Variantes : Civet de sanglier
« *Elles sont rares et se situent principalement dans le domaine du choix des aromates.* »

Place du produit dans la structure du menu généralement associé :

ÉPOQUE DE CHASSE
Midi Chasseurs/amis/famille Maison 1 à 2 fois/an Septembre
Jambon/saucisse **CIVET DE MARCASSIN** Pommes de terre Fromage Dessert

GAYETTES DE PORC

Recette de Reillanne, Pays de Forcalquier 04

Dénominations vernaculaires :
04 : *lou façum* (Reillanne) ; *caillette à la ficelle* (Entrevaux)
05 : *caillette* (Valgaudemar)

Caractéristiques du produit : Petits paquets d'abats cuits au four

Occasion et mode de consommation : Cuisine occasionnelle, plat des moissonneurs

TEMPS DE PRÉPARATION : 1h15
+ 3 h d'attente
TEMPS DE CUISSON : 30 min

POUR 8 PERSONNES

Farce

- 500 g de foie de porc (a)
- 500 g de lard frais (b)
- 3 clous de girofle
- 4 grains de genièvre
- 1 pincée de muscade (c)
- 3 pincées de sel
- 2 pincées de poivre
- 2 gousses d'ail
- 8 brins de sauge

Enveloppe

- 1 crépine de porc (d)

Produits de remplacement : a) collier de veau ; b) échine ; c) 4 épices ; d) poche de broutard
Facultatif : épinards, olives noires, persil, salade, champignons

Couper le lard et le foie en bâtonnets. Piler les clous de girofle et les grains de genièvre, hacher finement l'ail.
Faire blondir le lard et mélanger les épices pillées, la muscade puis saler et poivrer. Laisser le tout s'imprégner des aromates pendant quelques heures. Pendant ce temps, faire tremper la crépine dans l'eau tiède pendant un moment puis découper des morceaux de la taille d'une main.
Poser sur chaque crépine de la farce de façon à avoir une boule de la taille d'une pomme. Replier la crépine et ficeler en croix.
Mettre à four moyen (Th 7) pendant 30 minutes. Défourner et laisser refroidir complétement. Décorer en piquant sur chaque *gayette* un petit brin de sauge.

Variantes : Les *gayettes* se font aussi à base de mou de veau et de lard cuits dans une daubière avec un mélange maigre de chou et de blettes. (La Chapelle-en-Vagaudemar 05)

Remarques : Ce produit est confectionné en plein hiver, au moment où on tue le cochon. « *La* caillette *ou* gayette*, cuite au four puis recouverte d'une couche de saindoux, se conserve des mois entiers. Elle se consomme soit chaude, en la réchauffant à la poêle accompagnée de légume à la maison, soit froide aux champs. Elle est considérée comme étant le plat des moissonneurs*. » (Entrevaux 04)

Place du produit dans la structure du menu généralement associé :

NOCE DU COCHON **Entrevaux 06**	**AU CHAMP** **04, 05, 06**
Midi Famille Maison Quelques fois/an Décembre à mars	Midi Moissonneurs Champ Quelques fois/an Automne
CAILLETTES Purée de pommes de terre Fromage	**CAILLETTES** Beignets/galettes/crêpes (1) Fromage Pain

(1) Et aussi, selon les régions, tourtons, boudins, soupes et ragoût…

Valeur, symbole et représentation :
« *C'est un plat économique et facile à transporter*. »

Fig. 115 – Caillettes de porc

FRICASSÉE

Recette de Bouchanières 06

Dénomination et localisation : 04 : *Fricot de Manin* (Allos, Haut-Verdon) ; fricassée
05 : *Jailles* (Champsaur ; Puy-St-Vincent 05) ; fricassée
06 : fricassée

Caractéristiques du produit : Abats de porc rissolés dans la graisse

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne et repas des vendangeurs

TEMPS DE PRÉPARATION : 40 min
TEMPS DE CUISSON : 60+10 min

POUR 10 PERSONNES

Viande

- 800 g de foie de porc
- 1 cœur
- 1 kg de gorge (a)
- 300 g de mou
- 300 g de lard (b)
- 1 kg d'oignons
- 1/2 l de sang de porc
- 1 bouquet garni (c)
- 1/2 boule de pain rassis
- 3 pincées de sel fin
- 2 pincées de poivre
- 1,5 kg de pommes de terre (facultatif)
- 200 g de carotte (facultatif)

Bouillon

- 1/4 l d'eau
- 1/2 l de vin rouge (d)

Produits de remplacement : a) joue, filet ; b) huile ; c) persil ; d) vin blanc

Découper en dés les abats de porc. Eplucher et émincer les oignons.
Dans une grande poêle faire fondre le saindoux et rissoler quelques minutes les dés de de gorge, de mou et de cœur.
Pendant ce temps, faire chauffer le mélange eau et vin et dès qu'il est assez chaud, le verser sur les abats. Ajouter le foie qui ne doit pas trop cuire. le bouquet garni, le sel et le poivre. Pour épaissir la préparation, ajouter le pain rassis et laisser cuire à petit feu pendant 1 heure.
Avant de servir, lier la sauce avec le sang de porc et laisser cuire encore 10 minutes.

Conseils : Au moment de servir, mettre les morceaux dans un plat. Hacher l'ail et le persil et les jeter dans la poêle. Laisser chauffer sans bouillir. Griller une tranche de pain par personne et arroser ces tranches avec le jus de la poêle. (Puy-St-Vincent 05)

Remarques : « *Le jour même de la mise à mort du cochon, la tradition veut que l'on déguste ses abats. Les jours suivants sont réservés à la transformation même de la chair. Ce jour, appelé aussi* noce du cochon (Champsaur 05) *réunit tous les voisins et amis du village. La fricassée est un moment de fête et de convivialité. Un grand banquet est organisé et on y sert de nombreux plats, presque tous à base de viande de porc, des desserts, du vin et beaucoup de liqueurs. Trois heures après, les participants retournent au saloir ou à la cuisine continuer à transformer la viande*. »

« *Ce sont les femmes qui couramment font la cuisine, cependant on a observé qu'exceptionnellement la fricassé pouvaient être une activité essentiellement masculine. C'est le cas dans le petit village de Bouchanières où les hommes, le jour de la fête du cochon, cuisent la fricassée. Les femmes se bornent à préparer les ingrédients.* »

Place du produit dans la structure du menu généralement associé :

JOUR DU COCHON Bouchanières 06	**JOUR DU COCHON Allos 04**	**JOUR DU COCHON Champoléon 05**	**JOUR DU COCHON Puy-St-Vincent 05**
Midi	Midi	Midi	Soir
Famille/voisins/amis	Idem	Idem	Idem
Maison/cuisine	Idem	Idem	Idem
1 fois/an	Idem	Idem	Idem
Décembre-janvier	idem	idem	idem
FRICASSÉE	Charcuterie	Tourtons de pomme de	Soupe Grasse
Rôti de porc frais	**FRICOT DE MANIN**	terre+ salade	**JAILLES**
Pommes de terre	Cruis ou macarons	**JAILLES**	Ragoût de porc
Salade	Rôti de porc	Echine de porc bouilli	Rôti de porc
Crème	Salade	Tarte aux pommes	Salade frisée
	Beignets	Fromage	Tome bleue
		Œufs à la neige	Œufs à la neige

Variantes : Fressure d'agneau (04) ; sauté d'abats de chevreau (Buëch 05) ; sauté d'abats de chamois (Villar d'Arêne 05).

« *La consommation d'agneau était réservées aux différentes fêtes religieuses ou civiles de l'année. A Pâques la coutume veut qu'on mange de l'agneau pascal mais dans certaines régions où la viande ovine était destinée qu'à la vente, elle était remplacée par celle du chevreau* (05, 06). *Quand on sacrifiait un agneau, soit parce qu'il était blessé, soit pour une très grande occasion telle qu'une noce, la fressure était servie avant la pièce maîtresse, le gigot !* »

Fig. 116 – Fricassée de viande de porc

Fig. 117 – Les *jailles*

TÊTE D'AGNEAU AU FOUR

Recette du Pays de Forcalquier 04

Caractéristiques du produit : Produit carné rôti

Occasion et mode de consommation : Cuisine occasionnelle de printemps et festive

TEMPS DE PRÉPARATION : 1h15
TEMPS DE CUISSON : 40 min

POUR 6 PERSONNES

- 1 tête d'agneau
- 6 cuillères à soupe d'huile
- 1 filet de vinaigre
- 2 gousses d'ail
- Romarin
- 1,5 kg de pommes de terre

Ôter la peau, couper le museau et partager le crâne. Ainsi ouvert, faire dégorger une heure à l'eau légèrement vinaigrée, l'égoutter et bien l'éponger.
Mettre la tête dans un plat en terre bien huilé, entourer de pommes de terre coupées en gros morceaux et l'ail écrasé. Bien arroser d'huile et mettre au four bien chaud pendant 40 minutes. A mi-cuisson, saler et parsemer de romarin

Variantes : « *Cette recette fonctionne aussi bien avec une tête de chevreau. Traditionnellement ce plat était cuit au four communal où dans celui du boulanger*. »

MOUTOUNESSO

Recette des Hautes-Alpes 05

Dénominations vernaculaires : *moutounesse* ; *fumeton* (05)

Caractéristiques du produit : Jambon d'agneau ; viande roulée, salée, séchée, découpée en fines tranches

Occasion et mode de consommation : Cuisine occasionnelle.

TEMPS DE PRÉPARATION : 2 h+7 jours

POUR 1 GIGOT

- 1 gigot ou 1 épaule d'agneau
- Ail
- Sel
- Poivre

Abattre l'animal, le vider. Le désosser sans abîmer la viande. Faire un mélange sel, poivre, ail et le faire pénétrer dans la chair en frottant à la main. Mettre à l'abri pendant 6 à 7 jours puis mettre à sécher au soleil.

Variantes : « *Adaptée d'une technique de conservation traditionnelle de la viande de chèvre dans le Vallon de Fours, le* fumeton(1) *est un jambon cru d'agneau macéré dans l'huile d'olive et les herbes de Provence. La création de ce produit récent* (Pra Loup 04) *tend à rappeler la* moutounesse. »

Remarques : « *La* moutounesso *se mangeait comme un jambon de porc par les bergers en alpage. Cette pratique était exceptionnelle. »*

« Cette viande était préparée autrefois par les bergers quand ils étaient en alpage. Si une bête était jugée perdue, par suite d'une blessure – une chute ou une attaque de loup – ou si elle avait attrapé le tournis[66]*, elle était abattue sur place. La viande était salée en la roulant, puis exposée ao soleil pour qu'elle sèche. Ainsi le berger conservait la viande et s'en alimentait en alpage et au cours de la transhumance. C'était une nourriture forte qui convenait fort bien aux bergers d'autrefois mais que les jeunes ne recherchent plus beaucoup aujourd'hui*. »

Dans les années 1980, le *fumeton* est créé à Pra Loup. C'est une revisite plus raffinée de la *moutounesse*. Il est confectionné dans une noix de gigot d'ovin entièrement

[66] Le tournis, encore appelé tournoiement, vertige, lourderie, mouton lourd, avortin, est une maladie affectant tous les ruminants domestiques et principalement l'espèce ovine, apportant des troubles variés dans les centres nerveux. Son principal caractère, est le mouvement en cercle qu'exécutent en marchant les animaux qui en sont atteints. Il s'agit d'une maladie liée au développement de la larve du *Taenia multiceps* dans le tissu nerveux des ruminants, à l'origine de troubles psychiques et moteurs.

dégraissée et dénervée, traitée en salaison, au sel sec, fumée au bois de chêne et de hêtre, fabriqué dans un atelier aux normes CEE.

Fig. 118 – Fumeton, version moderne de la *moutounesso* (Source : https://fumeton.pagesperso-orange.fr/)

FLOURENTINO

Recette du Pays de Forcalquier 04

Caractéristiques du produit : Produit carné cuisiné / fromage de tête de cochon

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne en période d'abattage du cochon

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 min
+ 12 h
TEMPS DE CUISSON : 3 h

POUR 1 TÊTE DE COCHON

- 2 pieds de cochon
- Couenne fraîche
- 1,5 g de poivre par kg de viande
- 0,5 g de 4 épices par kg de viande
- 2 oignons
- 4 clous de girofle
- 1 bouquet garni
- 1 brin de sarriette
- 100 g de sel fin par litre d'eau
- Poivre en grain

Prendre une tête de porc et la nettoyer à l'eau claire, la racler puis la passer à la flamme. Après l'avoir fait dégorger pendant 12 heures au frais, la placer dans une marmite accompagnée de la couenne dans 10 litres d'eau salée, poivrée, avec les oignons piqués de clous de girofle, le bouquet garni et autres épices.
Ajouter enfin les pieds de cochon nettoyés et flambés. Faire bouillir 3 heures. Désosser et hacher la viande à gros morceaux. Vérifier l'assaisonnement qui doit être relevé. Ajouter un peu de bouillon préalablement réduit puis placer les morceaux dans des moules et servir froid.

Variantes : On prépare de la même façon la hure de sanglier.

BOUDIN AUX LÉGUMES

Recette de Guillaumes – Haut Var 06

Dénominations vernaculaires : *chuchurli* (Breil-sur-Roya 06)

Caractéristiques du produit : Boyau rempli de sang et de graisse de porc assaisonnés

Occasion et mode de consommation : Cuisine saisonnière, jour du cochon

TEMPS DE PRÉPARATION : 2h
TEMPS DE CUISSON : 1h

POUR 4 À 5 LITRES DE SANG

- 3 kg d'oignons
- 2 kg de riz
- 3 kg de courge
- 3 kg de cresson
- 2 kg de blanc de poireau
- 500 g de saindoux
- Herbes
- Sel fin
- Poivre

Laisser refroidir le sang dans le cas où il viendrait d'être retiré de l'animal. Faire revenir à la poêle, les oignons, les poireaux et le cresson blanchi, avec le saindoux. Cuire séparément le riz et la courge, les égoutter. Mélanger avec les ingrédients de la poêle et verser le sang. Saler, poivrer et aromatiser.
Préparer les boyaux en les lavant à l'eau claire. Au moyen d'un entonnoir spécial, remplir les boyaux de la farce. Fermer les extrémités avec un bout de ficelle. Plonger les boudins dans un grand chaudron d'eau bouillante. Pendant la cuisson, piquer les boudins avec une aiguille pour en faire échapper le gaz. Cette seconde cuisson doit être rapide. Pendre ensuite les boudins dans la cave.

Variantes : « *Mélanger le sang à du lait, des oignons et des épices. C'est le boudin « nature » traditionnel. Cependant chaque région y apporte sa caractéristique : boudin aux blettes ou* chuchurli *de Breil* (06), *boudin à la courge et au riz de St-Martin d'Entraunes* (06), *boudin à la crème fraîche et aux lardons du Valgaudemar* (05), *etc*. »

Remarques : « *On prépare le boudin le jour où on tue le cochon. La conservation du produit dépend des choix des ingrédients qui l'assaisonnent. La conservation est d'un mois et demi à deux mois mais le temps est réduit – 15 jours seulement – si on ajoute de la crème fraîche ou du lait. Le boudin peut se conserver aussi quand il est recouvert de saindoux, comme les caillettes* (Lagrand 05). *Pour le consommer, soit on le fait frire à la poêle et on le mange avec de la moutarde et une purée de pommes de terre* (Roquefort-les-Pins 06), *soit-on le « plume » - c'est-à-dire qu'on lui ôte la peau – et on fait rissoler directement la farce à la poêle* (Buëch, Pays Sisteronais 05), *ou encore on cuit directement le sang dans la poêle avec un œuf battu pour lier* (Ceillac 05) »

SAUCISSE AU CHOU

Recette des Hautes-Alpes 05

Caractéristiques du produit : Boyau rempli de produits carnés de porc et légumes

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne ou du Jour du Cochon

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 h
TEMPS DE CUISSON : -

INGRÉDIENTS

- Boyaux
- 55% de maigre (poitrine, épaule, jambon)
- 45% de gras (couenne, lard)
- 1 chou vert frisé
- Pommes de terre
- Epices
- Sel

Bien nettoyer les boyaux à l'eau froide. Cuire, préalablement, la couenne ainsi que les tripes. Faire fondre le lard à feu doux pour en extraire les grésillons.
Passer tous les ingrédients à la moulinette ou hacher très finement. Bien mélanger et remplir les boyaux de cette farce. Bien attacher les extrémités des saucisses.
Plonger la saucisse dans l'eau et la faire cuire doucement après l'avoir piquée d'une fourchette, ou encore, la cuire au four dans un plat rempli d'eau et avec des pommes de terre coupées en gros dés.
Elle se consomme également sèche, comme un saucisson, durant plusieurs mois après sa fabrication. Pour cela, suspendre les saucisses pour qu'elles s'égouttent et puissent mieux sécher.

Variantes : Saucisse au genièvre (Champsaur 05)

Remarques : La saucisse s'accommode de pommes de terre cuites en robe des champs.
« *On prépare la saucisse le jour ou le lendemain de l'abattage du cochon. On prépare le même jour, les jambons avec la salaison, les boudins, les pâtés de foie ou de tête*. »

PÂTÉ DE FOIE

Recette de la Vallée du Valgaudemar 05

Localisation : 04, 05, 06

Caractéristiques du produit : Hachis de viandes, épicées et cuite

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne, festive et Jour du Cochon

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 h
TEMPS DE CUISSON : 1 h

POUR 1 TERRINE DE 2 KILOS

- 1 kg de foie de porc
- 1 kg de lard frais (gorge/maigre)
- Épices
- Ail
- Sel fin
- Poivre

Faire une farce avec les ingrédients. Prendre une crépine et la placer au fond d'un plat en terre ou en faïence, y déposer la farce et refermer la crépine.
Déposer quelques noisettes de beurre et enfourner une bonne heure en laissant dorer. Laisser refroidir.

Remarques : Servir en coupant des tranches. Le pâté est consommé en entrée, accompagné de pain. Il est un plat facilement et couramment emporté au champ.

« *Ce produit ne se conservait pas plus d'un mois. A présent, en stérilisant les pots en cocotte, la conservation peut être prolongée plusieurs mois. Mettre alors le pâté dans de petits pots de 300 g pour faciliter la conservation et la consommation*. »

JAMBON DE PORC SALÉ

Recette du Valgaudemar 05

Localisation : 04, 05, 06

Caractéristiques du produit : Cuisse ou épaule de porc en salaison ou cuisson

Occasion et mode de consommation : Cuisine occasionnelle et Jour du cochon

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min
TEMPS DE POSE : 1 mois et demi + 2 mois

POUR 1 JAMBON DE PORC

- 1 jambon
- Ail
- Sauge
- Gros sel
- Poivre

Dans un saladier, mélanger l'ail coupé finement, les épices, le gros sel écrasé avec une pierre. Prendre une poignée du mélange et frotter le jambon. Recouvrir le jambon de ce mélange pendant 1 mois et demi. Dans un premier temps, tous les 2-3 jours, faire attention que le mélange pénètre bien dans les chairs puis retirer le sel avec une brosse et pendre le jambon pour le faire sécher. L'envelopper ensuite dans un papier et laisser sécher 2 mois.

Variantes : « *Le choix des aromates varie selon les régions. En Champoléon, on ajoutait du sucre. Cette salaison s'applique de la même manière à la poitrine : étendre la poitrine et mettre une couche d'aromates dessus. Refermer le tout en enroulant la poitrine. La ficeler. Attendre 4 à 5 mois avant de la consommer*. »

Remarques : « *Le jambon était consommé quotidiennement, parfois au petit-déjeuner, souvent en entrée des repas de fêtes et presque toujours au champ. C'était un plat apprécié aux repas de Noces ou de baptême ainsi que toutes les autres charcuteries. Le jambon de l'année précédente avait toujours sa place à table le jour où l'on tuait de nouveau le cochon.* »

TIAN DE PORC AUX HARICOTS

Recette de Pays de Forcalquier 04

Caractéristiques du produit : Plat de légumes cuit au four

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne d'automne

TEMPS DE PRÉPARATION : 2h
TEMPS DE CUISSON : 1h

POUR 4 PERSONNES

- 500 g de haricots blancs
- 1 couenne de porc
- 1 os de porc
- 250 g d'échine de porc
- 4 petites saucisses
- 1 oignon
- 2 brins de sauge
- 2 gousses d'ail
- 1 poignée de persil
- Sel fin
- Saindoux
- Coulis de tomate

Faire cuire les haricots dans 2 litres d'eau salée avec la couenne et l'os. Réserver l'eau de cuisson. Dans un plat en terre, mettre l'échine coupée en morceaux avec la sauge, un peu de saindoux et les saucisses. Ajouter, dès que rissolés, l'oignon haché qui va blondir, un peu de coulis de tomate, l'ail et le persil hachés qui ne doivent pas roussir. Saler et poivrer.
Ranger alors les haricots dans un plat en recouvrant le porc et les saucisses. Arroser avec l'eau de cuisson des haricots. Bien mouiller le tout.
Mettre à four moyen pendant 2 heures. Creuser, de temps en temps, la croûte qui se forme. Ajouter, si nécessaire, un peu de bouillon. Au moment de servir, le gratin doit être doré, les haricots fondants et le jus évaporé.

Remarques : Si les haricots sont secs, les faire tremper la veille dans de l'eau.
Le *tian* est le nom provençal donné au plat en terre et par extension, à son contenu.

OREILLE DE COCHON

Recette du Champsaur-Valgaudemar 05

Caractéristiques du produit : Produit carné cuisiné

Occasion et mode de consommation : Cuisine festive d'hiver et Jour du cochon

TEMPS DE CUISSON : 2-3 h

POUR 4 PERSONNES

- 1 oreille
- 2 poireaux
- 1 branche de céleri
- 1 kg de pommes de terre
- Sel fin

Cuire l'oreille dans une casserole d'eau bouillante et salée avec les poireaux et le céleri pendant 2 à 3 heures. Une demi-heure avant la fin, mettre les pommes de terre épluchées dans le bouillon.

Remarques : « *Ce plat était préparé pour le jour de Noël, dans la vallée du Valgaudemar, à la Chapelle, et se plaçait dans un menu de ce type :*

JOUR DU COCHON **Valgaudemar / Champsaur 05**
OREILLES DE COCHON
Tourtons de pommes de terre
Fromage
Dessert

Quand on tuait le cochon, on mettait aussi les oreilles à saler. Dans ce cas, il faut les dessaler la veille au soir dans un seau d'eau froide. »

CIVET DE PORCELET

Recette du Pays de Forcalquier 04

Localisation : 04, 05, 06

Caractéristiques du produit : Mijoté de produit carné

Occasion et mode de consommation : Cuisine festive

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 min + Marinade 1 nuit
TEMPS DE CUISSON : 2 h

POUR 6 PERSONNES

- 1 kg de viande (échine, cuisse, épaule)
- 100 g de petit salé
- 1 petit verre d'eau-de-vie
- 1/2 bouteille de vin rouge
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin
- 1 bouquet garni
- 2 oignons
- 1 branche de romarin et serpolet
- 2 housses d'ail
- 5 grains de genièvre
- 2 cuillères à soupe de farine
- Un peu de sang
- 4 épices
- Sel fin
- Poivre

Mettre dans un saladier les morceaux de viande, ajouter les oignons émincés, le bouquet, le romarin et serpolet, l'ail écrasé et les 4 épices, le genièvre pilé, le sel et le poivre. Ajouter ensuite l'eau-de-vie, le vinaigre et le vin. Laisser mariner toute la nuit. Egoutter les morceaux et réserver la marinade. Mettre le saindoux dans une cocotte et le petit salé coupé en dés. Faire revenir les morceaux de porcelet et ajouter l'oignon haché. Celui-ci ayant roussi, arroser de marinade préalablement passée, et laisser réduire.
Faire une liaison avec la farine délayée dans l'eau et mouiller avec de l'eau bouillante. Ajouter le bouquet et laisser finir de cuire à petit feu et à couvert, sans laisser attacher. Avant de servir, ôter le bouquet, ôter la casserole du feu, ajouter un peu de sang mélangé à un filet de vinaigre. Chauffer encore un peu sans faire bouillir.

TÊTE DE COCHON

Recette de la Vallée du Champsaur 05

Localisation : 04, 05, 06

Caractéristiques du produit : Produit carné mijoté

Occasion et mode de consommation : Cuisine festive et jour du cochon

TEMPS DE PRÉPARATION : 12 h
TEMPS DE CUISSON : 3-4 h

POUR 1 TÊTE DE COCON

- 1 tête
- 1 chou vert frisé
- 500 g de pommes de terre
- 200 g de carottes
- Huile
- Vinaigre
- Sel fin
- Poivre

Nettoyer la tête à l'eau claire, la racler puis la passer à la flamme. Après l'avoir fait dégorger pendant 12 heures, la placer dans une marmite d'eau et la laisser cuire 3 à 4 heures.
Une heure avant la fin de la cuisson, ajouter le chou blanchi auparavant, les pommes de terre et les carottes. Saler et poivrer.

Conseil : Se consomme chaude accompagnée de vinaigrette froide

Place du produit dans la structure du menu généralement associé :

JOUR DU COCHON **Prapic 05**
Jambon cru
TÊTE DE COCHON VINAIGRETTE
Rôti de porc
Tomme
Crème à la neige

Variantes : Tête de veau (Queyras/Guilestrois 05)
Ingrédients : 1 tête, persil, huile, vinaigre, poivre et sel.
Préparation : Flamber et nettoyer la tête ; l'envelopper dans un torchon pour qu'elle ne se déforme pas. Faire bouillir dans une grande marmite d'eau durant 6 heures. Lorsque la chair commence à se détacher des os, l'ôter de la marmite et servir avec une vinaigrette.

Remarques : « *La tête de veau était généralement servie en entrée au cours d'un repas de noce* (Vars 05). *La tête, non désossée, pouvait être présentée entière, sur un plateau, avec du persil dans les oreilles et la vinaigrette servie à part ou versée sur la boîte crânienne à la place de la cervelle. Pour se faire, ouvrir le crâne avec la pointe du couteau, ôter la cervelle et verser la vinaigrette. Chaque convive devait avoir soit un morceau de cervelle, soit un morceau de langue en plus de sa part de tête*. »

POULET AU GENIÈVRE

Recette du Pays de Forcalquier 04

Caractéristiques du produit : Volaille rôtie

Occasion et mode de consommation : Cuisine dominicale et festive

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min
TEMPS DE CUISSON : 1 h

POUR 5 PERSONNES

- 1 poulet d'1,5 kg
- 150 g de veau
- 100 g de porc maigre
- 1 cervelle de mouton
- 6 grains de genièvre
- 4 feuilles de sauge
- 1 gousse d'ail
- 1 œufs
- 1 feuille de laurier
- Sel fin
- Poivre

Hacher finement le foie du poulet avec le veau, le porc, la cervelle cuite au court-bouillon 10 minutes.
Piler le genièvre, saler et poivrer et mélanger le tout à l'œuf entier.
Placer à l'intérieur du poulet les feuilles de sauge et l'ail non épluché avant de le farcir. Coudre les orifices. Pendant la cuisson au four, arroser le poulet avec une branchette de sauge trempée dans une huile pas trop fruitée. Laisser cuire une heure.

POULET À L'AIL

Recette du Pays de Forcalquier 04

Caractéristiques du produit : Volaille rôtie

Occasion et mode de consommation : Cuisine dominicale et festive

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min
TEMPS DE CUISSON : 1 h

POUR 4 PERSONNES

- 1 poulet d'1,5 kg
- 1 gros croûton de pain rassis
- 1 gousse d'ail
- Sel fin
- Poivre

Frotter le gros croûton de pain avec l'ail. Saler et poivrer l'intérieur du poulet et y introduire le croûton. Coudre les orifices.
Faire cuire le poulet à la broche, 40 minutes par kilo, soit au four pendant une bonne heure.
Au moment de servir, partager le croûton entre les convives avec leur part de poulet.

FRICASSÉE DE POULET

Recette du Pays de Forcalquier 04

Caractéristiques du produit : Volaille sautée

Occasion et mode de consommation : Cuisine dominicale

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min
TEMPS DE CUISSON : 45 min

POUR 4 PERSONNES

- 1 poulet d'1,5 kg
- 2 carottes
- 1 oignon piqué de 2 clous de girofle
- 1 bouquet garni
- 1 verre de vin blanc
- 3 jaunes d'œuf
- 1 cuillère à soupe de farine de froment
- 1 citron
- Persil
- Sel
- Poivre

Couper le poulet en morceaux, les mettre dans un poêlon avec les aromates, les carottes, le sel et le poivre. Couvrir avec le vin et l'eau et mijoter pendant 45 minutes.
Passer le bouillon, le réserver et ôter le bouquet garni et les légumes.
Dans une assiette mettre la farine et les œufs, délayer avec un peu de bouillon refroidi et verser l'appareil dans le poêlon, sur le poulet, en le mélangeant bien à son bouillon très chaud. Ajouter le jus de citron. Chauffer quelques minutes sans faire bouillir et servir.

DINDE RÔTIE

Recette du Pays de Forcalquier 04

Caractéristiques du produit : Volaille rôtie

Occasion et mode de consommation : Cuisine festive / repas de Noël

TEMPS DE PRÉPARATION : 15+10 min
TEMPS DE CUISSON : 1h30

POUR 10 PERSONNES

- 1 dinde de 4 kg
- 1 oignon
- 2 noix de saindoux
- 150 g de lard
- 150 g de chair à saucisse
- Fenouil
- 1 kg de marron
- Barde
- 4 épices
- Sel fin
- Poivre

Vider et flamber la dinde.
Préparer la farce : hacher l'oignon et le faire blondir à la poêle dans un peu de saindoux. Ensemble, hacher finement le lard et la chair à saucisse. Ajouter le foie de la dinde haché, les 4 épices et faire mijoter 10 minutes.
Cuire les marrons entiers dans l'eau salée et le fenouil. Ôter la coque des marrons et les mélanger à la farce. Garnir l'intérieur de la dinde, coudre les issus puis la barder.
Enfourner. Commencer par une cuisson douce pour la renforcer par la suite et couvrir d'un papier huilé dès que la dinde commence à dorer. Arroser souvent. Cuire 1 heure et demie environ.

Remarques : « *La dinde était uniquement cuite au four ou à la broche. Elle est une tradition encore vivante pour le repas de Noël en Provence. Elle est, cependant, rarement consommée dans les Alpes du Sud. On la trouve surtout en Haute Provence* (Pays de Forcalquier, Sisteronnais 04) *mais pas dans les basses-cours de haute montagne. Traditionnellement elle était rôtie au feu de bois dans la cheminée. Si vous aviez un feu de bois, chaque membre de la famille se remplaçait devant la broche pour l'arroser.* »

« *A Reillanne, on avait une pratique ; on flambait les volailles rôties au lard ; c'est-à-dire qu'on prenait des morceaux de lard avec des pincettes rougies au feu, on pressait au-dessus du rôti ; le lard s'enflammait et des gouttes de feu tombaient dessus.* »

SAUTÉ DE LAPIN

Recette du Pays de Forcalquier 04

Caractéristiques du produit : Produit carné fricassé/sauté

Occasion et mode de consommation : Cuisine occasionnelle (chasse) et festive

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 min
TEMPS DE CUISSON : 30 + 30 min

POUR 5 PERSONNES

- 1 lapin
- 100 g de lard
- 1 oignon
- 200 g de champignons
- 1 cuillère de farine de froment
- 1 verre de vin blanc
- Bouquet garni
- Persil
- Ail
- Sarriette
- Sel fin

Couper le lapin en 7 ou 8 morceaux et les faire sauter au lard haché et fondu préalablement.
Quand la viande a pris couleur, l'ôter et faire roussir son jus avec l'oignon finement haché et les champignons ; leur donner un tour.
Ajouter les aromates et la farine et faire revenir le tout. Mouiller avec le vin blanc et un peu d'eau. Saler et poivrer puis rajouter les morceaux de lapin à mijoter 30 minutes.

Variantes : On peut ajouter, au moment de mouiller le lapin, un coulis de tomate que l'on mélange aux différents liquides. (Reillanne 04)

CIVET DE LIÈVRE

Recette de la Vallée du Jabron 05

Localités : 04, 05, 06

Caractéristiques du produit : Produit carné mijoté

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne (Jabron 04) ; festive et saisonnière (04, 05, 06)

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 min
Marinade 24/48 h
TEMPS DE CUISSON : 2 h

POUR 10 PERSONNES

- 1 gros lièvre
- Sang
- 3 cuillères à soupe de saindoux
- 50 g de lard frais
- 100 g de petit salé
- 2 gros oignons
- 2 cuillères à soupe de farine de froment
- 1 l de vin rouge
- Aromates (ail, bouquet…)
- 1 filet de vinaigre de vin
- Sel fin

Dépouiller le lièvre, égoutter avec soin le sang, le délayer d'un peu de vinaigre et le réserver. Réserver le foie après avoir retiré le fiel. Couper l'animal en morceaux, les mettre dans une terrine pour les faire mariner 24 à 48 heures.
Préparer la marinade avec le vin, l'oignon émincé et tous les aromates à disposition. Mettre au frais et tourner de temps en temps les morceaux pour qu'ils s'imprègnent bien.
24/48 heures plus tard : égoutter les morceaux et réserver la marinade. Faire sauter la viande dans une poêle avec le saindoux. À côté, dans une cocotte, faire fondre le lard gras haché avec le petit salé. Faire revenir un oignon haché, ajouter le lièvre et la marinade chaude. Laisser réduire puis ajouter de l'eau. Laisser cuire 1h30 à 2 heures après avoir salé et poivré. Quelques minutes avant de servir, couper le foie en 3 ou 4 morceaux et le faire sauter dans la même poêle que celle du lièvre, donner un tour puis piler les morceaux pour les mélanger au sang. Verser le tout sur le lièvre, après avoir lié la sauce avec un peu de farine. Ôter la cocotte du feu et servir.

Remarques : « *Dans les campagnes de la vallée du Jabron, les hommes braconnaient toute l'année. Ils avaient en permanence du gibier prêt à être consommé. »*
« On tuait les lapins à l'affût. On avait toujours un lièvre qui cuisait dans la marmite, un lièvre à la cave prêt à être mangé et dès que celui de la cave passait à la marmite, on allait en chasser un troisième ! C'était notre viande principale. »

TRIPETTES DE CHEVREAU

Recette du Haut-Vars 06

Caractéristiques du produit : Mijoté d'abats

Occasion et mode de consommation : Cuisine occasionnelle

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 min
TEMPS DE CUISSON : 10 min + 6 à 8 h

POUR 4 PERSONNES

- 2 kg de tripes
- 2 cuillères de vinaigre
- 3 cuillères d'eau
- 2 gousses d'ail
- Persil
- Huile
- Sel fin
- Poivre

Nettoyer à l'eau tiède l'intestin du chevreau de lait et les faire blanchir. Prendre un morceau de 30 à 40 cm et faire un petit paquet bien noué et ainsi de suite. Frire les paquets dans l'huile après les avoir séchés dans un linge. Quand ils sont cuits, ajouter du vinaigre, l'eau, l'ail et le persil hachés finement et laisser cuire à feu vif quelques minutes. Continuer la cuisson à feu doux 6 à 8 heures. De temps en temps piquet les poches d'air qui se forment.

Variantes : On peut remplacer les tripes de chevreau par des tripes d'agneau et assaisonner différemment avec du vin blanc et du coulis de tomates, recette des tripes à la villaroise (Villar d'Arêne 05) consommées à l'occasion des vendanges ; tripes cuites au court-bouillon et servies avec une sauce blanche ou une sauce escargot (faite de beurre fondue, d'ail, d'échalottes et de persil hachés) dénommées *peloutons* dans le Comté de Nice 06.

CUISSOT DE CHAMOIS

Recette des Hautes Alpes 05

Caractéristiques du produit : Ragoût de viande

Occasion et mode de consommation : Cuisine occasionnelle / époque de la chasse

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 min
Marinade : 6 jours
TEMPS DE CUISSON : 1h

POUR 12 PERSONNES

- 1 cuissot
- 2 oignons
- 2 carottes
- 3 gousses
- 1/2 l de vin rouge
- Thym, laurier
- 1 verre d'eau-de-vie
- 2 verres de vinaigre
- 2 verres d'huile d'olive
- Sel fin
- 2 cuillères à café de poivre en grain

Préparer la marinade avec les oignons émincés, les carottes coupées en rondelle, le thym et le laurier, le poivre, l'ail coupé en deux, le persil, l'eau-de-vie, le vin, le vinaigre et l'huile.
Ôter la peau du cuissot et le plonger dans la marinade durant 6 jours à température ambiante. Cuire le cuissot comme la daude de sanglier (p. 204)

Remarques : Les divers morceaux de chamois sont apprêtés différemment : les côtelettes marinées ou non peuvent être grillées ; les filets, marinés ou non, consommés sous forme de ragoût, de daube ou encore rôtis.

« *La plupart des montagnards chassaient, notamment, le lièvre, la perdrix, le coq de bruyère, le chamois…* »

Fig. 119 – Viande de chamois mijotée

Fig. 120 – Au retour de la chasse au chamois dans le Parc National des Écrins

PIEDS ET PAQUETS

Recette du Pays Sisteronais 04

Dénominations vernaculaires : *liame* (Lagrand (05) ; *pieds paquets* (Marseille 13) ; Région PACA-Provence-Alpes-Côte d'Azur

Caractéristiques du produit : Mijoté d'abats

Occasion et mode de consommation : Cuisine festive

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 min
TEMPS DE CUISSON : 30 min + 10 h

POUR 10 PERSONNES

- 4 à 5 tripes de mouton
- 4 pieds
- 400 g de lardons
- 2 gousses d'ail
- Vin blanc
- Sauce tomate
- Persil
- Sel fin
- Poivre

Nettoyer les tripes de mouton à l'eau fraîche et les couper en morceau de 10 cm de côté. Nettoyer les pieds, les couper en deux et les flamber.
Préparer un mélange de lard coupé en dés, d'ail épluché et de beaucoup de persil haché. Séparément, préparer une assiette de poivre moulu.
Prendre un morceau de tripe, l'étaler devant soi. A une extrémité, faire une entaille de 2 cm environ. Farcir la tripe de la préparation (lard, aromates, poivre). Enrouler la farce dans la tripe et fermer à l'aide d'une boutonnière.
Mettre à cuire dans une cocotte pendant 30 minutes, à feu doux et sous surveillance. Les tripes ne doivent pas attacher. Au fur et à mesure qu'elles rendent de l'eau, l'ôter pour la remplacer par du vin blanc Ajouter la farce et les assaisonnements s'il en reste. Et vérifier que les tripes baignent complétement. Laisser cuire une dizaine d'heures.

Remarques : Bien que d'origine marseillaise (13), les pieds et paquets ont pris une place importante dans la gastronomie traditionnelle de la région de Sisteron (04).
« À Lagrand (05), ce plat nommé liame (lien en patois) *est cuit au court-bouillon puis coupé en tranche avant d'être consommé. »*
« C'est fait pour ne pas perdre le ventre du mouton ; c'est l'origine des pieds et paquets. Des plats étaient inventés parce qu'il ne fallait rien perdre ! »

QUELQUES ANCIENNES RECETTES OUBLIÉES

Civet de marmotte : Haute montagne – 04, 05

Ingrédients : une marmotte, matière grasse, eau, assaisonnements divers

Recette : Tuer la marmotte, la dépouiller et la dégraisser sur place puis la placer 3 jours dans l'eau courante d'un torrent afin que disparaisse la forte odeur que l'animal dégage. Ensuite cuisiner la marmotte comme n'importe quel civet de lièvre. Laisser mariner au moins 12 heures et cuire 2 bonnes heures.

Rillettes de marmotte : Valdeblore (06) ; Mollières (Vésuvie 06)

Ingrédients : 1 marmotte, aromates, graisse, sel

Recette : Faire bouillir la marmotte dans un grand chaudron avec juste assez de graisse pour couvrir son corps pendant plusieurs heures. Saler et aromatiser avec des herbes.
Dépiauter les chaires, ôter les os et tasser le tout dans une marmite en terre après avoir enlevé les herbes.

Conseil : Cuisine occasionnelle d'hiver, la rillette est consommée étalée sur des tranches de pain à tout moment de la journée et s'emporte facilement au champ.

Remarques : « *La marmotte était repérée et quand l'hiver arrivait, les chasseurs venaient déterrer l'animal endormi. Les chasseurs rapportaient ainsi jusqu'à 30 marmottes. Les peaux étaient mises à sécher et la graisse était fondue puis mise en pot avant d'être vendues comme produit efficace contre les rhumatismes. Les chairs de marmotte, qui n'avaient aucune valeur pharmaceutique, étaient consommées par les chasseurs et leur famille. Cette pratique était à la fois une source de revenu et une autre manière de consommer de la viande en période hivernale*. »

Ecureuil rôti : Haut-Var 06

Ingrédients pour 2 personnes : 2 écureuils, lard, huile, 500 g de pommes de terre, sel, poivre.

Recette : Dépouiller l'animal et l'apprêter. Prendre une cocotte et faire revenir le lard dans l'huile puis ajouter la viande et l'entourer de pommes de terre coupées en morceaux. Cuire l'ensemble 40 minutes.

Variantes : Mettre l'écureuil à mariner 48 heures dans un demi-verre d'huile d'olive avec des rondelles de carottes et d'oignon, de l'ail écrasé, des herbes - laurier, basilic, serpolet. Au bout de 2 jours, embrocher l'animal et le faire rôtir à feu vif pendant 20 minutes, en le nappant de beurre fondu.

Remarques : Cuisine quotidienne dans les régions peu giboyeuses. De fait, des régions des Alpes-du-Sud sont plus riches en faune que d'autres. Certaines vallées, dénudées de forêt, ne permettent pas cet apport carné journalier qu'offre, par exemple, le Haut-Var et le Haut-Verdon, où l'on trouve d'innombrables familles de perdreaux, de lapins et de petits gibiers à plume : grives, alouettes, sansonnets et cailles.

Grives au genièvre : Buëch (05) ; 04

Ingrédients pour 8 personnes : 8 grives, 8 bardes de lard, 80 g de beurre, sel fin et poivre.

Recette : Plumer et vider les grives puis les barder. Faire chauffer le beurre dans une cocotte, déposer les grives, saler et poivrer, et faire cuire 25 minutes environ.

Fig. 121 – Colporteur ou porteballe des Hautes-Alpes, début XXe

Le poisson frais, du fait de la difficulté d'approvisionnement, n'est pas employé dans la cuisine traditionnelle sauf les truites des torrents alpins et les crustacés d'eau douce comme les écrevisses. Quelques recettes utilisent cependant du poisson conservé à l'huile ou au sel.

La morue, souvent associée au « gros souper » de Noël ou « souper maigre » des vendredis saints, dans la tradition provençale, ainsi que les escargots, entre dans les menus de toute la région Provence-Alpes-Côte d'Azur (Figs. 11 et 13). Produit d'acquisition, transporté par les colporteurs, la morue était vendue sur les marchés locaux et les foires saisonnières. Elle était stockée puis dessalée.

Les foires anciennes associaient la vente de bétail et de marchandises diverses dont des produits alimentaires comme les céréales – blé, seigle, avoine – le foin, les pommes de terre et les haricots (Allix, 1929).

Au Moyen-Âge, la foire la plus importante était celle de Briançon suivie de celles se déroulant à Serres, Gap, Embrun et Guillestre (05), réunissant les marchandises produites en Dauphiné (beurre, fromage, seigle, châtaignes, noix, poires et pommes), en Provence (olives) et en Italie avec le vin de Suse (Petiot, 1921).

Divers articles d'alimentation étaient disponibles, comme la moutarde, le miel, le sucre, le café, le sel et des poissons. Ce commerce locale, alimenté par les foires de chaque côté des Alpes où les hommes se rendaient en traversant les cols, était également animé par la contrebande et le colportage.

Ces pratiques permettaient d'atteindre les villages de montagne très éloignés des centres, enclavés par les neiges empêchant tout déplacement durant les longs mois d'hiver glacés.

Le colportage fut très présent dans les régions alpines. Avec l'agriculture et l'élevage, il est la ressource majeure des habitants des montagnes. Ces marchands ambulants proposaient les marchandises à domicile. Les foires comme les colporteurs, en raison de leurs déplacements, pouvaient ainsi proposer de produits de longue conservation comme la morue ou stockfish (cabillaud/églefin/lieu, séché à l'air libre), les sardines en boîtes et les anchois. Ces produits issus de la salaison entrent dans de nombreuses recettes provençales et alpines.

L'usage de cuisiner et de consommer de la morue séchée provient des pays nordiques. Bien qu'il ne s'agisse pas d'un produit de terroir proprement dit, l'histoire de l'alimentation indique que, dès le XIIe siècle, sa consommation se diffuse à toute l'Europe. Il s'exportait avec les productions locales – fromages, vins, salaisons, épices, etc. Outre l'apport nutritionnel, le stockfish cuisiné avec de l'huile d'olive permettait de faire Carême en tous lieux et toutes circonstances, ayant le rare mérite, en ces temps sans réfrigération ni congélation, de voyager sans difficulté et de se conserver longtemps. Il est donc entré très tôt dans les mœurs culinaires des régions provençales et alpines. Parfois simple plat des jours maigres ou servi dans des circonstances particulières telles que les repas d'enterrement...

Quant à la salaison des sardines et des anchois, elle occupait à Nice une bonne douzaine de familles au début du XIXe siècle. La sauce *pissalat* est devenue indispensable dans la confection de la pissaladière et accompagne bien d'autres recettes marqueurs d'identité régional comme les salades, les légumes et les viandes froides.

MORUE FRITE

Recette de Vésubie 06

Dénominations vernaculaires : Morue en *rayte* (06) ; 04, 05, 06.

Caractéristiques du produit : Poisson séché, dessalé frit

Occasion et mode de consommation : Repas maigre du 24 décembre

TEMPS DE PRÉPARATION : 24-48 h
TEMPS DE CUISSON : 5 min + 20 min

POUR 4 PERSONNES

- 4 morceaux de morue (800 g)
- 1 verre d'huile
- 3 cuillères à soupe de vinaigre
- 2 gousses d'ail
- 5 cuillères à soupe de farine de froment
- 4 cuillères à soupe de chapelure
- 10 g de sucre
- Sel fin
- 2 œufs
- 1 kg de pommes de terre

Dessaler la morue 24 à 48 heures dans une grande bassine d'eau que l'on change toutes les douze heures.
Découper des morceaux de 200 g par personne, les farines, les passer à l'œuf battu puis dans la chapelure.
Faire frire les morceaux à la poêle dans de l'huile. Sucrer légèrement à la fin et lier la sauve avec un peu de vinaigre. Donner un tour. Servir accompagné d'une sauce à l'ail et des pommes de terre cuites en robe des champs.

Variantes : Morue à la sauce au vin rouge

Après avoir frit les morceaux. Faire une sauce avec de l'oignon revenu dans l'huile et que l'on farine dès qu'il a doré. Mouiller au vin rouge chaud, d'eau bouillante et de coulis de tomate. Assaisonner (sel, poivre, ail et bouquet garni). Laisser cuire 10 minutes puis plonger la morue dans la sauce et laisser cuire encore 10 minutes sans bouillir.

Place du produit dans la structure du menu généralement associé :

RÉVEILLON DE NOËL **Guillaume 06**	**RÉVEILLON DE NOËL** **St-Firmin 06**
Soir Famille Maison 1 fois/an 24 décembre	Soir Famille Maison 1 fois/an 24 décembre
Raviolis à la courge **MORUE FRITE** Salade 13 desserts	Soupe de *creuzets* **MORUE FRITE** Fricassée de pommes de terre et de cardons 13 desserts

MORUE AUX POIREAUX

Recette de Estéron 06

Dénominations vernaculaires :
04 **:** Morue aux *poros* (Reillanne)
05 : morue au court-bouillon (Buëch)
06 : Morue aux poireaux (Allos)

Occasion et mode de consommation : Repas maigre du 24 décembre

TEMPS DE PRÉPARATION : 48 h + 10 min
TEMPS DE CUISSON : 30 min

POUR 3 PERSONNES

- 500 g de morue
- 1/2 verre d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de farine de froment
- 1/2 verre de lait
- 6 poireaux (a)
- 4 feuilles de laurier
- 1 poignée d'olives vertes (b)
- Sel fin
- Poivre

Produits de remplacement : a) épinards, pommes de terre ; b) olives noires

Dessaler la morue 24 à 48 heures dans une grande bassine d'eau que l'on change toutes les douze heures.
Dans un poêlon vernissé, faire chauffer l'huile puis ajouter les morceaux de morue et la farine. Laisser cuire quelques instants puis ajouter les blancs de poireaux couper dans le sens de la longueur. Laisser dorer un peu et bien remuer avec une cuillère en bois.
Ajouter ensuite l'eau et le lait, le laurier, le sel et le poivre et enfin les olives. Fermer le poêlon et laisser cuire, à couvert, pendant 30 minutes. Remuer l'ensemble de temps en temps.

Conseils : Pour que la morue soit bonne, elle doit être dessalée avec grand soin quitte à ressaler après en cours de cuisson.

Variantes : Morue aux aubergines ; morue aux pommes de terre

Remarques : La morue aux poireaux est l'une des recettes traditionnelles de la veille de Noël dans de nombreuses régions (Estéron ; Buëch 05). Dans les autres régions la morue reste le plat du repas maigre mais sous d'autres formes (morue frite, aïoli, etc.).

Place du produit dans la structure du menu généralement associé :

RÉVEILLON **Lagrand 05**
Soir Famille Maison 1 fois/an 24 décembre
Tarte à la courge **MORUE AUX POIREAUX** Fromage Tarte aux pommes

MORUE EN BATAILLE

Recette du Comté de Nice 06

Caractéristiques du produit : Morue frite en sauce

Occasion et mode de consommation : Cuisine dominicale et festive

TEMPS DE PRÉPARATION : 24 h + 2 h
TEMPS DE CUISSON : 20 min

POUR 4 à 5 PERSONNES

- 800 g de morue
- 1/4 l de lait
- 150 g de farine de froment
- 80 g d'échalotes
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 5 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- 30 g d'ail
- 50 g de concentré de tomates
- 40 cl de vin blanc
- 40 cl d'eau
- 100 g de câpres
- 100 g d'olives noires
- 50 g de cerneaux de noix
- 20 g de persil
- 1 pincée de sucre en poudre
- Sel fin
- Poivre

Dessaler la morue 24 heures puis la faire tremper 2 heures dans du lait. Egoutter la morue et la couper en morceaux de 3 cm sur 3.
Préparer la sauce : couper finement les échalotes et les faire fondre dans l'huile d'olive, ajouter la farine, l'ail haché, laisser fondre encore et saupoudrer de nouveau de farine.
Cuire légèrement le roux, ajouter le concentré de tomates et le sucre. Mouiller avec le vin – porter à ébullition – puis avec l'eau bouillante. Cuire 15 minutes, ajouter les câpres, les olives blanchies et les noix hachées.
Frire la morue enfarinée et laisser dorer. Mettre les morceaux dans la sauce, poivrer, porter à ébullition 1 minute ; parsemer de persil haché et servir aussitôt.

PAQUETONS DE MORUE

Recette du Pays de Forcalquier 04

Caractéristiques du produit : Tranche de morue farcie

Occasion et mode de consommation : Cuisine dominicale et festive

TEMPS DE PRÉPARATION : 24h+30 min
TEMPS DE CUISSON : 10 min

POUR 5 PERSONNES

- 1 kg de morue
- 3 gousses d'ail
- 3 branches de persil
- 6 cuillères à soupe de farine de froment
- 1 petit verre d'huile
- 1 filet de vinaigre
- Sel fin
- Poivre

Dessaler la morue 24 heures à l'avance dans une grande quantité d'eau.
Le lendemain couper la morue en morceaux carrés de 8 à 10 cm de côté, après avoir ôté les arêtes.
Faire un hachis très fin avec l'ail et le persil et déposer une cuillérée à soupe de hachis, avec un peu de poivre et de sel, sur la moitié des morceaux de morue et les rouler. Ficeler en croix chaque paquet.
Passer les paquets dans la farine et les frire. Au moment de servir, arroser les paquets avec du vinaigre.

MORUE AUX MÉRINJANES

Recette du Pays de Forcalquier 04

Caractéristiques du produit : Morue aux aubergines

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne et festive

TEMPS DE PRÉPARATION : 24 h
TEMPS DE CUISSON : 20 + 20 min

POUR 5 PERSONNES

- 1 kg de morue
- 2 oignons
- 4 pommes d'amour
- 600 g d'aubergines
- 4 cuillères à soupe de farine de froment
- 1 petit verre d'huile d'olive
- Sel fin
- Poivre

Dessaler la morue la veille dans l'eau froide. Faire pocher la morue quelques minutes, l'égoutter et l'effeuiller puis la réserver.
Dans un poêlon en terre, faire blondir les oignons hachés, les tomates pelées, épépinées et concassées. Faire cuire à petit feu, 20 minutes, à couvert.
Dans une passoire, saler les aubergines pelées et coupées en rondelle assez épaisses. Laisser 30 minutes que l'eau noire amère s'écoule. Essorer les rondelles, les fariner légèrement et les mettre à frire dans l'huile d'olive. Mélanger la morue, les aubergines et les coulis de tomates. Laisser mijoter 20 minutes environ à très petit feu et servir.

MORUE À LA PROVENÇALE

Recette des Alpes de Haute Provence 04

Caractéristiques du produit : Poisson dessalé frit et mijoté

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne et festive

TEMPS DE PRÉPARATION : 24 h + 10 min
TEMPS DE CUISSON : 1 h

POUR 5 PERSONNES

- 1 kg de morue
- 300 g de pommes d'amour
- 3 petits poivrons
- 6 cuillères à soupe de farine de froment
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- Persil
- 1 brin de marjolaine
- 1 verre de vin blanc sec
- 1 poignée d'olives noires
- 1 kg de pommes de terre

Dessaler la morue la veille dans l'eau froide. Eponger les morceaux, ôter la peau et les arêtes, les fariner et les frire à l'huile.
Couper les tomates en deux, les épépiner et les faire frire avec les poivrons coupés en tranche pas trop épaisses. Mettre la morue et les légumes avec l'ail écrasé et les aromates dans un plat en terre. Ajouter le vin blanc, saler et poivrer. Faire mijoter à couvert pendant 1 heure. Dix minutes avant la fin, ajouter les olives. Servir avec des pommes de terre cuite à l'eau.

ESCARGOTS À LA SAINT-MARTINOISE

Recette de Saint-Martin-de-Vésubie 06

Caractéristiques du produit : Gastéropode mijoté

Occasion et mode de consommation : Cuisine occasionnelle de saison et festive

TEMPS DE PRÉPARATION : 1h
Marinade : 6 h
TEMPS DE CUISSON : 6 h

POUR 3 KG D'ESCARGOTS

- 3 kg d'escargots
- 1 bouquet garni
- 5 grains de poivre
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- 3 gousses d'ail
- 1 poignée de persil
- 2 cuillères à soupe de farine de froment
- 1 l de vin blanc
- 100 g pain rassis

Nettoyer et brosser les escargots et ôter le bouchon.
Faire bouillir les escargots 3 heures, couverts d'eau, dans laquelle on a ajouté le bouquet garni et le poivre. En fin de cuisson, laisser reposer les escargots 5 à 6 heures dans l'eau de cuisson. Bien les égoutter et réserver le bouillon.
Mettre les huiles dans une marmite et y jeter les escargots. Remuer, ajouter l'ail, le persil et laisser cuire quelques minutes puis ajouter la farine et le vin blanc tiède. Laisser mijoter à feu doux pendant 3 heures.

Conseils : Pour épaissir la sauce au dernier moment, ajouter le pain rassis râpé et pour l'allonger, ajouter 2 louches d'eau de cuisson en évitant de prendre le fond qui contient de la terre. Si les escargots sortent les cornes pendant la cuisson, verser un peu de sel dessus.

Variantes : « *A St-Martin les escargots sont préparés au vin blanc comme au rouge. C'est affaire de goût et de tradition*. »

Remarques : « *Selon les saisons de ramassage des escargots* (printemps ou hiver)*, il faut parfois les vider, c'est-à-dire les purger. Ils sont mis vivant dans une boîte avec du son* (aujourd'hui de la farine) *et de la salade.*
Le ramassage se faisait en famille, lors des dimanches pluvieux d'automne. Les escargots étaient mis de côté en attendant Noël. En Vésubie, les escargots remplacent toujours la morue, omniprésente sur les table alpines les soirs de réveillon.

Aujourd'hui, l'espèce se raréfie et le ramassage des escargots est interdit : les habitants de la région vont alors acheter les escargots, vers le 15 décembre, à la foire aux escargots de Cuneo (Italie) *et peuvent ainsi respecter leur traditionnel menu de fête.* »

Place du produit dans la structure du menu généralement associé :

RÉVEILLON DE NOËL **St-Martin-de-Vésubie 06**	**QUOTIDIEN** **Champsaur 05**
Soir Famille Maison 1 fois/an 24 décembre	Midi/Soir Famille/amis Maison 2-3 fois/an Automne/hiver
Soupe de cardes **ESCARGOTS** Fromage Noisettes, figues sèches, amandes	Fromage de tête/Pâté au four **ESCARGOTS** Pommes de terre Fromage

ESCARGOTS GRILLÉS

Recette du Pays de Forcalquier 04

Caractéristiques du produit : Gastéropode cuit à la flamme

Occasion et mode de consommation : Cuisine occasionnelle et saisonnière

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min
TEMPS DE CUISSON : quelques minutes

POUR 1 KG D'ESCARGOTS

- 1 kg d'escargots
- 200 g de lard
- 5 gousses d'ail

Préparer le mélange petit salé et ail très finement haché et poivré. Boucher chaque escargot cru, bien propre, avec une noisette de la préparation.
Poser les escargots sur les braises vives en ayant soin que la farce ne se trouve pas du côté du feu. Après quelques minutes, lorsque le mélange est fondu, tirer avec une épingle chacun des gastéropodes.

Variantes : Escargots farcis (Champsaur 05)
Ingrédients : 1 kg d'escargots, 2 l d'eau, 2 oignons, 1 branche de thym, 5 gousses d'ail, 100 g de cerneaux de noix, persil, sel et poivre.
Recette : Mettre les escargots dans l'eau bouillante et salée et laisser cuire 7 minutes. Tirer les escargots de leur coquille, les laver et les cuire dans un court-bouillon assaisonné d'oignon, de thym, d'ail et de sel pendant 2 à 3 heures. Les sortir et les égoutter et les laisser reposer jusqu'au lendemain.
Faire une farce avec le reste d'ail, les noix pilées, le persil. Saler et poivrer. Mélanger et servir.

Remarques : « *Les escargots dits « petits gris » sont appelés* cacalaùso *en Provence. Dans le passé, on préparait un feu de braises vives de sarments de vigne – si possible – et on disposait les coquilles directement dessus. On pouvait utiliser aussi une grille comme un grill, en mettant un escargot dans chaque trou pour éviter qu'ils ne se renversent*. »
« *Plus simplement, les escargots étaient cuits à la poêle avec des pommes de terre coupées en rondelles, de l'ail, du persil, du sel et du poivre. Le plat, autrefois, s'associait à ce type de menu : charcuterie, escargots aux pommes de terre et fromage.* »

ESCARGOTS SAUCE PIQUANTE

Recette du Pays de Forcalquier 04

Caractéristiques du produit : Mijoté

Occasion et mode de consommation : Cuisine dominicale et festive

TEMPS DE PRÉPARATION : 45 min
TEMPS DE CUISSON : 15 min + 2h30

POUR 3 KG D'ESCARGOTS

- 3 kg d'escargots
- 1 gros bouquet de fenouil
- 1 poignée de sel fin
- 1 bouquet garni
- 1 brin de romarin
- 3 gousses d'ail
- 1 écorce d'orange
- 10 grains de coriandre
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 tranche de jambon cru
- 1 oignon
- 1 petite saucisse
- 2 anchois
- 3 tomates
- 1 cuillère à soupe de farine de froment
- 1 verre d'eau-de-vie
- 1 verre de vin blanc
- 1 piment oiseau

Dans une marmite d'eau froide, cuire à feu doux les escargots en augmentant, petit à petit, la chaleur et quand ils sont bien sortis de leur coquille, chauffer brusquement jusqu'à ébullition. Écumer et saler fortement car « *l'escargot prend mal le sel* ». Ajouter les aromates (bouquet, romarin, ail, poivre, écorce d'orange, coriandre). Laisser cuire 2h30 environ jusqu'à ce que les escargots se détachent facilement de leur coquille avec un épingle.
Faire la sauce : dans l'huile, faire revenir le jambon et l'oignon hachés ; ajouter les saucisses émiettées, l'anchois dessalé, pilé et sans arête, les tomates concassées et la farine. Donner encore un tour.
Sortir les escargots, les égoutter et le jeter dans la sauce puis flamber à l'eau-de-vie, vivement.
Faire s'évaporer le vin blanc dans un poêlon avec l'ail et le persil hachés, de l'eau bouillante avec le fenouil, le bouquet, l'écorce d'orange et le piment. Le liquide doit recouvrir les escargots. Laisser mijoter 1 heure et réduire la sauce qui doit être courte.

Remarques : « *Certaines personnes rajoutaient, au dernier moment, des noix pilées.* » (Reillanne 04).

TRUITE AU BLEU

Caractéristiques du produit : Poisson au court-bouillon

Occasion et mode de consommation : Cuisine saisonnière et festive

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 min
TEMPS DE CUISSON : quelques minutes

POUR 8 PERSONNES

- 8 truites de 200 g chacune
- 400 g de carottes
- 400 g d'oignons
- 1 bouquet garni
- 5 dl de vin blanc
- 20 grains de poivre
- 300 g de beurre
- 1 citron
- 2 dl de vinaigre
- Sel fin
- Poivre

Mettre à cuire les carottes émincées dans 2 litres d'eau salée avec le bouquet garni, durant 10 minutes. Ajouter ensuite les oignons coupés en rondelles, le poivre, le vin et laisser cuire encore 10 minutes.
Tuer les truites, les vider sans trop les manipuler, les déposer dans le vinaigre afin qu'elles gardent leur belle couleur bleue. Les cuire au dernier moment dans un court-bouillon bouillant durant quelques minutes.
Séparément, dans une petite casserole, faire bouillir 5 cl d'eau avec le jus de citron puis incorporer, hors du feu, le beurre, saler et poivrer.
Les truites sont dressées dans un plat creux avec le court-bouillon, le beurre fondu à part, et accompagnées généralement de pommes de terre cuites à l'eau

Variantes : Truite au beurre (04, 05 ,06)
Recette : frites dans une poêle dans du beurre ou du saindoux, pendant 6 à 8 minutes de chaque côté et servies avec des pommes de terre.

-

ECREVISSES SAUTÉE

Recette du Buëch 05

Caractéristiques du produit : Crustacé sauté

Occasion et mode de consommation : Cuisine occasionnelle et saisonnière

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 min
TEMPS DE CUISSON : quelques minutes

POUR 4 PERSONNES

- 24 écrevisses
- 4 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil
- Graisse (huile ou saindoux)

Préparer les écrevisses : tirer l'écaille du milieu de la queue et ôter la moelle épinière pour l'insensibiliser. Bien les laver puis les faire cuire à la poêle avec la graisse, l'ail et le persil hachés. Saler et poivrer.

Conseil : La cuisson est très rapide, quelques minutes seulement.

Variantes : **Écrevisses au court-bouillon (Buëch 05)**
Ingrédients pour 4 personnes : 24 écrevisses, 2 verres de vin blanc, laurier, persil, 1 oignon, 3 carottes, sel et poivre.
Recette : Cuire les écrevisses à feu vif avec le vin blanc, un verre d'eau bouillante, les aromates et les légumes émincés. Couvrir hermétiquement la marmite et laisser cuire 5 minutes.

SAUSSON DES VENDANGES

Recette de Villar d'Arêne 05

Origines de la recette : Volx 04. Estéron 04 et 06, Haut-Var 83,

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne et Repas des vendangeurs.

Caractéristiques du produit : Pâte à tartiner – sans cuisson – froide

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 min + 10 min

POUR 8 PERSONNES

- 100 g d'anchois salés
- 1 gousse d'ail
- 50 amandes émondées
- 10 cl de lait
- 5 cl d'huile d'olive
- 10 à 20 g de fenouil frais

Dessaler les anchois en les plongeant dans l'eau (environ 5 fois le volume d'anchois) durant 30 minutes les filets salés, ou 1 heure les anchois entiers. Egoutter et sécher avec du papier absorbant. Dans un mortier piler les anchois, l'ail, le fenouil et les amandes. Lorsque tout est bien écrasé, délayer avec un peu de lait de façon à obtenir une pommade. Ajouter l'huile et servir sur des tranches de pain frais ou grillé.

Remarques : « *Les hommes emportaient les* saussons *en pique-nique pour le déjeuner et le partageaient avec tous les amis et voisins qui apportaient leur aide dans les vignes.* »

Fig. 122 – Repas des vendangeurs, Draguignan, Var 83

Fig. 123 – *Sausson des vendanges,* recette réalisée par le lycée hôtelier de Sisteron (04) d'après celle recueillie par l'auteur, présentée et dégustée à l'occasion du buffet gastronomique *La Table des Alpes du Sud*.

LES DESSERTS ET LES BOISSONS

Fig. 124 – Gâteau aux noix

La cuisine festive se différencie de la cuisine quotidienne par la grande quantité de produits offerts, par la présence remarquée des viandes et l'apparition des desserts.

Certains produits, comme les crêpes et les galettes ou *tourteus minces*, auraient pu être traités dans le chapitre des pâtes, voire même des pains, tant la galette, au cours de siècles, a pu servir à la fois de pain comme d'assiette.

Elles sont cuites dans de grande poêle en fonte – *Tourtelière à bénite* (crêpe) à Villar d'Arêne ou *bénitière* à La Grave 05 (Fig. 125), au-dessus du feu d'une cuisinière ou bien encore dans une poêle en pierre (Fig. 126) dite *poêle à matefaim* en pierre ollaire (Ceillac, Queyras 05).

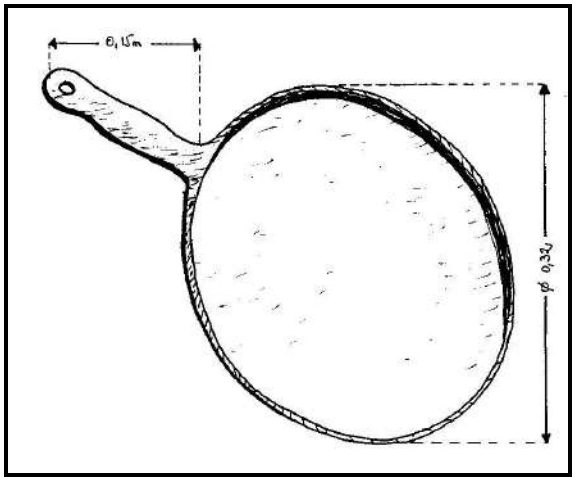


Fig. 125 – Poêle en fonte

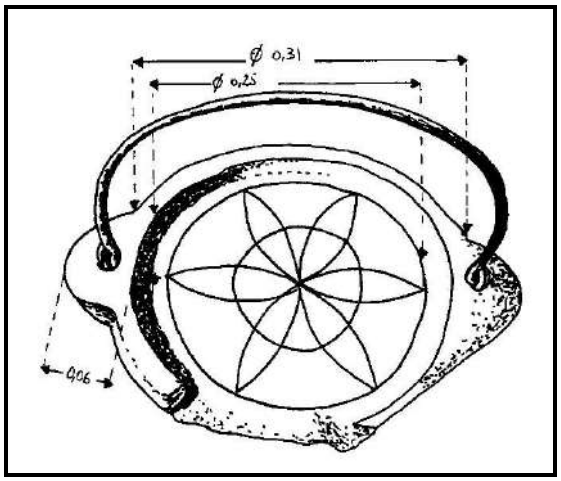


Fig. 126 – Poêle en pierre du Queyras (26 cm/diam)

Quelques gisements des Alpes fournissent de la pierre ollaire, sorte de serpentine tendre qui se découpe et se travaille aisément et ensuite durcit au feu. Dans la carrière du Dévoluy, on peut encore voir les cavités rondes d'où l'on extrayait les cylindres de pierre qu'on évidait pour en faire des marmites (*olla*). Le Pic Queyron s'appelait jadis *Perron des Pelles*, autrement dit « la pierre à poêle ». Posée directement sur les braises, la poêle à matefaim était utilisée pour la cuisson des galettes faites de farine et d'eau. Les *tourteus minces* de Ceillac (Hautes-Alpes) étaient un dessert des soirs de fêtes. (Escallier, Musset, 1991).

De nombreuses préparations sucrées sont en réalité des déclinaisons de produits et recettes salés transformés en dessert par l'ajout de sucre, de lait – pain devenant brioche (*girade, crichente*) –, de farce sucrée (tourte salée de blette et pommes de terre, évoluant vers le sucré avec des pommes reinettes cultivées à Bourg d'Oisans ou encore à Nice des raisins secs (*tourta de blea nissarda*).

Des pâtes frites – oreillettes, bugnes, merveilles, ganse… –, dont les appellations changent selon les formes et les régions, sont des produits rustiques accompagnant des fromages ou consommé comme de simples friandises.

Dans ces régions montagnardes, le produit des alpages (crème, beurre, fromage) entre généreusement dans de nombreux plats dominicaux et festifs. Ces saveurs lactées sont des produits identitaires caractérisant la table alpine. En Champsaur, Valgaudemar, Briançonnais, Lautaret, le beurre et la crème sont indispensables à la réalisation des recettes traditionnelles et coulent à flot dans les *ravioles*, les *creusets*, les tourtes et autres galettes, les polentas jaune ou noire. Dès lors que le dessert

devient un élément constitutif du festin, de nombreuses préparations à base de produits laitiers sont cuisinés – crème au lait, à la vanille, flan, œuf à la neige, blanc-manger… Aux entremets, s'ajoutent les pâtisseries, les compotes et les confitures, les fruits secs transformés (les prunes *pistoles*) ou grillés comme les châtaignes ou les marrons enfermés dans une broche métallique rotative au-dessus de l'âtre, composée d'une boule avec ouverture pour remplir et vider l'ustensile et une poignée actionnant la tige placée sur des chenets (Figs. 127-128).

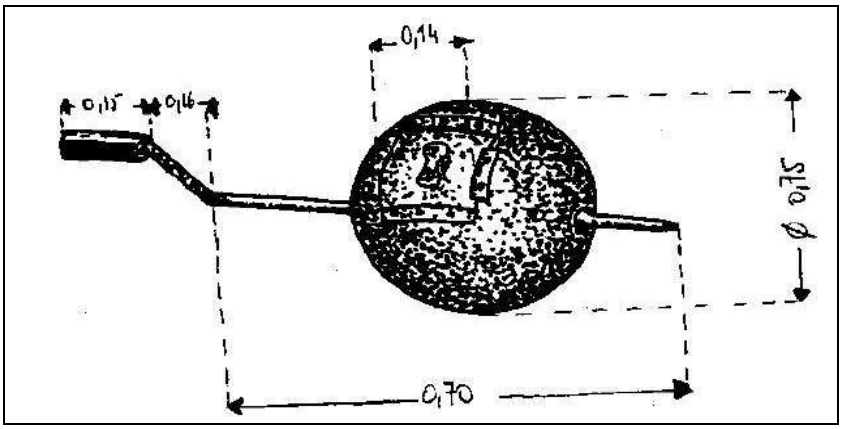


Fig. 127 – Grilloir à châtaignes

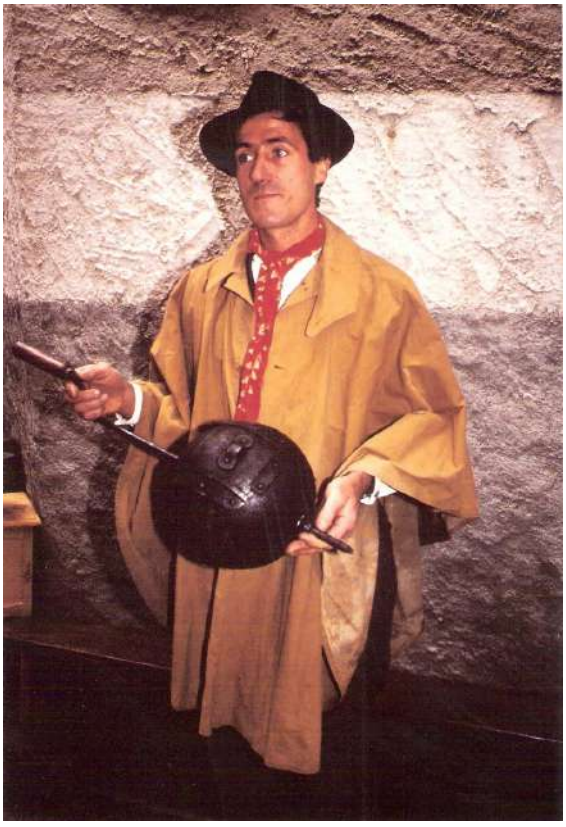


Fig. 128 – Grilloir à châtaigne présenté par un habitant de Colmars au cours de son Festival médiéval[67]

[67] Chaque année Colmars-les-Alpes (et d'autres villages de la région) organise une Fête Médiévale où les habitants revêtent des costumes traditionnels, offrant une répétition grandeur nature de la vie passée, les métiers et artisans anciens – et qui se conclut par un banquet médiéval. *(tourisme-alpes-haute-provence.com)*

Gâteaux, friandises et sucreries, le cycle du sucré commence à Noël par les treize desserts et la pompe. Il continue avec le gâteau des Rois et se prolonge, au cours du cycle carnavalesque, par des beignets aux formes et aux noms variés.

La règle des *13 Desserts* – ou *calenos* (*calená,* Noël en nissart) – est une tradition provençale des fêtes de la Nativité. Sur les tables festives, le sucré est mis à l'honneur avec abondance. Profondément chrétien, le rituel exige tout d'abord de placer sur la table trois nappes représentant la Sainte Trinité et sur lesquelles sont disposées treize friandises évoquant le Christ et ses douze apôtres[68].

Fig. 129 – Les *13 desserts* provençaux (Photo : source inconnue)

1re ligne : Fruits secs (noisettes, figues, dattes, pruneaux, amandes)
2e ligne : nougat blanc, nougat noir, poire
3e ligne : raisin, pomme, pompe à l'huile, clémentine, noix

La liste de ces treize desserts n'est pas totalement figée dans l'espace et le temps. Elle est fonction d'une époque, d'un contexte tant social que géographique. On peut cependant indiquer quelques éléments coutumiers comme la pompe à huile – brioche qui se rompt comme le Christ a rompu le pain – et se mange trempée dans un vin cuit fait maison. François Marchetti, un curé marseillais, souligne en 1683 que les pompes « *régalent les gens les deux derniers jours* » avant Noël. Il cite également les agrumes (la traditionnelle orange, la clémentine), les fruits (la poire d'hiver et la pomme), les fruits séchés (pistole, abricot, datte) et les fruits naturellement secs.

Ces fruits séchés sont appelés *mendiants* car leurs couleurs symbolisent celles des bures portées par les ordres des mendiants[69] nés au Moyen âge : la noisette, les noix ou les figues évoque l'habit brun des Franciscains, l'amande celle écrue des Carmes ; les raisins secs pour la robe foncée de l'ordre des Dominicains ainsi que le

[68] François Marchetti, dans son ouvrage *Explication des usages et coutumes des Marseillais*, s'attarde sur l'usage des trois nappes blanches sur lesquelles sont disposés treize pains, douze petits représentant les apôtres et un grand le Christ.

[69] Les Franciscains, ordre fondé en 1209. Les Carmes, ordre fondé en 1206-1214; les Dominicains, ordre fondé en 1215, les Augustins, ordre fondé en 1256.

nougat blanc, tandis que le nougat noir fait référence à celle des Augustins[70]. Cette farandole des desserts suit le traditionnel repas de Noël, le *gros souper*, et accompagne la longue veillée qui débute au retour de la messe.

Au XVIIIe siècle, le poète Laurent Pierre Bérenger dresse un inventaire dans son ouvrage *Soirées provençales* (1786) où il cite aussi les figues, les raisins frais, les pruneaux de Brignoles (les *pistoles* dans le Var), les cédrats confits, les biscuits sans indiquer aucun chiffre.

Dans un inventaire des coutumes régionales, réalisé en 1820 par le préfet Christophe de Villeneuve-Bargemon[71], il décrit le *gros soupé* et les *calenos* comme des « *desserts plus ou moins splendides selon l'aisance des familles, qui consistent en gâteaux, fruits secs, confitures, biscuits et sucreries, pompes et châtaignes qui ne manquent jamais* ».

La tradition perdure au cours des siècles mais l'expression *13 desserts*, plutôt récente, apparaît au début du XXe siècle.

Suivant les villes et les villages, on peut ajouter à ces inventaires, la fougasse, les bugnes, les oreillettes, le melon vert, les kakis, les arbouses, les grenades, la pâte de coing et d'amande… et des produits locaux, comme les fruits confits artisanaux d'Apt (Vaucluse)[72] et les calissons d'Aix-en-Provence (Fig. 132) – composés de pâte d'amande, de melon de Provence cultivé à Cavaillon et confits à Apt ainsi que de l'orange confite, le tout pressé entre deux feuilles d'hostie et recouverts de glace royale sur une face.

Fig. 130 – Calissons

Fig. 131 – Mendiants

Produit de luxe durant longtemps, le chocolat s'est peu à peu invité à la table des desserts sous différentes formes. Les confiseurs ont notamment créé les « mendiants », petits palets au chocolat emprisonnant noix, noisette, amande et raisin sec (Fig. 131) dont la charge symbolique, modernisée, resserre sur quelques centimètres de cacao tous les ordres religieux de la charité.

---

[70] Il existe des variantes. Le *Journal de Lyon,* du 13 décembre 1873, associait la figue avec la robe du Franciscain ; l'amande avec la robe écrue du Dominicain ; la noisette avec celle du Carme ; le raisin noir à la robe sombre de l'Augustin.

[71] *Statistique du département des Bouches-du-Rhône*

[72] Nostradamus, né à Saint-Rémy-de-Provence, eut l'idée de conserver les fruits dans le sucre et notamment grâce à la technique des bouillons successifs. Il rédige en 1555 un *Traité des fardements et confitures*, où il enseigne comment s'y prendre pour « *confire petits limons et oranges tout entiers, coings en quartiers avec le sucre pour faire du cotignac (pâte de coings), ou des poires confites*. ».

Dans le Luberon, selon la tradition, il faut goûter chacun des 13 desserts, afin de s'attirer chance et fortune pour l'année à venir en buvant du vin cuit ou du muscat (plus récemment du champagne). Les desserts de Noël, par tradition, sont consommés, après Minuit, au retour de la messe. C'est le *repas gras* qui succède au *repas maigre* ou *gros souper*.

SAUCISSON DE FIGUES

Recette du Pays de Forcalquier 04

Localités : Reillanne 04 ; Roya 06

Caractéristiques du produit : Pâte de fruit

Occasion et mode de consommation : Cuisine festive

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 min

POUR 8 PERSONNES

- 500 g de figues sèches
- 500 g d'amandes
- 200 g de sucre cristallisé

Hacher les figues et les amandes et mélanger le tout. Sur une planche, répandre le sucre. Rouler la pâte figue-amande sur la planche, comme un saucisson. Entourer le saucisson de papier d'étain (ou d'aluminium). Servir en le coupant en tranche fine.

Remarques : Pour se faire, il faut choisir des figues sèches mais très souples. On peut remplacer les amandes ou les mélanger à des noix et des noisettes. (Reillanne 04)

Fig. 132 – Saucisson de figue

PISTOLES

Recette de Trescléoux - Buëch 05

Dénominations vernaculaires : *Pardigourne*, *brignole, pruneau manqué, écarté*

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne et festive
La consommation des pistoles est annuelle et le produit peut être conservé 5 ou 6 ans. Destinée principalement à la vente, la pistole est toujours présente sur la table de Noël des Habitants du Buëch, parmi les 13 desserts.

POUR 20 KG DE PISTOLES

- 100 kg de prunes perdigon

Dans une grande marmite d'eau bouillante, tremper un panier[73] (panier rond en fil de fer, à mailles assez larges, de 50 cm de diamètre et 10 de hauteur) à demi rempli de prunes en le plongeant rapidement, une ou deux fois, selon la maturité des fruits et juste assez pour que l'épiderme des prunes s'enlève par une légère pression des doigts.
Etaler les fruits pelés qui ont conservé leur forme sur des claies en bois ou en fil de fer de dimensions variables. Exposer alors les claies au soleil pour le séchage. Après 3 à 8 jours de soleil, les fruits, à moitié secs, sont repris un à un pour l'*énoyautage* à la main. Par une pression, faire sortir le noyau par la pointe en déchirant la prune le moins possible, refermer délicatement l'ouverture et donner une forme parfaite à la future pistole. A l'aide d'un objet contondant du type massette[74], aplatir tout en donnant une forme ronde en même temps à la prune. Pour cela imprimer un petit mouvement de rotation. Pour éviter l'adhérence, la massette est mouillée à l'alcool. Puis reposer délicatement la prune sur les claies pour qu'elle finisse de dorer au soleil. Plus artisanal encore, la prune, après avoir été pelée, dénoyautée, est écrasée entre le pouce et l'index.
Laisser les pistoles encore quelques jours au soleil pour terminer le séchage. On obtient ainsi un fruit plat, rond, doré, tel un écu d'or.

« *Avec le temps, la couleur du fruit brunit mais reste dorée à l'intérieur*. »

Variantes : les pruneaux fleuris
La prune perdrigon violet sert aussi à fabriquer le pruneau fleuri. Contrairement à la pistole, le fruit ne doit pas être trop mûr au moment de la préparation, car il risque de se fendre. La prune est aussi ébouillantée mais non pelée. Elle est déposée sur des claies et mise à sécher plusieurs jours au soleil puis dans un local aéré. La prune va se couvrir, peu à peu, d'une fleur blanche (sorte de poussière blanche due au sucre du fruit). On peut aussi faire des pruneaux avec les prunes reine-claude.

Remarques :
« *La fabrication demandait beaucoup de soin : les prunes étaient pelées puis séchées une première fois sur des cannisses ou des buissons, au soleil, pendant 3 à 8 jours.*

[73] Panier rond en fil de fer, à mailles assez larges, de 50 cm de diamètre et 10 de hauteur.
[74] Un maillet à Trescléoux ; un pilon en buis à Orpierre.

Après qu'on en avait fait sortir le noyau, chaque prune était aplatie entre le pouce et l'index puis mise de nouveau à sécher pendant 8 à 10 jours. »

« *Avec le temps, la couleur du fruit brunit mais reste dorée à l'intérieur*. »

« *Au cours de la fabrication, il arrive qu'il y ait un certain nombre de pruneaux manqués. Ces* pistoles*, au vilain aspect, sont appelées* écartes *à Orpierre,* brignoles *à Brignoles et Barrême, ou encore* pistole de pauvres *par les marchands. Elles sont destinées à la consommation familiale et on les retrouve dans les tourtes de Noël sous forme de compote de prune sèche, réhydratée, recouverte d'une abaisse de pâte. Au cours de l'hiver, elles sont appréciées pour finir les repas*. »

Fig. 133 – La pistole de Trescléoux[75]

Au début du XIXe siècle, le commerce de la prune sèche est sur le déclin et disparaît. L'idée de faire renaître cette production par un groupe de passionné[76], soutenu par la municipalité de Trescléoux, a permis de restaurer ce patrimoine agricole et culinaire. De nombreuses manifestations en font aujourd'hui la promotion, notamment celle de la Foire aux Fruits Anciens d'Orpierre.

[75] Source : https://paysdetrescleoux.wordpress.com/les-amis-de-trescleoux/les-pistoliers-de-trescleoux/
[76] La congrégation des pistoliers, confrérie de sauvegarde de la pistole.

GANSES

Recette du Comté de Nice 06

Dénominations vernaculaires :
04 : *oreillettes* (Reillanne) ; *croquants* (Barcelonnette, Fours)
05 : *bugnes* (Champoléon ; La Grave ; Briançonnais) ; *oreillettes* (Abriès) ; *poumpouce* (Champoléon)
06 : *mensonges* (Vésubie, Breil, Tende)

Caractéristiques du produit : Pâte abaissée, découpée et frite

Occasion et mode de consommation : Cuisine festive

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 min + 2 h repos
TEMPS DE CUISSON : 5 min

POUR 1 KG DE FARINE

- 1 kg de farine de froment
- 5 œufs entiers (a)
- 150 g de beurre (b)
- 8 cuillères à soupe de lait
- 4 cuillères à soupe de sucre
- 8 cuillères à soupe de fleur d'oranger (c)
- 3 l d'huile d'olive (d)
- Sel
- Levure (facultative)

Produits de remplacement : a) jaunes ; b) saindoux ; c) zeste de citron, écorce d'orange ou rhum ; d) huile d'arachide ou saindoux

Sur une planche à pâtisserie, disposer la farine en couronne ; au centre verser les œufs battus préalablement, le beurre ramolli, le lait, le sucre, le sel et le parfum au choix. Battre à la fourchette puis travailler la pâte à la main dès qu'elle commence à durcir, pendant 20 minutes. La laisser reposer 2 heures dans un milieu tiède.
Prendre une portion de pâte et l'étaler au rouleau. Faire une petite abaisse très mince. A l'aide d'une roulette, découper des lanières de 20 cm de long et 2 cm de large. Prendre les deux extrémités de la pâte et les croiser comme si on voulait faire un nœud, pour former la ganse. Faire chauffer une bassine d'huile d'olive et faire frire les ganses dans une huile bien chaude. Quand elles sont dorées, les égoutter et les saupoudrer de sucre.

Conseils : Pétrir à l'eau ou au lait pour obtenir une pâte uniforme et solide. Le lait ne doit pas être glacé.
Frire les ganses en plusieurs fournées – de 3 ou 4 pièces à la fois – en fonction de leur grosseur et du volume d'huile.
Abaisser la pâte entre chaque fournée, découper, nouer et frire.

Variantes : « *Les* poumpouces *de Champoléon se font avec une pâte contenant moins d'œufs et non saupoudrés de sucre. Le mélange se fait dans un saladier et la pâte est travaillée avec de la levure et de la crème. La pâte est abaissée et découpée avec un verre retourné, des ronds de pâte que l'on dispose sur une planche et qu'on laisse sécher un peu avant de les frire.* »

Remarques : « *Il est possible de donner aux ganses toutes des formes possibles, cependant la tradition niçoise* (et dans tout le Comté) *veut que le dessert ait bien la forme des ganses – lacets-cravates – que les anciens portaient les grands jours. Dans les autres régions, elles peuvent avoir la forme de losange ou de rectangle troués au centre ou non.* »

« *Les quantités indiquées peuvent paraître très importantes. C'est que les ganses sont préparées pour plusieurs jours et sont destinés autant à la famille qu'aux voisins et amis.* »

« *Au matin du 1er janvier, quand les habitants de Fours* (04) *allaient chercher l'eau de la fontaine, ils se levaient de très bonne heure. Ils se dépêchaient et les souhaits de Bonne Année échangés à la maison, ils allaient chercher l'eau neuve – la première eau puisée le premier jour de l'année civile. Il fallait être le premier à la fontaine. C'était une sorte de course. Le village était petit et on était vite rendu à la fontaine mais s'il y avait de la neige devant la porte, on devait d'abord la retirer à la pelle. Si quelqu'un était déjà passé, il avait laissé un croquant sur le bord de la fontaine. Ceux qui arrivaient après n'avait pas l'eau neuve.*
Il arrivait que la façon dont le croquant était fait, nous faisait savoir qui l'avait fait et donc qui avait eu l'eau neuve. Il y avait une vieille femme que l'on appelait Farinasse – chacun avait son sobriquet – ; elle avait souvent brûlé les croquants alors si on trouvait un croquant brûlé, on disait – C'est Farinasse, c'est elle qui a eu l'eau neuve –. Plus tard, les petits allaient chez les voisins souhaiter la bonne année. On distribuait des croquants à tout le monde. » (Fours 04)

Place du produit dans la structure du menu généralement associé :

FÊTE DU CARNAVAL **La Grave 05**
Midi Famille/amis/voisins Maison 1 fois/an Février
Charcuterie Poulet rôti Gratin dauphinois **BUGNES**

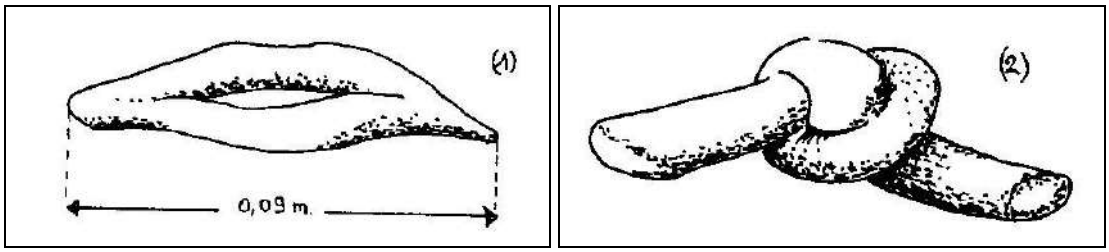


Fig. 134 – *Bugne* ou *oreillette* (04*), pompe levée* (05), *ganse* (06)

Fig. 135 – *Bugnes*

Fig. 136 – *Mensonge*

CRÈME AUX OEUFS

Recette de Abriès – Queyras 05

Dénominations vernaculaires :
04 : œufs à la neige, crème au lait, *tian au lait* (Reillanne)
05 : œufs à la neige ; crème au lait ; crème à la neige (Prapic, Champsaur), îles flottantes (Montbrand, Buëch)
06 : œufs à la neige, crème au lait

Caractéristiques du produit : Mélange lait-œuf épaissi sur le feu

Occasion et mode de consommation : Cuisine festive

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 min
TEMPS DE CUISSON : 10 à 15 min

POUR 1 KG DE FARINE

- 6 œufs
- 1 l de lait
- 200 g de sucre
- 1 cuillère à soupe de parfum (a)

Produits de remplacement : a) vanille, écorce d'orange, alcool, eau de fleur d'oranger

Faire bouillir le lait avec le sucre et le parfum choisi. Ajouter ensuite les œufs battus dans le lait chaud. Laisser épaissir en tournant sans cesse à l'aide d'une cuillère en bois. Après une dizaine de minutes, verser la préparation dans un saladier et laisser refroidir.

Conseils : Si on parfume le lait avec de la vanille, ouvrir la gousse et laisser bouillir le lait quelques instant avec elle. Ôter la vanille avant de verser les œufs.

Variantes : crème cuite au four et dorée ; crème surmontée de blancs d'œufs battus. « *Il existe de nombreuses variantes dans les parfums – eau-de-vie, écorces d'orange ou de citron, vanille, caramel – mais aussi dans la manière de présenter ce dessert. On peut soit verser la crème refroidie sur un plat de service, soit la verser dans un plat allant au four et la laisser cuire et dorer pendant 30 minutes* (*tian* au lait, Reillanne 04). *Dans ce cas, le plat est posé directement sur la table, devant les convives. Des blancs en neige sont cuits dans du lait et posés sur la crème froide, le tout décoré de caramel fait d'eau et sucre.* » (Îles flottantes, crème à la neige – Champsaur, Valgaudemar 05 ; Bouchanières 06).

Remarques : « *La crème aux œufs est l'un des desserts les plus couramment réalisés dans les Alpes du Sud. Il est présent à tous les menus dominicaux ou de fêtes - Noël, jour de l'An, fêtes patronales, baptêmes, mariages. Il a l'avantage d'être simple et rapide à faire mais aussi d'être composé de produits de la ferme présents en permanence, tout au long de l'année. C'est la raison de son omniprésence*. »

Place du produit dans la structure du menu généralement associé :

JOUR DU COCHON **Prapic 05**	**FÊTE** **ALLOS 05**	**FÊTE VOTIVE** **Montbrand 05**	**DOMINICAL** **St-Firmin 05**
Midi Famille/amis/voisins Maison 1 fois/an Décembre/janvier	Soir Famille Maison 1 fois/an 24 décembre (Réveillon)	Midi Famille/amis Maison 1 fois/an St-Georges 23 avril	Midi Famille Maison 1 fois/semaine Toute l'année
Jambon cru Tête de cochon Rôti de porc Fromage **CRÈME AUX ŒUFS**	Cruis (pâtes) Morue salée Fromage **CRÈME AUX OEUFS**	Fricassée de chevreau Blanquette de chevreau Rôti ou gigot de chevreau Salade (laurige) Fromage **ILES FLOTTANTES**	Jambon cru Pommes de terre au lard Fromage **OEUFS À LA NEIGE**

EXTRAIT DE GENIÈVRE

Recette de Allos, Haut-Verdon 04

Dénominations vernaculaires : Confiture de genièvre ; *lou tchaï* (Ubaye 04)

Caractéristiques du produit : Sirop ou gelée de baie sauvage

Occasion et mode de consommation : Cuisine saisonnière et quotidienne

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 journée
TEMPS DE CUISSON : 10 h (6+4)

POUR 25 KG DE BAIES

- 25 kg de baies de genièvre
- 40 l d'eau
- Sucre (à volonté)

Après avoir cueilli les baies et les avoir passées au tamis, les jeter dans une grande quantité d'eau contenue dans la bassine du fourneau à cochon (Fig. 137). Laisser bouillir au moins 6 heures. En fin de cuisson, quand les baies sont gogées d'eau, les mettre dans un sac de toile que l'on pose sur la presse. Exprimer le jus puis mettre ce dernier dans une bassine sur le feu et laisser réduire pendant 4 heures jusqu'à l'obtention d'un sirop épais. A la fin de cette seconde cuisson, ajouter le sucre. Mettre le sirop en bouteille ou en pot.

Conseils : L'addition de sucre prolonge la conservation du produit.
« *La cueillette des baies est faite entre octobre et décembre, dans les lieux acides situés plein sud. Les baies sont cueillies noires. Il faut laisser les vertes, le cycle végétatif se fait sur 3 ans seulement.*
Si elles sont bien noires et qu'on les cueille après avoir subi les premières gelées, elles rendront un maximum de jus. Les baies sont cueillies à la main, pour cela se munir obligatoirement d'une paire de moufles. Frotter les branches entre les mains et récolter les baies dans un drap étendu sous l'arbuste. Plus les baies cuisent et plus elles rendent de jus. Laisser cuire au minimum 4 heures. »

Variantes : Extrait d'églantier.

Remarques : « *Le pressoir local, appelé* lou destretch*, était un tronc d'arbre creusé. Le sac de toile contenant les baies imbibées d'eau, aux dimensions de l'intérieur du tronc, y était déposé. On posait dessus le couvercle de bois découpé directement dans le tronc, et à l'aide d'un long bâton de 4 à 5 mètres, on exerçait une pression de haut en bas, sur le contenu du sac. Le jus était récupéré et cuit.*
Cette presse se trouvait dans les fours communaux ou chez des particuliers, mais restait à la disposition de tous. Ce travail était en grande partie réalisé à l'extérieur – jardin, cour, ferme, etc. Plus tard on a perfectionné le système en utilisant les moulins à farine pour presser les baies.

Aujourd'hui le fourneau à cochon est remplacé par une bassine et la presse est une petite presse artisanale utilisée à l'intérieur des maisons.
L'extrait était consommé toute l'année, à la maison, emporté en pique-nique en période de labour ou de regain. Il était apprécié accompagné d'un produit laitier – crème de lait, crème fraîche, fromage frais – auquel il était mélangé ; étalé sur une tranche de pain sur lequel on mettait une couche de crème préalablement ou mélangé comme un sirop de fruit ordinaire, à un verre d'eau. Les enfants en faisaient leur goûter. Pendant la dernière guerre, on n'avait pas de café alors on mettait, dans un bol de lait, une cuillerée d'extrait pour le teinter, comme s'il y avait du café ! En médecine populaire, l'extrait est utilisé contre les refroidissements. » (Ubaye 04)

Place du produit dans la structure du menu généralement associé :

QUOTIDIEN **Allos 04**
Matin/Goûter Famille/enfants Maison/champ/école Variable Toute l'année
Pain **EXTRAIT** Lait - Eau

Valeurs, symboles et représentations : « *Aujourd'hui ç'a été remis à l'honneur, les gens en refont mais dans le temps c'était un produit de luxe. On en consommait souvent mais peu à la fois.* »

Le fourneau à cochon était utilisé pour diverses activités. La pâtée des cochons y cuisait et l'on y chauffait l'eau nécessaire au rinçage du linge au cours des grandes lessives et, occasionnellement, on y fabriquait l'extrait de genièvre.

La partie supérieure est composée d'une bassine ovale (60 litres de capacité) munie de deux poignées latérales permettant de l'extraire du fourneau, et d'un couvercle avec une poignée centrale et deux latérales. La partie inférieure est possède un compartiment dans lequel est enfourné le bois de chauffage et un tiroir destiné à recueillir les cendres.

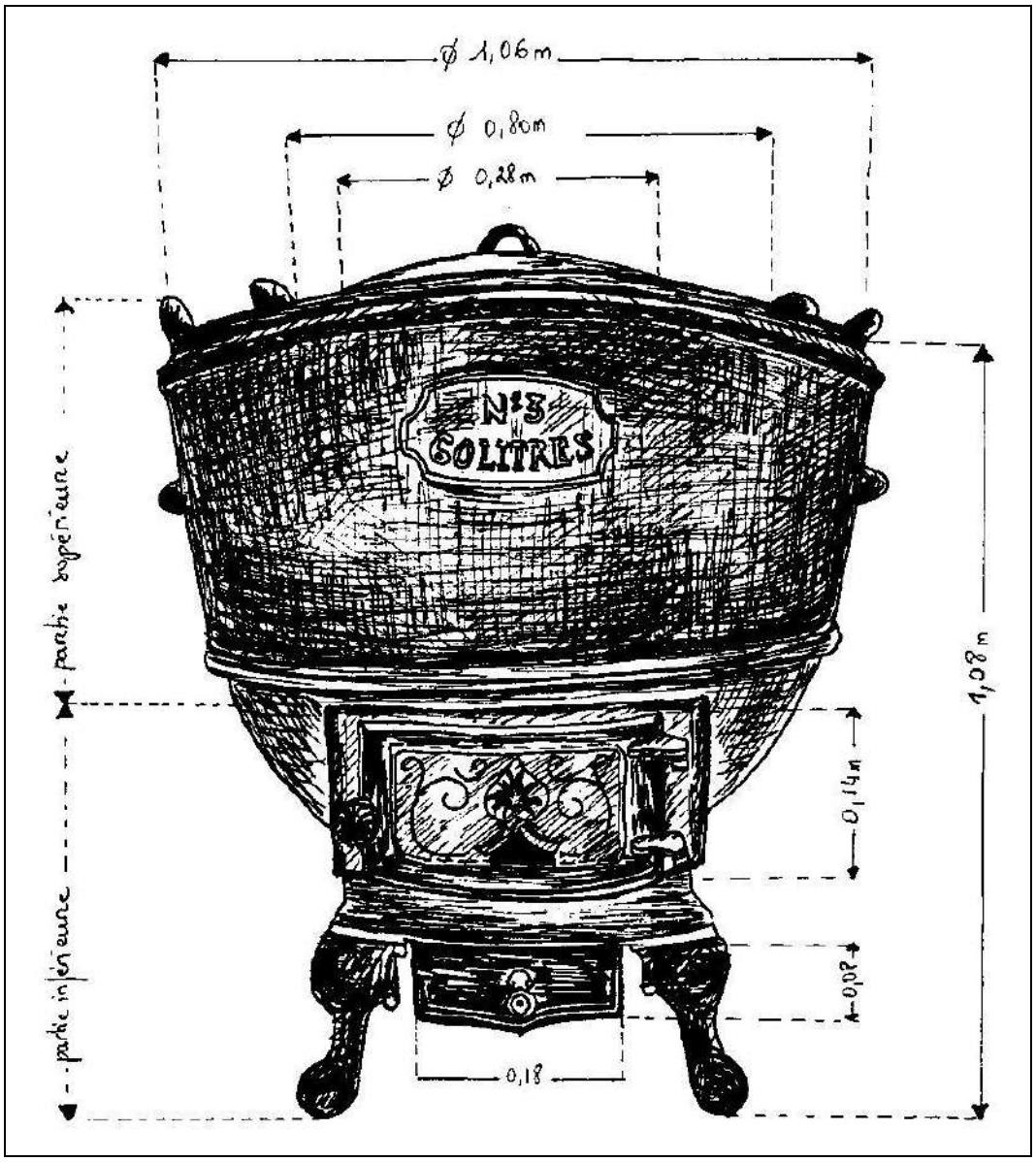


Fig. 37 – Fourneau à cochon (Colmars-les-Alpes, Haut-Verdon 04)

GIGERINE

Recette du Pays de Forcalquier 04

Caractéristiques du produit : Confiture de pastèque blanche

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne et saisonnière

TEMPS DE PRÉPARATION : 12 h
TEMPS DE CUISSON : 3 fois 30 min sur 3 jours

POUR 3 KG DE FRUITS

- 1,5 kg de sucre
- 2 zestes de citron

Peler et égrainer la pastèque puis la découper en morceaux. Ajouter le sucre et laisser macérer toute une nuit (12 heures).
Mettre à cuire à petit feu avec les zestes de citron pendant 30 minutes, dès le début de l'ébullition. Recommencer cette opération de cuisson 3 jours de suite. La confiture sera alors translucide et presque confite.

* * *

CONFITURE DE POMMES D'AMOUR

Recette du Pays de Forcalquier 04

Caractéristiques du produit : Confiture de tomate verte

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne d'été

TEMPS DE PRÉPARATION : 24 h
TEMPS DE CUISSON : 2 h

POUR 2 KG DE CONFITURE

- 2 kg de pommes d'amour vertes
- 1 kg de sucre
- 2 citrons

Laver les fruits, les essuyer, les couper en fines tranches. Dans une grande terrine, disposer une couche de tranches de tomate puis une de sucre, jusqu'à épuisement. Couvrir avec un torchon et laisser macérer au frais pendant 24 heures.
Au moment de cuire la confiture, râper les zestes de citron et presser leur jus. Mettre le tout dans une grande bassine en cuivre et ajouter les pommes d'amour avec leur eau de macération. Bien mélanger et porter à ébullition. Après 2h de cuisson, la confiture doit avoir un aspect translucide. Pour tester sa cuisson, déposer un peu de jus sur une assiette qui doit prendre la consistance d'une gelée.

PÂTE DE COING

Recette du Pays de Forcalquier 04

Caractéristiques du produit : Confiture de fruit

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne d'automne

TEMPS DE PRÉPARATION : 1h30
TEMPS DE CUISSON : 30 min

POUR 3 KG DE FRUITS

- 3 kg de sucre

Préparer les coings : les essuyer, les couper en quartiers et les mettre dans une bassine avec très peu d'eau. Faire cuivre à couvert jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
Passer les fruits au tamis fin. Ajouter le sucre et remettre le tout dans la bassine puis surveiller la cuisson en tournant avec une spatule en bois, sans arrêter, pendant 30 minutes La pâte est cuite quand elle adhère à la spatule. Verser dans un moule, laisser refroidir et couper des tranches.

Remarques : « *Les moules utilisés sont en fer blanc, de formes diverses – rectangulaire, cœur, losange – semblables à ceux que les enfants utilisent pour faire des pâtés sur le sable.* »
« *Cette pâte de coing entre dans les 13 desserts provençaux*. »

CONFITURE DE NOIX

Recette 04, 05 et 06

Caractéristiques du produit : Confiture de fruits secs

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne saisonnière

TEMPS DE PRÉPARATION : 9 jours
TEMPS DE CUISSON : 2h30

POUR 5 KG DE NOIX VERTES

- 4 kg de sucre
- Eau

Mettre les noix à tremper pendant 9 jours en changeant l'eau tous les jours.
Le dixième jour, mettre les noix dans une bassine, les recouvrir tout juste d'eau et ajouter leur poids en sucre. Cuire à feu doux pendant 2 heures et demie. Remuer et écumer de temps en temps.

Remarques : « *Les noix sont traditionnellement cueillies à la Saint-Jean, lorsqu'elles sont encore très jeunes et qu'on peut les transpercer avec une aiguille à tricoter, la coque n'étant pas encore formée.*
« Il faut piquer dans tous les sens les noix avec l'aiguille. Vers la fin de la cuisson, on peut ajouter un citron haché. » (Reillanne 04).

* * *

CONFITURE DE POTIRON

Recette d'Alpes de Haute Provence 04

Caractéristiques du produit : Confiture de légume

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne saisonnière

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 jour
TEMPS DE CUISSON : 1 h

POUR 2 KG DE CONFITURE

- 3 kg de potiron
- 6 citrons
- 1,5 kg de sucre

Eplucher le potiron, enlever les pépins et les couper en petits dés après l'avoir pesé. À partir de ce poids, ajouter les citrons (2 par kilo) également coupés en dés et le sucre (la moitié du poids du potiron). Remuer et laisser macérer une journée entière. Mettre le tout à cuire dans une bassine, à feu doux en remuant pendant 1 heure.

EXTRAIT D'ÉGLANTIER

Recette 04, 05

Caractéristiques du produit : Confiture de baie sauvage

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne saisonnière

TEMPS DE PRÉPARATION : 9 jours
TEMPS DE CUISSON : 2h30

POUR 1 LITRE D'EXTRAIT

- 20 kg de baies d'églantier
- 700 g de sucre
- Eau

Laver les baies et les débarrasser des parties non comestibles (queue et bout de fleur). Laisser les poils. Faire bouillir une marmite d'eau et jeter les baies. Laisser bouillir 2 à 3 heures. Quand elles sont cuites, les passer au moulin à légumes (petite grille). Tamiser ensuite avec une pièce fine. Remettre sur le feu le liquide avec le sucre et laisser le jus se concentrer et réduire tout en écumant sur les bords. Cuire 30 minutes environ puis mettre en pot.

Remarques : « *Cet extrait se consomme comme une confiture ordinaire*. »

« *La baie d'églantier ou rosier sauvage – parce que la fleur est rose – est aussi appelée* gratte-cul *dans le langage populaire ou encore cynorrhodon. Elle est cueillie entre octobre et novembre, après le premier gel, afin que la baie se ramollisse un peu. Après la cueillette, les baies sont déposées sur des claies pour qu'elles ne moisissent pas en attendant d'être travaillées.*
L'opération essentielle de cette recette est la cuisson de l'extrait. Il faut être très précis, surveiller sans cesse, ne pas accomplir d'autres tâches en même temps et, si possible, avoir la montre en main ! Cette préparation se fait, contrairement à l'extrait de genièvre, à la cuisine et non à l'extérieur de la maison. » (Allos 04)

TOURTE AUX HERBES

Recette du Pays d'Annot 04

Localités :
04 : Pays de Forcalquier, Haut-Verdon
06 : Vésubie

Caractéristiques du produit : Pâte farcie de végétaux dans sa version sucrée

Occasion et mode de consommation : Cuisine festive

TEMPS DE PRÉPARATION : 20-30 min
TEMPS DE CUISSON : 20 min

POUR 4 PERSONNES

- 150 g de farine de froment
- 30 g de beurre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- 2 œufs
- 200 g de sucre
- Levure
- 1 kg de blettes
- 1 citron
- Sel fin

Dans un saladier, casser les œufs, mélanger au beurre ramolli, l'huile et 3 cuillerées à soupe de sucre et la farine. Remuer rapidement à l'aide d'une cuillère en bois, ajouter la levure et finir à la main. Abaisser la pâte sur 4 cm d'épaisseur et garnir le fond d'un moule graissé.
Pour la farce : blanchir les blettes dans l'eau bouillante salée puis les rafraîchir sous l'eau, les égoutter, les presser à la main. Les hacher au couteau pas trop finement.
Dans une casserole, faire blondir le beurre avec du zeste de citron râpé et le reste de sucre. Goûter et ajustement l'assaisonnement.
Déposer environ 1 cm et demi de hauteur de farce sur la première abaisse. Recouvrir d'une seconde abaisse. Faire un ourlet de pâte tout autour du moule, avec les doigts. Piquet avec une fourchette toute la surface et saupoudrer de sucre pour faire caraméliser. Cuire au four 20 minutes. Couvrir d'un papier sulfurisé.

Conseils : « *Si la pâte est trop difficile à travaille, rajouter un peu de beurre mais pas trop – il faut faire attention de ne pas « casser » la pâte en rajoutant trop de matière grasse.* »

Variantes : « *On peut remplacer les blettes ou les mélanger à des épinards. A cette farce, on peut aussi ajouter des raisins secs macérés dans du rhum, des pignons et 1 ou 2 œufs en omelette pour mieux lier la farce.* » (Colmars-les-Alpes 04 ; Reillanne 04)

TARTE AUX NOIX

Recette de la Vallée de la Tinée 06

Caractéristiques du produit : Pâte garnie de fruits secs, cuite au four

Occasion et mode de consommation : Cuisine festive

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 min
TEMPS DE CUISSON : 30 min (Th 220)

POUR 8 PERSONNES

- 300 g de farine de froment
- 4 dl de lait
- 2 œufs
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 100 g de beurre
- 5 cl de crème
- 150 g de noix
- 50 g de miel

Dans un mortier, piler les cerneaux de noix très finement puis mélanger avec le miel. Faire une pâte à tarte avec la farine, les œufs, le beurre et le sel. Travailler la pâte puis l'abaisser. Garnir le fond d'un moule graissé. Verser dessus le mélange noix-miel et recouvrir sa garniture de bandes de pâte régulières en formant des carreaux. Dorer les bandes à l'huile ou l'œuf battu. Mettre au four (Th 220º) pendant environ 30 minutes.

Remarques : « *Cette tarte était réservée aux repas de fête, aux baptêmes en particulier*. » (St-Etienne-de-Tinée 06)

Fig. 138 – Tarte aux noix

TOURTE DE COURGE SUCRÉE

Recette du Haut-Var 06

Localités : Champsaur et Valgaudemar 05, Estéron 06

Caractéristiques du produit : Pâte garnie de légume, cuite au four

Occasion et mode de consommation : Cuisine dominicale, saisonnière et festive

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 min
TEMPS DE CUISSON : 30 min

POUR 6 PERSONNES

- 400 g de farine de froment
- 250 g de beurre
- 150 g de sucre
- 2 kg de courge
- 10 cl d'eau
- 1 poignée de raisins secs
- 2 cuillères à soupe de rhum
- Sel fin

Faire une pâte avec la farine mélangée au beurre ramolli, le sel et l'eau (en petite quantité, juste pour lier).
Eplucher la courge et la faire cuire à l'eau. Bien l'égoutter. Sucrer la courge qui s'est réduite en purée au cours de la cuisson. À la purée, mélanger les raisins préalablement macérés dans du rhum. Étaler l'appareil sur le fond de pâte à l'aide d'une fourchette. Mettre au four bien chauf pendant 30 minutes

Conseils : « *La tourte était cuite au four communal le jour où l'on cuisait le pain. Elle était aussi un dessert de fête avec toutes les autres tourtes*. »

Variantes : « *On peut ajouter à la purée de courge, une crème pâtissière et des amandes émondées, de même que la graisse blanche* (saindoux) *dans la pâte est considérée comme plus savoureuse que le beurre* (Champsaur 05*). On peut aussi cuire la courge avec une gousse de vanille et des citrons coupés en morceaux et parfumer la pâte avec de la fleur d'oranger.* »

TARTE AUX PRUNEAUX

Recette du Valgaudemar 05

Localités : Champsaur 05

Caractéristiques du produit : Pâte garnie de fruit séché, cuite au four

Occasion et mode de consommation : Cuisine dominicale, saisonnière et festive

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 min
TEMPS DE CUISSON : 30 min

POUR 6 PERSONNES

- 250 g de farine de froment
- 125 g de matière grasse
- 1 kg de pruneaux
- 1/2 l de vin rouge
- Sel fin
- Eau

La veille, faire tremper les pruneaux dans l'eau. Le lendemain, cuire les pruneaux en les recouvrant de vin. A la fin de la cuisson, les égoutter, ôter les noyaux et les réduire en purée.
Faire une pâte en mélangeant la matière grasse à la farine salée ; ajouter de l'eau si nécessaire pour aider à former la boule. Abaisser la pâte et la placer au fond d'un moule graissé. Verser la compoté de pruneaux sur la pâte. Découper ensuite une douzaine de bandes de pâte que l'on pose sur la tarte, en formant des losanges. Couvrir les jointures de ces rubans par une large bande circulaire.

Variantes : « *Cette compote de pruneaux pouvait être utilisée aussi bien pour farcir une tarte que pour fourrer une sorte de beignet sucré*. » (*tourtons*, La Chapelle-en-Valgaudemar 05)

« *Les prunes séchées étaient de la quetsche ou de la reine-claude*. »

Remarques : « *La tarte était souvent cuite au four communal. Elle était préparée à l'occasion de Noël ou d'un baptême ou simplement le jour où on cuisait le pain.* »

Place du produit dans la structure du menu généralement associé :

MARIAGE **Allos 04**
Saucisson avec beurre Jambon de la ferme Veau ou mouton Fromage de la ferme **TOURTES SUCRÉES À LA CONFITURE DE PRUNE**

TOURTE DE NOËL

Recette du Pays de Forcalquier 04

Caractéristiques du produit : Pâte garnie de crème aux amandes, cuite au four

Occasion et mode de consommation : Cuisine festive

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min + 2 h
TEMPS DE CUISSON : 45 min

POUR 6 PERSONNES

- 750 g de farine de froment
- 450 g de sucre
- 100 g de poudre d'amande
- 7 œufs
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/2 l de lait
- 1 gousse de vanille
- Levure
- Parfums (fleur d'oranger et zeste de citron)
- Sel fin

Préparer la pâte avec 500 g de farine, 4 jaunes d'œufs, 150 g de sucre, le parfum choisi, l'huile et la levure. Bien pétrir puis mettre en boule dans un torchon et laisser reposer 2 heures.
Pendant ce temps, faire la crème : faire bouillir le lait avec la vanille ouverte. Battre les jaunes des 3 derniers œufs ainsi que le reste du sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le reste de farine. Verser la préparation dans le lait bouillant, tourner sans cesse et ôter du feu au premier bouillon. Incorporer alors la poudre d'amande. La crème doit être assez consistante pour ne pas couler dans le moule.
Abaisser la pâte et garnir le fond d'un moule graissé en formant un bord dépassant celui du moule d'au moins 1 cm. Verser la crème et recouvrir d'une seconde abaisse. Joindre les bords des 2 abaisses avec les doigts. Dorer à l'œuf et faire de petites incisions sur le dessus. Mettre la tourte à four très chaud pendant 10 à 15 minutes, puis baisser la température et laisser cuire encore 30 minutes sous surveillance.

Remarques : « *Cette tourte, malgré son nom et sa destination spécifique, pouvait être préparé à d'autres occasions festives.* » (Reillanne 04)

TARTE À LA SEMOULE

Recette du Valgaudemar 05

Caractéristiques du produit : Pâte garnie de semoule, cuite au four

Occasion et mode de consommation : Cuisine dominicale et festive

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 min
TEMPS DE CUISSON : 30 min

POUR 6 PERSONNES

- 500 de semoule
- 40 g de beurre
- 1 l de lait
- 2 œufs
- 3 coquilles de beurre
- Pâte à tarte : farine, matière grasse, sel et eau
- Crème fraîche

Préparer la semoule en la cuisant dans le lait, la crème et le beurre. Sucrer la préparation. Ajouter les œufs battus. La crème doit être liquide. Laisser refroidir.
Faire une pâte à tarde avec de la farine, la matière grasse, le sel et l'eau. La travailler, l'abaisser et garnir un fond de moule graissé.
Déposer la semoule froide sur le fond de tarte et la quadriller ensuite avec des bandes de pâtes. Mettre à four chaud juste le temps que la semoule dore. Pour cela déposer dessus quelques coquilles de beurre.

Remarques : « *Ce dessert était souvent à l'honneur dans le menu du jour de Noël.* »

FLOUZON AUX POMMES

Recette du Valgaudemar 05

Caractéristiques du produit : Pâte garnie de fruit, cuite au four

Occasion et mode de consommation : Cuisine dominicale et festive

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 min
TEMPS DE CUISSON : 45 min

POUR 12 PERSONNES

- 1 kg de farine de froment
- 250 g de matière grasse
- 2 œufs
- 2 kg de pommes
- 150 g de sucre
- Sel fin
- 1/5 l d'eau

Préparer la pâte la farine, la matière grasse, les œufs et le sel. Ajouter l'eau si nécessaire pour lier l'ensemble. Abaisser la pâte et en couvrir le fond d'un moule graissé.
Eplucher et couper en lamelles les pommes directement au-dessus du moule. Les étaler et saupoudrer de sucre. Recouvrir d'une seconde abaisse et fermer les bords au doigt. Faire une entaille, en forme de croix, au milieu de la tourte et badigeonner à l'œuf pour qu'elle dore. Enfourner 45 minutes environ.

Remarques : « *C'était le dessert des fêtes religieuses dans le Valgaudemar, à St-Firmin, des dimanches, des fêtes votives et du jour de l'An.* »

Conseils : « *On peut faire un liant pour les pommes, en mélangeant 2 cuillérées à soupe de farine et 200 g de sucre à un verre de vin rouge et 2 d'eau. Faire chauffer doucement sur le feu puis verser sur les pommes qui sont déjà dans le moule* (Villar d'Arêne 05). *Dans ce cas, on ne saupoudre pas de sucre. La pomme traditionnelle, à Villar, était la pomme reinette qui était cultivée à Bourg d'Oisans* (Isère 38) *et transportée par les colporteurs. »*

« La matière grasse utilisée, selon les régions, était du saindoux parfois mais plus souvent du beurre car il était directement produit à la ferme. »

GÂTEAU AUX NOIX

Recette de la Vallée de l'Ubaye 04

Localités : 04 et 05

Caractéristiques du produit : Pâtisserie aux fruits secs

Occasion et mode de consommation : Cuisine dominicale et festive d'automne

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min
TEMPS DE CUISSON : 45 min

POUR 6/8 PERSONNES

- 150 g de noix
- 150 g de farine de froment
- 150 g de sucre
- 150 g de beurre
- 3 œufs
- 1 jus de citron

Casser les œufs entiers dans un saladier, les battre et les mélanger au beurre ramolli. Incorporer le sucre et les noix concassées et pilées finement. Arroser de jus de citron et mettre, en pluie, la farine en continuant de bien mélanger.
Verser la pâte dans un moule graissé et mettre au four moyen pendant 45 minutes, tout en surveillant la cuisson.

Variantes : « *On peut ajouter un peu de bicarbonate* (pour alléger la pâte) *à la farine.* » (Barcelonnette 04)

Remarques : « *Dans les régions où l'on faisait de l'huile de noix – en janvier et février –, on pouvait, à l'occasion de sa fabrication, utiliser une partie des cerneaux pour confection un gâteau.* » (Buëch 05)

GÂTEAU DE CHÂTAIGNES

Recette des Alpes-de-Haute-Provence 04

Caractéristiques du produit : Pâtisserie au fruit du châtaigner

Occasion et mode de consommation : Cuisine dominicale et festive d'automne

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 min
TEMPS DE CUISSON : 25 min

POUR 6 PERSONNES

- 650 g de châtaignes
- 1/2 l de lait
- 30 g de beurre
- 125 g de sucre
- 1 pincée de vanille en poudre
- 4 œufs
- Crème fraîche

Faire bouillir les châtaignes puis les éplucher et les réduire en purée. Il doit rester environ 500 g de pulpe sèche.
Mélanger à cette pulpe, le lait, le beurre, le sucre et la vanille. Passer le tout au tamis fin et incorporer ensuite le jaune des œufs puis les blancs battus en neige ferme.
Graisser un plat allant au four, verser le mélange et laisser cuire doucement pendant 25 minutes. Laisser refroidir avant de servir

Variantes : Le beurre peut être remplacé par une tasse de crème fraîche.

Conseils : Servir les parts de gâteau arrosées de crème fraîche.

TOURTEUS MINCES

Recette du Queyras 05

Caractéristiques du produit : Pâte liquide et fine cuite à la poêle

Occasion et mode de consommation : Cuisine occasionnelle et festive

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 min
TEMPS DE CUISSON : 45 min

POUR 10 PERSONNES

- 250 g de farine de froment
- 3 œufs
- 1 grand verre de lait
- 1 verre d'eau

Mélanger les œufs à la farine puis incorporer l'eau et le lait. Bien mélanger. La pâte doit être assez liquide. Utiliser immédiatement sans temps de repos. Graisser la poêle et cuire les *tourteus* en versant une quantité de pâte, égale à celle d'une louche, dans l'ustensile bien chaud.

Remarques : « *C'est un dessert des soirs de fêtes*. »

« *Cette crêpe était cuite dans une poêle en pierre, plate et dessinée à l'intérieur d'une sorte d'arabesque*. » (Fig. 126)

NOUGAT NOIR

Recette du Pays de Forcalquier 04

Localités : Toutes régions

Caractéristiques du produit : Confiserie aux amandes et au miel

Occasion et mode de consommation : Cuisine festive

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 min
TEMPS DE CUISSON : 40 min

POUR 2 KG DE NOUGAT

- 1 kg d'amandes émondées
- 1 kg de miel
- 2 feuilles de papier hostie

Faire bouillir le miel doucement dans une bassine de cuivre en remuant sans cesse, avec une cuillère en bois. Dès le début de l'ébullition, jeter les amandes dans le récipient et continuer à tourner jusqu'au moment où les amandes commencent à éclater.
Arrêter la cuisson, verser alors le mélange dans une boîte dont le fond est tapissé d'une feuille d'hostie. Égaliser et couvrir de la deuxième feuille. Recouvrir le moule de planchettes s'adaptant parfaitement à l'intérieur du moule. Poser dessus des poids pour que le nougat reste compact.
Lorsqu'il est froid, démouler le nougat à l'aide d'un grand couteau tranchant et d'un marteau. Couper le nougat en barre.

Remarques : « *Le nougat noir figure dans les 13 desserts de Noël. La coutume des 13 desserts est respectée dans de nombreuses régions des Alpes du Sud, notamment dans les Alpes-de-Haute-Provence. Dans le passé, les desserts de Noël, dans les Hautes-Alpes, étaient davantage des tartes ou tourtes sucrées et parfois des crèmes aux œufs, de même que dans les Alpes-de-Haute-Provence. La coutume des Treize Desserts est une influence de la Basse-Provence.* »

CROQUANTE

Recette du Pays de Forcalquier 04

Caractéristiques du produit : Confiserie aux amandes et au miel

Occasion et mode de consommation : Cuisine festive

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 min
TEMPS DE CUISSON : 40 min

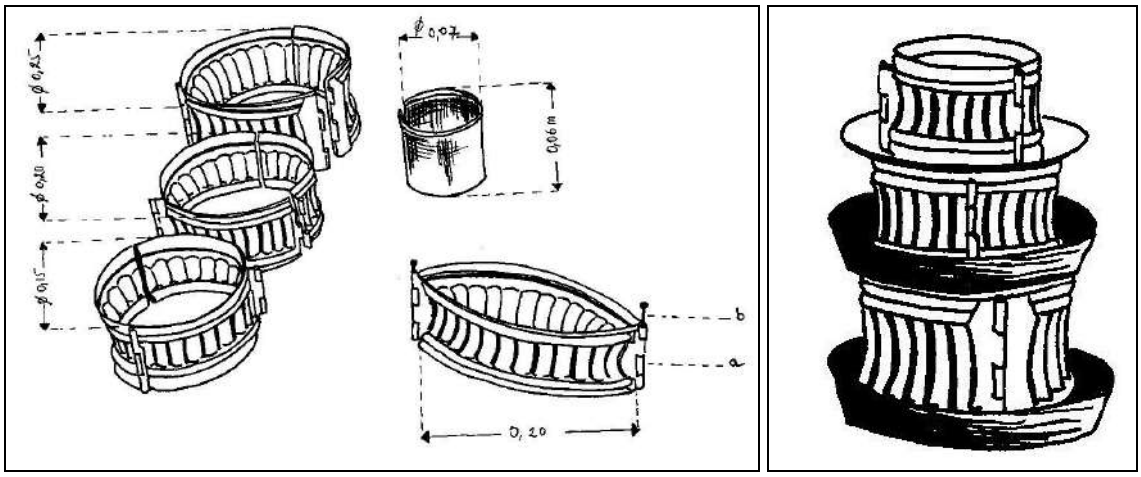
POUR 10 PERSONNES

- 400 g d'amandes émondées
- 400 g de sucre
- 1 cuillère à soupe de miel
- Eau
- Sel fin
- 1 pomme de terre

Blanchir les amandes puis couper la seconde peau. Détailler les amandes en lamelles fines, dans le sens de la longueur et les faire griller au four.
Préparer un caramel avec le sucre, le miel et un peu d'eau pour mouiller l'ensemble. Ajouter les amandes, bien remuer. Verser l'appareil dans des moules huilés préalablement. Laisser refroidir et démouler avec précaution pour ne pas briser les bords.

Remarques : « *La croquante est un dessert de Noël*. »

Certaines recettes imposent l'utilisation d'ustensiles traditionnels, comme les moules à croquante, hérités d'une génération à l'autre et qui permettent de confectionner des nougatines pour pièces montée pour les baptêmes et les mariages. (objet originaire du Pays de Forcalquier 04).



1) Formes 2) Montage des moules

Fig. 139 – Moules à croquante (Forcalquier, Alpes-de-Haute-Provence)

Chaque pièce est composée de deux parties reliées entre elles par des charnières (a) tournant autour d'un axe commun (b). L'assemblable des moules se fait selon la taille (ordre décroissant vers le haut). Chaque moule est séparé par un ustensile (moule à tarte, assiette, soucoupe).
« *La technique du moulage est délicate. Il faut faire couler le caramel dans les moules et, avec une extrême rapidité, le pousser sur les bords du moule à l'aide d'une pomme de terre épluchée et trempée dans l'eau froide, de façon que les parois du moule soient bien tapissées du mélange et sans se brûler les doigts. Quand la croquante est dure, on ôte les axes pour libérer les charnières et on écarte les deux parties du moule, libérant la croquante. Après avoir démoulé les différentes pièces, il fallait les monter les unes sur les autres en les superposant en ordre décroissant. Les décorer de fleurs en pâte d'amande.* »

« *Dans le passé, et aujourd'hui encore, on en garnit les tables de Noël en haute Provence et on la mange en cassant les morceaux avec les doigts*. »

« *Les moules utilisés sont à bords lisses et spécialement adaptés à la réalisation de croquante et du nougat*. »

Fig. 140 – Nougatine ou *croquante*

MIEL DU PAUVRE

Recette de Puy-St-Vincent 05

Caractéristiques du produit : Confiserie de pissenlits

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne saisonnière

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 min
TEMPS DE CUISSON : 30-40 min

POUR 500 G DE CONFITURE

- 500 g de pissenlits
- 4 citrons
- 4 oranges
- 3 l d'eau
- Sucre

Faire cuire très doucement, pendant 1 heure, les fleurs et les fruits coupés en petits morceaux, avec la peau et le zeste. Verser dans une passoire pour recueillir le jus. Ajouter alors, à poids égal, le sucre et cuire à grand feu pendant 30 à 40 minutes en remuant de temps en temps.

Remarques : « *La fleur est utilisée sans pistil ; les pétales uniquement. On peut laisser macérer les fleurs toute une nuit dans l'eau chaude avant de les presser pour extraire le jus.* » (Abriès 05)

CRESPEOU

Recette de Guillaumes 06

Localités : 05 : Haut-Var, Puy-St-Vincent

Caractéristiques du produit : Omelette sucrée aux pommes

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne saisonnière

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min
TEMPS DE CUISSON : 10 min

POUR 6 PERSONNES

- 10 œufs
- 3 pommes
- 50 g de sucre
- 2 cuillères à soupe d'huile

Éplucher les pommes, les couper en lamelles et la faire revenir, à la poêle, dans un peu d'huile. Sucrer les pommes pour qu'elles caramélisent un peu.
Battre les œufs entiers dans un saladier, verser les œufs sur les pommes et laisser cuire 5 minutes des deux côtés.

Remarques : « *L'omelette était servie relativement sèche. C'est un dessert*. »

« *La pomme utilisée pour cette recette est, traditionnellement, la reinette qui pousse dans la région.* »

LA MOULEGA

Recette de la Vallée de l'Ubaye 04

Caractéristiques du produit : Gâteau à la farine de seigle

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min
TEMPS DE CUISSON : 30-40 min

POUR 8 PERSONNES

- 250 g de farine de seigle
- 125 g de beurre
- Eau

Mélanger la farine au beurre mou puis pétrir la pâte en incorporant peu à peu de l'eau tiède. Faire une boule, puis étaler avec les doigts et garnir le fond d'un moule à tarte huilé. Mettre à four chaud et laisser cuire 30 à 40 minutes.

Remarques : « *Pour faire la farine pour la* moulega, *on enfermait le seigle mouillé dans un sac et on le plaçait à l'écurie pour le faire germer. Quand les germes sortaient de 3 à 4 cm, au travers de la toile du sac, on étendait le seigle au soleil, pour le faire sécher, puis on le portait au moulin pour le réduire en farine. Le meunier n'écrasait le seigle qu'à la fin de la saison, quand il avait fait toutes les autres farines.* » (Barcelonnette 04)

POMPE À HUILE

Recette des Alpes-de-Haute-Provence 04 et Alpes-Maritimes 06

Dénominations vernaculaires : « *La pompe à huile est aussi appelée* gibassié *dans le nord de la Provence,* fougasse *dans le Midi. Celle-ci est différente de celle que l'on prépare avec de la pâte à pain, car elle est plus parfumée.* »

Caractéristiques du produit : Pain levé à l'huile

Occasion et mode de consommation : Cuisine festive

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min
TEMPS DE CUISSON : 25-30 min

POUR 12 PERSONNES

- 1 kg de farine de froment
- 300 g de sucre
- 200 g d'huile d'olive
- 20 g de levure
- 2 écorces d'oranges
- 1/2 verre d'eau de fleur d'oranger
- 1 pincée de sel fin

Délayer la levure à l'eau de fleur d'oranger tiédie. Ajouter le sucre, l'huile, les écorces, la farine et le sel. Mélanger et rajouter, si nécessaire un peu d'eau de fleur d'oranger la pâte ne devant être ni trop molle ni trop dure.
Pétrir puis mettre la pâte dans un saladier recouvert d'un torchon. Laisser reposer 2 à 3 heures dans une pièce tempérée à 25º ou 30º.
Lorsque la pâte a doublé de volume, la déposer en forme de galette sur une plaque huilée.
Faire plusieurs entailles profondes avec un couteau. Huiler la surface ou passer à l'œuf. Mettre au four moyen pendant 25 à 30 minutes.

Remarques : « *La pompe à l'huile est l'un des desserts traditionnels, avec les fruits secs, du repas de Noël. »*

RIZ AU LAIT

Recette de Puy-st-Vincent 05

Caractéristiques du produit : Riz cuit dans du lait sucré et servi tiède ou froid.

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne et festive

TEMPS DE CUISSON : 3 h

POUR 6 PERSONNES

- 300 g de riz
- 3/4 l de lait
- 100 g de sucre

Cuire le riz pendant au moins 3 heures, à feu très doux, dans du lait sucré. Servir froid.

Remarques : « *Autrefois on préparait le riz au lait avant la messe du matin pour qu'il soit prêt pour le déjeuner*. *Le riz était cuit dans un chaudron accroché à la crémaillère de la cheminée. Cette pratique ne modifiait pas son mode de consommation par rapport à aujourd'hui.* »

LA BOISSON la plus courante reste l'eau qu'on garde fraîche dans des cruches en terre. Même si quelques villages produisent des vins renommés et commercialisés – Les Mées, Manosque, Pierrevert, Valserres, Remollon, Villar-sur-Var... -, ils sont généralement produits pour la consommation familiale. Les quantités consommées sont peu importantes. En temps ordinaire, le vin est réservé aux hommes, les femmes n'en buvant qu'aux fêtes. Avec l'eau-de-vie de production familiale, dans laquelle on fait macérer des plantes ou des fruits, on fabrique des liqueurs, des apéritifs et des alcools domestiques : génépi, vin de noix, vin de pêche, liqueur de cassis ou de framboise, liqueur de genièvre, etc.

Fig. 141 – Vin, liqueurs et eaux-de-vie à l'heure du digestif chez J. M. Clot (Villar d'Arêne, 05)

La nature offre de nombreuses herbes et aromates qui permettent de réaliser des boissons de toutes sortes à la fois festives, prophylactiques et curatives. Le thym, connu sous le terme de farigoule, doit être cueilli au petit matin, après la rosée, bien avant les heures chaudes de façon à évacuer l'humidité et conserver son huile essentielle qui rend la liqueur de thym (Pays de Forcalquier 04) efficace pour lutter contre l'indigestion et combattre la colique (Reillanne 04). Les vins de serpolet (Puy St Vincent 05), de gentiane, de verveine sont à la fois des digestifs et des liqueurs aux vertus curatives. La sauge, le serpolet, la badiane, la marjolaine, la racine de polypode, la tige d'hysope entrent dans les vins apéritifs. Quant à l'alcool de vipère (Fig. 142, Villar d'Arêne, Hautes-Alpes), aux vertus multiples, est fabriqué en plongeant dans de l'eau-de-vie une vipère vivante qui va y rejeter son venin. Ce remède fait partie de la pharmacopée populaire.

Le café reste longtemps un produit de luxe réservé aux occasions exceptionnelles. L'habitude d'en boire se répand dans les campagnes au début du XXe siècle, d'abord mélangé à la chicorée ou au lait, pour le petit déjeuner des femmes, des enfants et des vieillards, il devient un produit de grande consommation.

LIQUEUR DE GENIÈVRE

Recette de Puy-St-Vincent (05)

Localités : Reillanne 04 – Puy St Vincent 05

Caractéristiques du produit : Liquide fermenté, alcoolisé

Occasion et mode de consommation : Cuisine occasionnelle

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 mois et demi

POUR 1 LITRE DE LIQUEUR

- 1 l d'eau-de-vie
- 1/2 verre d'eau
- 30 g de genièvre
- 250 g de sucre

Pendant un mois et demi, laisser infuser le genièvre dans l'alcool. Puis faire fondre le sucre dans l'eau et l'ajouter à l'alcool avant de le mettre en bouteille.

Valeur, symbole et représentation : « *Cette liqueur est bonne pour les indigestions et les coliques.* »

* * *

LIQUEUR DE GENEPI

Recette de Villar d'Arêne (05)

Localités : Hautes Alpes 05 ; Alpes de Hautes Provence 04

Caractéristiques du produit : Liquide fermenté, alcoolisé

Occasion et mode de consommation : Cuisine occasionnelle

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 mois et demi

POUR 1 LITRE DE LIQUEUR

- 1 l d'eau-de-vie
- 1/2 verre d'eau
- 30 g de genièvre
- 250 g de sucre

Pendant un mois et demi, laisser infuser le genièvre dans l'alcool. Puis faire fondre le sucre dans l'eau et l'ajouter à l'alcool avant de le mettre en bouteille.

Valeur, symbole et représentation : « *Cette liqueur est bonne pour les indigestions et les coliques.* »

LIQUEUR DE THYM

Recette du Pays de Forcalquier 04

Caractéristiques du produit : Liquide fermenté, alcoolisé aux herbes

Occasion et mode de consommation : Quotidienne ou spécifique

TEMPS DE PRÉPARATION : 40 jours

POUR 1 BOUTEILLE

- 1/2 l d'eau-de-vie
- 2 poignées de thym
- 200 g de sucre
- 1 verre d'eau

Mettre le thym dans l'eau-de-vie. Laisser macérer 40 jours. Préparer le sirop an faisant bouillir le sucre et l'eau. Ajouter ce mélange à l'eau-de-vie.

Valeur, symbole et représentation : « *Cette liqueur se boit comme digestif et combat les indigestions et les coliques.* » (Reillanne 04)

* * *

LIQUEUR DE BROU DE NOIX

Recette du Pays de Forcalquier 04

Localités : 04, 05, 06

Caractéristiques du produit : Liquide fermenté, alcoolisé au fruit sec

Occasion et mode de consommation : Quotidienne et festive

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 h + 4 mois (3+1)

POUR 1 LITRE

- 1 l d'eau-de-vie à 50º
- 25 jeunes noix vertes
- 3 clous de girofle
- 1 pincée de muscade
- 1 bâton de cannelle
- 600 g de sucre

Ecraser les noix et les mettre dans un grand bocal. Verser l'eau-de-vie, ajouter la muscade, les clous et la cannelle. Fermer hermétiquement le bocal et le poser dans un endroit ensoleillé pendant tout l'été.
En octobre, filtrer et ajouter le sucre à peine mouillé d'un peu d'eau. Mélanger et filtrer à nouveau, un mois plus tard. Mettre en bouteille et laisser vieillir.

LIQUEUR DE MYRTILLES

Recette des Hautes-Alpes 05

Caractéristiques du produit : Liquide fermenté, alcoolisé à la baie sauvage

Occasion et mode de consommation : Quotidienne et festive

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 h + 2 mois

POUR 1 LITRE

- 1 l d'eau-de-vie à 50º
- 500 g de myrtilles
- 2 clous de girofle
- 1 pincée de cannelle
- 200 g de sucre
- 2 dl d'eau

Laisser macérer 2 mois les myrtilles, légèrement écrasées, dans l'eau-de-vie avec les clous de girofle et la cannelle.
Faire un sirop avec le sucre et l'eau. Passer la macération en pressant les fruits, mélanger avec le sirop refroidi puis filtrer. Mettre en bouteille.

Remarques : « *Les baies cueillies doivent être très saines*. »

***

LIQUEUR DE LAIT

Recette du Pays de Forcalquier 04

Caractéristiques du produit : Liquide fermenté, alcoolisé à la baie sauvage

Occasion et mode de consommation : Quotidienne et festive

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min + 45 jours

POUR 1 LITRE

- 1 l de lait
- 1/4 l d'eau-de-vie à 50º
- 1 bâton de vanille
- 1 citron
- 1 cuillère à soupe de sucre

Verser dans le lait sucré, la vanille ouverte, l'alcool, le citron coupé en deux, avec son écorce, Laisser macérer 45 jours, filtrer et mettre en bouteille

VIN DE SERPOLET

Recette de Puy-st-Vincent 05

Caractéristiques du produit : Liquide apéritif à base de vin et d'herbe

Occasion et mode de consommation : Quotidienne et festive

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min + 40 jours

POUR 1 BOUTEILLE

- 1 l de vin rouge
- 1 bouquet de serpolet
- Sucre (facultatif)
- Eau (facultatif)

Faire macérer le bouquet de serpolet dans le vin. Ajouter le sirop de sucre (sucre + eau) éventuellement. Après 40 jours, filtrer avant de mettre en bouteille.

Remarques : « *À partir du vin rouge, il est possible de fabriquer un grand nombre de vins apéritifs. Par exemple, les vins de génépi, de verveine, de gentiane et autres plantes, très courants dans les Hautes-Alpes. On trouve aussi quelques vins de fruits, notamment celui de pêche* (04 et 05) *et celui de noix – vin de noix de Reillanne* (04), *vin de noix de la St-Jean* (les noix sont cueillies ce jour-là dans les Hautes-Alpes) *ou vin de noix de la St-Madeleine dont les fruits sont cueillis fin juillet ; eau de noix de Puy-St-Vincent, vin de noyer avec ses feuilles également à Reillanne*. »

VIN APÉRITIF

Recette de Guillaumes, Haut-Var 06

Caractéristiques du produit : Liquide apéritif à base de vin et d'herbes sauvages

Occasion et mode de consommation : Quotidienne et festive

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min + 1 mois

POUR 1 LITRE

- 1 l de vin à 12/13º (rouge, blanc ou rosé)
- 1 verre d'eau-de-vie
- 200 g de sucre
- 2 bâtons de cannelle
- Quelques racines de polypode, hysope, tiges de marjolaine, fruits de badiane
- 1 branche de thym
- 5 brins de sauge
- 2 brins de serpolet.

Dans un grand bocal d'un litre à fermeture hermétique, mettre : les racines bien nettoyées de polypode, la cannelle, les fruits de badiane, les tiges d'hysope et de marjolaine, la sauge, le thym et le serpolet, puis le vin de votre choix.
Laisser macérer 1 mois. Filtrer, sucrer, ajouter le verre d'eau-de-vie.

Remarques : « *Il faut choisir un très bon vin rouge, rosé ou blanc. Ce vin est à la fois un apéritif et un digestif de par sa légèreté et sa composition.* »

ALCOOL DE VIPÈRE

Recette de Villar d'Arêne 05

Caractéristiques du produit : Alcool vipérine (*Vipera aspic L.)*

Occasion et mode de consommation : Quotidienne, curative et festive

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min + 1 mois

POUR 1 LITRE

- 1 l d'eau-de-vie
- 1 vipère

Placer la vipère vivante à l'intérieur d'un flacon d'eau-de-vie. En se noyant, l'animal libère son venin. Choisir un alcool fort qui assainira le liquide des éventuels bactéries et parasites de l'animal. Laisser macérer 1 mois.

Remarques : On attribue à ce breuvage différentes vertus thérapeutiques, prophylactiques ou curatives : affections, douleurs articulaires, pourtant sans preuves scientifiques.

Fig. 142 – Alcool de vipère (Villar d'Arêne, Hautes-Alpes)

LES HUILES ET LES SAUCES

Fig. 143 – *Aïoli*, sauce à l'ail et à l'huile d'olive

« Pour Toussaint, l'olive à la main et pour Noël, huile nouvelle. »

C'est l'olivier qui dit : « taille-moi bien les branches, je te donnerais des olives. »
« Fai-mi paure, te farai ric. »

Lorsqu'on fait une salade, celui qui met le sel doit être un sage, celui qui met le vinaigre un avare, et celui qui met l'huile un prodigue ».

Les fonds de cuisine

Jusqu'à une période récente, dans les Alpes du Sud, le fond principal de cuisine a été le saindoux. Obtenu à partir de graisse de porc fondue et coulée dans des toupins en terre, il sert à la cuisson et à la conservation des mets (fricassée, caillettes, pâtés…) et entre parfois dans la confection d'un plat (fougasse aux grésillons). L'usage du beurre, très restreint, se limite aux zones de haute montagne et pour la confection des plats spéciaux et festifs (*ravioles* de Villar d'Arêne, *creusets* et *ravioles* du Champsaur, *ravioles* au doigt de Corps, *praires* de Gap).

Les différentes vallées et *pays* produisent une infinité de fromages, frais ou affinés. Ils sont confectionnés en majorité avec du lait de vache, plus rarement avec du lait de chèvre et de brebis. Les produits laitiers (fromages, beurre, lait) représentent dans la cuisine traditionnelle le condiment par excellence.

Les plats quotidiens, comme les recettes emblématiques de la région – daube, aïoli, anchoïade, pieds-paquets, soupe au pistou – doivent leur saveur singulière à leur dominante aromatique, tantôt forte, quand elle accompagne des mets insipides (aïoli servi avec des légumes bouillis), tantôt douce, quand elle parfume une nourriture savoureuse (thym, sarriette et romarin dans un civet) ou tempère l'âcreté d'un légume (telle l'aubergine qui se marie harmonieusement avec un coulis de tomate ou de poivron).

L'huile d'olive, très précieuse, règne sur tout le littoral méditerranéen et en Provence jusqu'aux contreforts des Alpes. Elle reste parfois à égalité avec le saindoux. La consommation d'huile de noix est très localisée. Mangée le plus souvent crue, elle est un complément du saindoux.

Parmi les autres oléagineux, on trouve quelques productions transitoires qui permettent de suppléer le manque de produits fabriquées par les mouliniers des Alpes-Maritimes. Les habitants des montagnes, qui ne peuvent compter que sur leur environnement immédiat et la débrouille, produisent artisanalement des huiles végétales ou animales pour une consommation rare, spécifique et domestique.

Bien qu'infiniment restreinte, la production des huiles dites *de marmotte* démontre parfaitement cette capacité qu'on les paysans-montagnards d'exploiter leur milieu et d'en tirer toutes les vertus. L'appellation huile de marmotte recouvre, en réalité deux produits bien distincts. Dans les Hautes-Alpes, il s'agit d'huile extraite des graisses de l'animal éponyme vivant dans les montagnes (*Marmota marmota* L.), tandis que dans le Briançonnais et le Queyras, il s'agit de l'huile extraite du noyau d'une prune, fruit du prunier de Briançon ou *abricotier de Briançon* (*Prunus brigantiaca* Vill.), appelé aussi *marmotier* ou *marmottier,* de la famille des *Rosaceae*, espèce protégée à l'état sauvage, particulièrement répandue dans ces régions. Le fruit, semblable à une mirabelle par sa taille et sa couleur, est appelé *affatous*, *brugnons*, ou encore *prune de Briançon* (*Brigantium*), *prune des Alpes, Affatoules* (marque déposée)[77].

Arbuste, très résistant, dont l'aire de culture se situe exclusivement dans les zones arides des Alpes-Maritimes, des Hautes-Alpes et des Alpes-de-Haute-Provence ainsi que dans le Piémont italien, pousse à des altitudes évoluant de 1500 à 2000

[77] Charles Maurice (1981). Promenades historiques et archéologiques à travers l'écarton d'Oulx. Le marmotier ou prunus brigantiaca. L'huile de marmote. Les vallées cédées : 278

mètres. Peu élevé, entre deux et cinq mètres, ses fruits mûrissent tardivement en septembre, mais les anciens, lorsque l'hiver arrivait tôt dans les alpages, les cueillaient et les laissaient mûrir dans la paille. Le noyau cassé, on trouve une amande qui, pressée, donne une huile comestible bien qu'un peu amère. Après une longue éclipse cette espèce retrouve vie aujourd'hui dans tout l'arc alpin.

Quant à l'huile produite à basse de graisse de marmotte (Queyras, Hautes-Alpes), celle-ci fait l'objet d'un commerce entre les chasseurs et les officines qui préparaient, autrefois, des remèdes contre les rhumatismes. Après avoir tué et dépecé l'animal, sa peau, retirée avec la graisse, était suspendue au soleil afin que sous l'action de la chaleur l'huile s'en écoule naturellement dans un récipient déposé en dessous. Les chasseurs gardaient parfois de l'huile pour leur propre usage (Ceillac 05) et en de très rares occasions, ils l'utilisaient pour cuisiner comme huile alimentaire des plus ordinaires.

HUILE D'OLIVE

Recette de la vallée de la Tinée 06

Caractéristiques du produit : Liquide d'origine végétale

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne

INGREDIENT

- Olives

Broyer à froid les olives, entre deux meules circulaires en pierre. Recueillir l'huile dite « vierge ». Dans une seconde phase, brasser à la main la pâte obtenue et verser dessus de l'eau bouillante puis passer rapidement le tout. Prendre l'eau dans un bac de récupération et recueillir l'huile qui surnage à la surface à l'aide d'une casserole.
Les restes de cette seconde pression sont ramassés par le *mouliné* (ou *moulinié*) – l'homme dont la fonction exclusive est d'extraire l'huile des olives dans les régions de La Tour, du Roussillon et de St-Sauveur-sur-Tinée 06 – et jetés dans un bassin d'eau où les noyaux coulent tandis que les peaux d'olive surnagent. Le *mouliné* travaille alors ces peaux pour faire une huile qui lui est acquise d'autorité.
Lorsque sort la première huile, il est coutume de « *faire la brissauda* ». Cela consiste à prendre une tranche de pain, de la faire rôtir sur place, au moulin, (sur le feu destiné à chauffer l'eau de la seconde pression) puis de la tremper rapidement dans l'eau puis dans l'huile vierge et de la déguster assaisonnée d'un peu de sel. Les enfants faisaient la *brissauda* en sortant de l'école.

Remarques : L'olivier est un arbre de la région méditerranéenne qui ne pousse au-dessus de 700 mètres d'altitude. Dans le passé, l'olivier faisait l'objet d'un commerce avec les régions avoisinantes, ainsi que son huile et ses sous-produits issu de la trituration de l'olive. L'huile d'olive reste, cependant, une fabrication très artisanale destinée à la consommation personnelle et quotidiennes des familles.

Le gaulage des olives se passe en hiver, aux mois de février-mars (selon les régions). Les olives ne tombent pas directement sur le sol. Il faut taper sur les branches pour les faire tomber sur des draps ou des toiles étendus au-dessous de l'arbre.
Avant de mettre les olives à sécher sur un plancher durantb15 à 30 jours, il faut les débarrasser de leurs feuilles et autres brindilles.

« *Les olives vertes donnent une huile épaisse et trouble. Pour obtenir une bonne huile, l'olive doit sécher, se friper et même moisir ce qui donne du goût à l'huile.* »

Jusque dans les années 1970, les moulins communaux (Roussillon, Tinée) étaient actionnés par un âne ou un bœuf. L'animal était attelé à un timon, une barre, qui faisait tourner la meule. Chaque cultivateur d'olive devait amener son propre animal pour faire son huile. La traction animale a été remplacée par un moteur électrique.

HUILE DE NOIX

Recette du Buëch 05

Localités : 04, 05, 06

Caractéristiques du produit : Liquide d'origine végétale

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne

INGREDIENT

- Noix

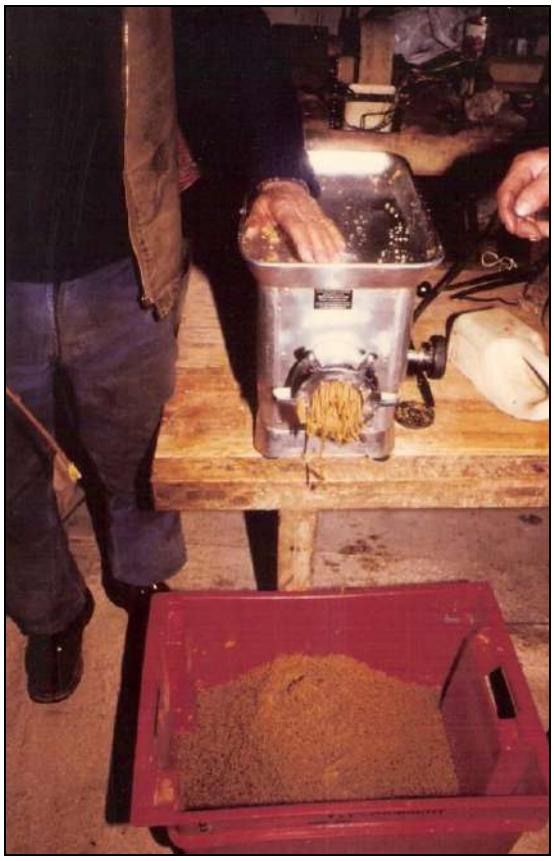
Ramassées en octobre-novembre, les noix sont mises à sécher au soleil. Tout le village se réunit, le soir à la veillée, pour casser, décortiquer et trier les noix. L'énoisage se fait devant la cheminée, brisant la coquille à l'aide d'un outil contondant comme un marteau, sur un coin de table ou sur les genoux, en faisant attention de ne pas abîmer les cerneaux. Les beaux sont mis en sachet puis vendus au marché. Les autres sont utilisés pour la fabrication de l'huile. Selon l'époque et les régions, l'huile se fait traditionnellement dans des moulins aujourd'hui disparus. Cependant, dans les régions de noyers, les familles ont coutumes de faire leur huile clandestinement. Il faut au moulin un outil de substitution. Pour broyer les noix on utilise alors un ancien hachoir à viande de boucherie (a) à la place de la meule du meunier.

La seconde étape est cruciale. Il s'agit de la cuisson qui va « *donner son goût fruité à l'huile* ». Après avoir réduit en poudre les cerneaux sélectionnés, il faut les chauffer dans une grande bassine en cuivre posée à même la flamme (b), tourner sans cesse à l'aide d'une spatule en bois pour éviter que la poudre se torréfie. Après vingt minutes environ, la pâte doit avoir pris une « *couleur brune et l'aspect du sable* ». La poudre est ensuite versée chaude dans un moule préalablement tapissé d'une toile tissée en crin de cheval ou de jute. Les coins du linge sont rabattus sur la pâte.

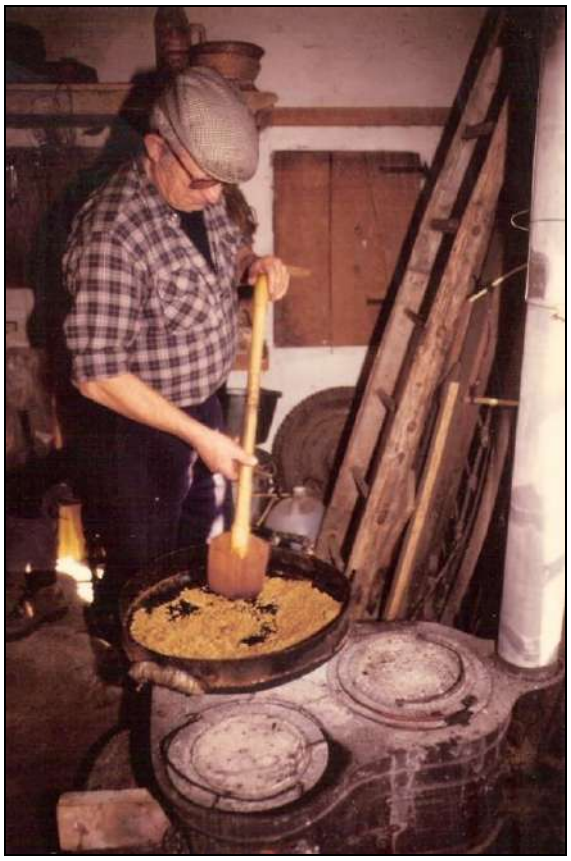
Les deux tasseaux rectangulaires et biseautés, en bois, sont ensuite posés par-dessus puis maintenus par une plaque carrée (f), dont les quatre trous d'adaptent aux chevilles rondes des tasseaux (g). Le moule est fermé avec un couvercle troué permettant l'évacuation du liquide. L'objet est ensuite posé sous une presse construite avec du bois de récupération et l'huile récupérée est versée dans des bouteilles (deux kilogrammes de cerneaux donnaient un litre d'huile). Le bloc de pâte resté dans le moule après le pressage, appelé tourteau, était traditionnellement destiné au bétail. Les enfants, cependant, en étaient friands. Ils le mangeaient saupoudré de sucre : « *le tourteau faisait le régal des enfants à l'heure du goûter*. »

Les dernières familles qui aujourd'hui pratiquent encore cette activité utilisent une presse avec un vérin hydraulique (g). La presse appartient, en général, à plusieurs familles d'un même hameau qui se réunissent « *dans le plus grand secret* » car celle-ci est règlementée, pour extraire cette huile uniquement destinée à la consommation familiale.

Fig. 144 – Fabrication artisanale de l'huile de noix (Buëch 05)



a) Les cerneaux de noix sont broyés



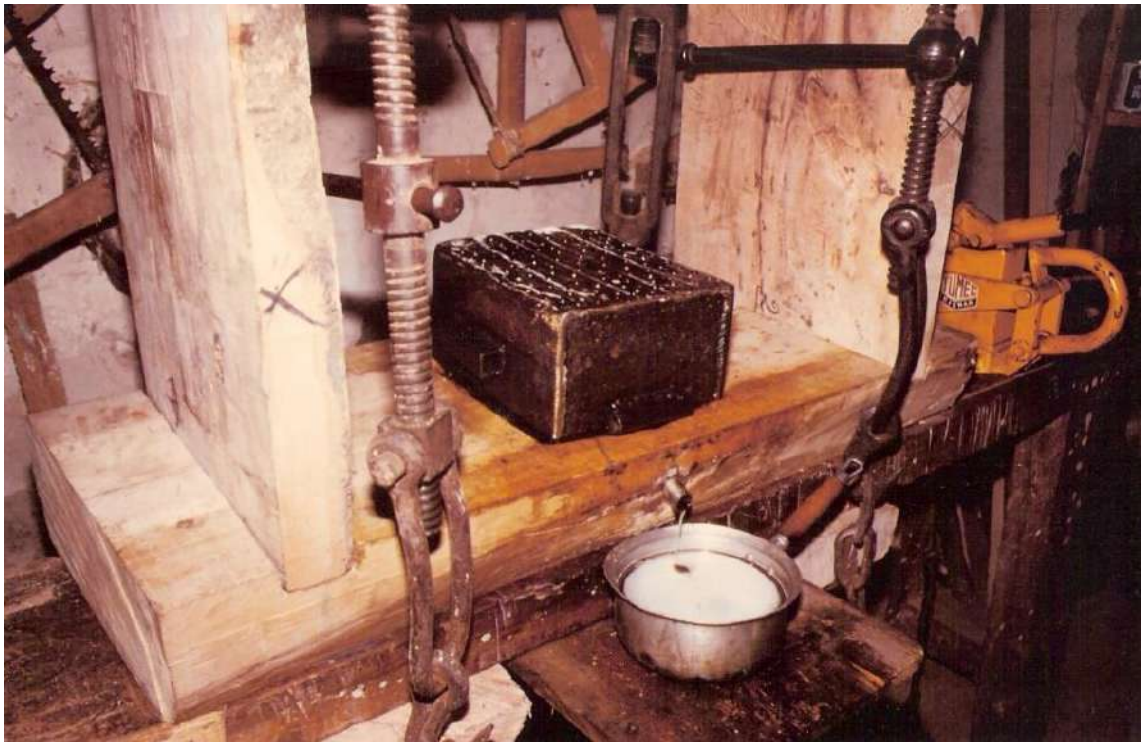
b) La cuisson de la pâte de noix

c) Moule, plaques métalliques trouées et pièces en bois biseautées

d) Les cerneaux concassés, après la chauffe, sont versés dans le moule avant le pressage

e) Repli du linge sur la pâte de noix

f) Fermeture du moule



g) Sous l'effet de la presse, l'huile est extraite et coule dans un récipient

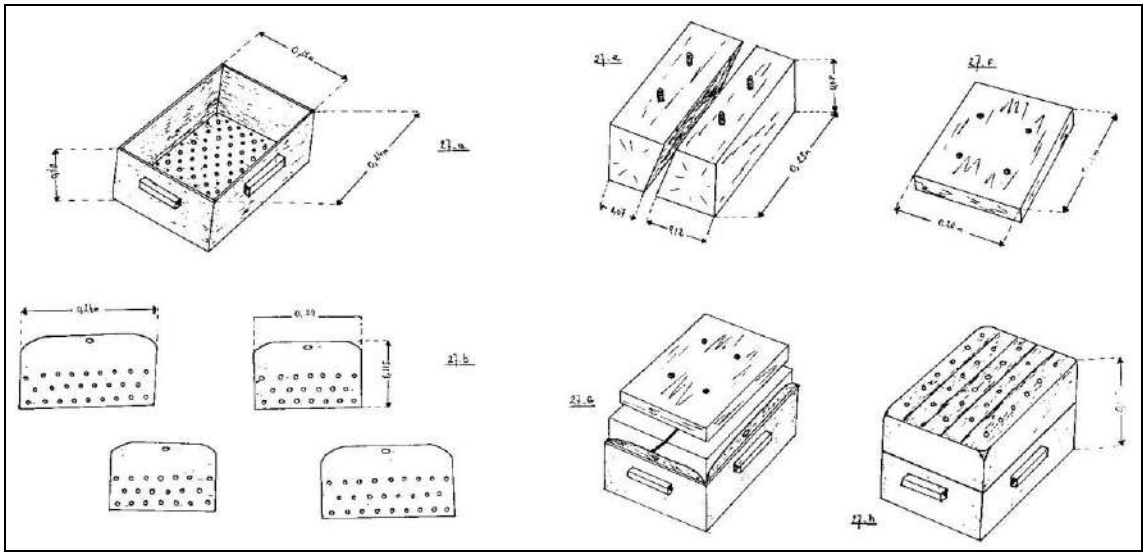


Fig. 145 – Ustensile pour la fabrication de l'huile de noix (Buëch – 05)

a) Fond de la boite en fer, percé de trous permettant l'évacuation du liquide (huile), muni d'une poignée sur chaque côté ;
b) Plaques métalliques également percées que l'on glisse le long des quatre parois de la boîte ;
c) Fond tapissé d'un linge tissé en crin de cheval sur lequel est versée la pâte de noix ;
d) Coins du linge rabattus sur la pâte ;
e) Deux tasseaux rectangulaires et biseautés, en bois, posés par-dessus puis maintenus par une plaque carrée f) dont les quatre trous d'adaptent aux chevilles rondes des tasseaux (g) ;
h) Couvercle troué fermant la boîte. L'objet est ensuite posé sur une presse.

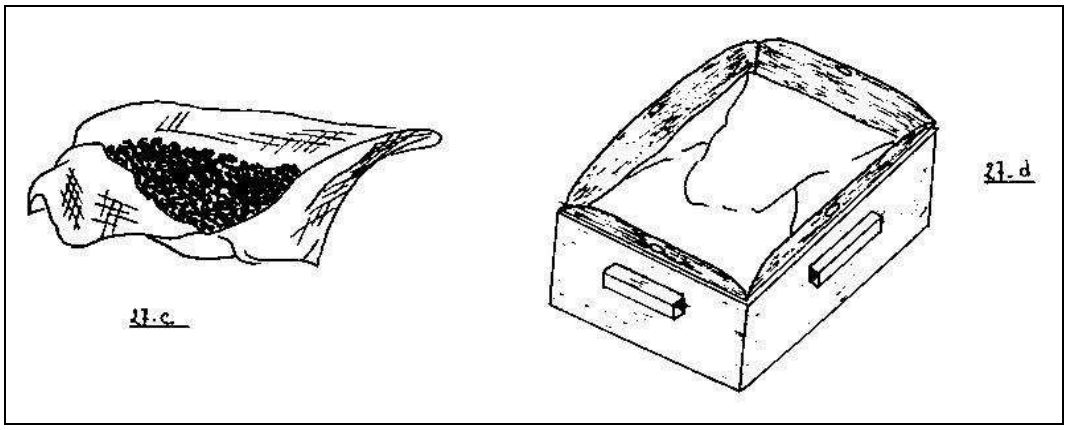


Fig. 146 – Linge contenant la pâte et rebattu dans le moule (Buëch – 05)

HUILE DE MARMOTTE

Recette des Hautes-Alpes

Localités : Queyras, Hautes-Alpes 05

Occasions et modes de consommation : cuisine extraordinaire

INGREDIENT

- 1 marmotte

« *Après avoir tué et dépecé l'animal, sa peau, retirée avec la graisse, était suspendue au soleil afin que sous l'action de la chaleur l'huile s'en écoule naturellement dans un récipient déposé en dessous. Les chasseurs gardaient parfois de l'huile pour leur propre usage* (Ceillac 05) *et en de très rares occasions, ils l'utilisaient pour cuisiner comme huile alimentaire des plus ordinaires*. »

Remarques :

« *En de très rares occasion, on consommait de l'huile de marmotte pour la cuisine ; mais si ça arrivait, elle était utilisée comme de l'huile ordinaire.* »

« *En 1940, j'ai mangé des frites à l'huile de marmotte* » (Allos).

« *La graisse de la marmotte servait à faire de l'huile, à ne pas confondre avec l'huile faite avec le fruit du marmottier, dite prune de Briançon ou* affatchou*, espèce endémique des Hautes-Alpes. Après avoir fait de la confiture avec la pulpe (très acide), les noyaux sont cassés pour récupérer l'amande qu'on presse pour en extraire cette autre huile de marmotte.* »

SAUCE TOMATE

Recette 04 et 06

Occasion et mode de consommation : Quotidienne

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min
TEMPS DE CUISSON : 20 + 45 min

INGREDIENTS :

- 2 kg de tomates
- 1 verre d'huile
- 2 noix de beurre
- 200 g de jambon cru
- 3 gousses d'ail
- 1 poignée de persil
- Sel fin
- Poivre

Laver, couper les tomates en morceaux et les faire cuire dans une cocotte, à petit feu, jusqu'à obtention d'un coulis épais. Passer les tomates au moulin à légumes puis réduire avec l'huile.
Découper le reste d'un talon de jambon, le hacher et l'incorporer au coulis après l'avoir fait revenir, doucement durant 20 minutes, dans un peu d'huile et de beurre. Saler et poivrer la sauce. Ajouter au dernier moment l'ail et le persil hachés. Laisser cuire 45 minutes à couvert.

Variantes : le talon de jambon peut être remplacé par du petit salé revenu dans l'huile. Dans le passé, cependant, faire une sauce tomate était une bonne occasion de faire disparaitre les restes de viande (jambon, daube, rôti…). Selon les saisons, les aromates variaient : champignons, oignon, marjolaine, persil, parfois on ajoutait un peu de sucre pour ôter l'acidité du fruit (Tinée 06, Pays de Forcalquier 04).

Remarques : La sauce accompagne tous les types de pâtes natures ou farcies. Elle est souvent agrémentée de fromage râpé.

SAUCE AU LAIT

Recette de la vallée de Tinée 06

Occasions et mode de consommation : Cuisine quotidienne

POUR 4 PERSONNES

- 150 g de petit salé
- 20 g de beurre
- ¼ l de lait
- 2 gousses d'ail
- Sel fin
- Poivre

Découper le lard en petit dés et le faire revenir au beurre dans une poêle. Ajouter le lait et faire bouillir puis réduire le feu et laisser mijoter doucement après avoir ajouté l'ail pilé, el sel et le poivre. Verser directement sur le plat cuisiné.

Remarque : la sauce au lait accompagne la polenta noire et les petits *crouzés* de St-Etienne-de-Tinée (06).

* * *

SAUCE À L'AIL

Recette 04 et 06

Occasions et mode de consommation : Cuisine quotidienne

POUR 4 PERSONNES

- 4 gousses d'ail
- 2 louches d'eau de cuisson des pâtes
- Sel fin

Eplucher l'ail et ôter le germe. Piler les gousses au mortier, saler la pommade puis mouiller avec l'eau de cuisson. Bien mélanger et verser sur le plat cuisiné.

Remarque : la sauce à l'ail assaisonne les pâtes natures, sans farce ni légumes et cuites à l'eau.
Selon les goûts, on peut poivrer ou ajouter, au moment de piler l'ail, des feuilles de menthe fraîche et du persil, ou encore un morceau de beurre frais que l'on mélange intimement pour lier la sauce (voir l'*aiguetto* à St-Etienne-de-Tinée 06).

SAUCE AUX NOIX

Recette de Bouchanières 06

Localité : Vallée de l'Ubaye, Pays d'Annot et de Pays de Forcalquier 04 ; Verdon (83-04) ; Haur-Var, Tinée, Roya 06

Occasion et mode de consommation : Cuisine quotidienne, dominicale et festive

POUR UN DEMI-KILO DE NOIX

- 2 gousses d'ail
- 1 morceau de mie de pain
- 1/4 de l d'eau de cuisson des pâtes
- Sel fin
- Poivre

Décortiquer les noix et piler les cerneaux dans un mortier avec l'ail épluché jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse. Ajouter alors la mie de pain trempée dans un peu d'eau. Le sel et le poivre. Tourner puis mouiller avec l'eau de cuisson jusqu'à la consistance souhaitée. Verser sur le plat de pâtes et saupoudrer de fromage râpé.

Variante : la sauce aux noix assaisonnait principalement des plats confectionnés à l'occasion des fêtes religieuses (réveillon de Noël) ou civique (Jour de l'An) mais pouvait se retrouver plus simplement sur les tables, lors d'un repas dominical en famille ou entre amis.
Elle accompagne plus spécifiquement les raviolis farcis à la courge (Barcelonnette 04 ; Guillaume 06).
En Tinée, on ajoute de petits morceaux de lard salé, préalablement frits à l'huile. La pommade peut être mouillée avec un peu de lait ; l'ail roussi avant d'être mélangé à la crème de noix (Breil-sur-Roya 06).

SAUCE AÏOLI

Recette du Pays de Forcalquier 04

Localité : 04, 05, 06

Occasion et mode de consommation : Quotidienne et festive

L'aïoli ou *ailloli*[78] assaisonne divers plats et légumes. Il accompagne des pommes de terre cuite en robe des champs, des haricots verts, des courgettes, des artichauds ainsi que des plats maigres préparés à l'occasion des fêtes religieuses (morue au court-bouillon, les escargots bouillis)

POUR 4 PERSONNES

- 8 gousses d'ail
- 1 jaune d'œuf
- 1/2 l d'huile d'olive
- Eau

Piler au mortier les gousses d'ail après avoir ôté les germes jusqu'à obtenir une pommade puis ajouter le jaune d'œuf et le sel. Tourner dans tous les sens avec le pilon en faisant couler l'huile doucement. Continuer jusqu'à ce que l'aïoli soit devenu consistant puis verser plus généreusement l'huile, en accélérant le mouvement. Saler à la fin.

Remarques : le pilon doit tenir « debout » si l'aïoli est réussi.
Si la pommade « rejette » l'huile (c'est-à-dire se décompose) au moment de la monter, il est possible de la reprendre ajoutant un jaune d'œuf sur lequel on verse, par petite quantité, l'aïoli décomposé. On peut également rajouter, de temps en temps, une demi-cuillère à café d'eau à température ambiante (Reillanne 04).

Variantes : elles sont nombreuses ; selon les régions, on utilise un mélange d'huile d'olive et d'arachide, soit un jaune d'œuf cuit ou encore un jaune d'œuf avec une petite pomme de terre cuite en robe des champs et épluchée… « *mais il y a une condition impérieuse à suivre dans tous les cas : opérer avec des ingrédients – l'huile surtout – à la température de la pièce.* »

[78] Du provençal *aiòlo*, transformé en *aïoli* selon Mistral en 1879, soulignant la construction entre « ail » et « huile » (oli)

IV – Mémoire et Transmissions

Des outils pour préserver la mémoire, la parole, le geste ancestralement transmis, deux d'entre eux signent leur importance dans cette étude ethnographique du patrimoine alimentaire des Alpes du Sud. Le carnet de recettes, véritable mémoire culinaire familiale et les *taraïettes*, reproduction miniaturisée d'ustensiles de cuisine avec lesquels les petites filles imitent les gestes de leurs aînés, dans une sorte de répétition jouée de leur futures activités domestiques.

Les cahiers de recettes : Mémoire culinaire familiale

Les cahiers de recettes sont des objets familiers que l'on trouve dans presque toutes les maisons sous diverses forment – carnets, fiches de cuisine découpées dans un magazine, petites notes… De vieilles recettes, longuement éprouvées, y sont consignées et fixées pour un temps, jusqu'à ce que les générations futures se les approprient selon l'époque et les besoins. Ces carnets utilitaires éclairent sur les pratiques techniques et symboliques adoptées, les savoir-faire de son utilisatrice ainsi que son engagement dans la gestion familiale. Questionner le contenu de ces écrits, c'est s'attacher au patrimoine culinaire d'une famille.

La table des Provençaux et des Alpins s'enrichit de nombreux mets variés et goûteux lors des célébrations familiales (baptême, communion, mariage), religieuses (Pâques, Noël) ou d'activités du cycle annuel (chasse, abattage du cochon, vendanges, moissons, fêtes patronales). L'abondance est la règle et les recettes domestiques, celles que l'on conserve dans les carnets, sont alors à l'honneur. Ces supports tangibles sont une source d'informations inestimable sur la cuisine réellement pratiquée, et parfois rêvée ou désirée des familles et des cuisinières.

Tradition orale vs tradition écrite

La cuisine du quotidien n'a pas besoin d'être manuscrite. Elle est simple, peu technique. La main n'a pas besoin de balance pour peser, l'œil pour mesurer. Cette connaissance est le fruit de répétitions de gestes et de tours de mains passés de mère en fille.

La pérennité d'une recette passe davantage par sa transcription sur le papier. Il s'agit de recettes plus élaborées qui exigent, comme la pâtisserie, de peser les ingrédients, de suivre un protocole. Elles sont réalisées cycliquement, en périodes festives, avec des produits plus rarement travaillés comme la viande de gibier. Le plat est en général long à préparer nécessitant une cuisson surveillée.

Dans la région du sud de la France, la recette de la daube est l'un des piliers de la cuisine provençale. Il s'agit d'un plat traditionnel qui symbolise une région mais également chaque famille qui a son secret. Chacune d'elles signe sa particularité la distinguant des autres cuisinières, des autres familles. Ce secret bien gardé est transmis oralement et rarement noté sur une feuille de papier. C'est l'ingrédient en plus – le zeste d'orange, le vin local, et surtout les aromates – qui en fait l'originalité. Car si cette région n'est pas réputée pour sa cuisine savante, elle a l'art d'utiliser les aromates et de flatter plus l'odorat que la vue avec ses mijotés. Pourtant, c'est bien sur le carnet que l'on note les proportions et les rapports entre les produits (équilibre

viande/vin), que l'on indique si le vin est rouge ou blanc (variante locale), la meilleure partie du bœuf utilisée, résultat d'expériences répétées, notées, corrigées et retenues au cours du temps.

Mais peut-on faire de la cuisine traditionnelle sans ustensile adéquat ? La daubière provençale en terre cuite à la forme très particulière, demande dextérité et maîtrise. Son couvercle à rebord percé permet de recueillir la marinade pour remouiller la préparation automatiquement. Celle-ci préserve toute la saveur naturelle des aliments, ce qu'une cocotte-minute en fonte ne fera jamais. Dans un tel récipient, le mijoté suit un protocole, un temps de cuisson et une température qui ne peuvent être totalement et empiriquement suggérés. Certaines informations sont alors consignées comme par exemple si la cuisinière préfère remplir le creux du couvercle d'eau tiède ou de vin, comme à Roquefort-les-Pins. Certaines pâtisseries exigent également des ustensiles traditionnels, comme les moules à croquante hérités d'une génération à l'autre et qui permettent de créer des pièces montées en nougatine.

Cette cuisine festive apparaît donc comme une inversion du régime ordinaire, rarement pratiquée. Sa transcription est d'autant plus nécessaire lorsqu'elle est reproduite par des mains moins expertes, avec des ustensiles plus complexes, voire plus modernes qui nécessitent une revisite technique. C'est le cas particulier de la fabrication des pâtes, très présentes aux menus de nombreuses fêtes des Alpes françaises.

La rencontre avec de jeunes cuisinières a permis de mieux saisir l'évolution des pratiques et des manières de table ainsi que celle de l'héritage des savoirs culinaires et par suite, l'évolution des supports des recettes conservées. Celles-ci ont été mises en situation d'être confrontées à des « anciennes » au moment de réaliser une même recette, proposant une vision moderne, souvent simplifiée de l'héritage gastronomique familial. Transmettre un savoir culinaire, à une génération nouvelle, signifie que l'on accepte que celui-ci fasse l'objet d'une adaptation et que la recette, son goût, sa consistance, parfois son visuel en soient également altérés. L'exemple relaté au début de cet ouvrage (p.16), concernant une cuisinière et sa fille réalisant la même recette de ravioles au noix (Guillaumes 06) en atteste.

Fig. 147 – À chacune sa technique : de la main à la machine (Guillaumes 06)

Or quand la tradition fait place à la modernité, que le geste robotisé perd la mémoire que les gestes manuels ont assimilé dans un quotidien ancestral, il ne reste plus que les carnets de recettes pour réaviver le passé, recouvrer la mémoire des gestes dont on avait perdu l'usage. Ceci explique en partie pourquoi dans toutes les familles, on déplore de ne jamais réussir à refaire « aussi bien » la recette de maman ou de grand-mère.

En toute évidence, la fille ne sera pas le chaînon qui transmettra à ses propres filles le façonnage à la main de ces raviolis. Or, pour pallier cet oubli, les filles pourront s'aider des éventuelles transcriptions que leur mère aura laissées dans un carnet à leur intention. Dans certains, on trouve des croquis (Fig.148) qui accompagnent la recette et permettent de conserver le tour de main, la dextérité, et de le transmettre. Ils sont accompagnés d'indications très précises.

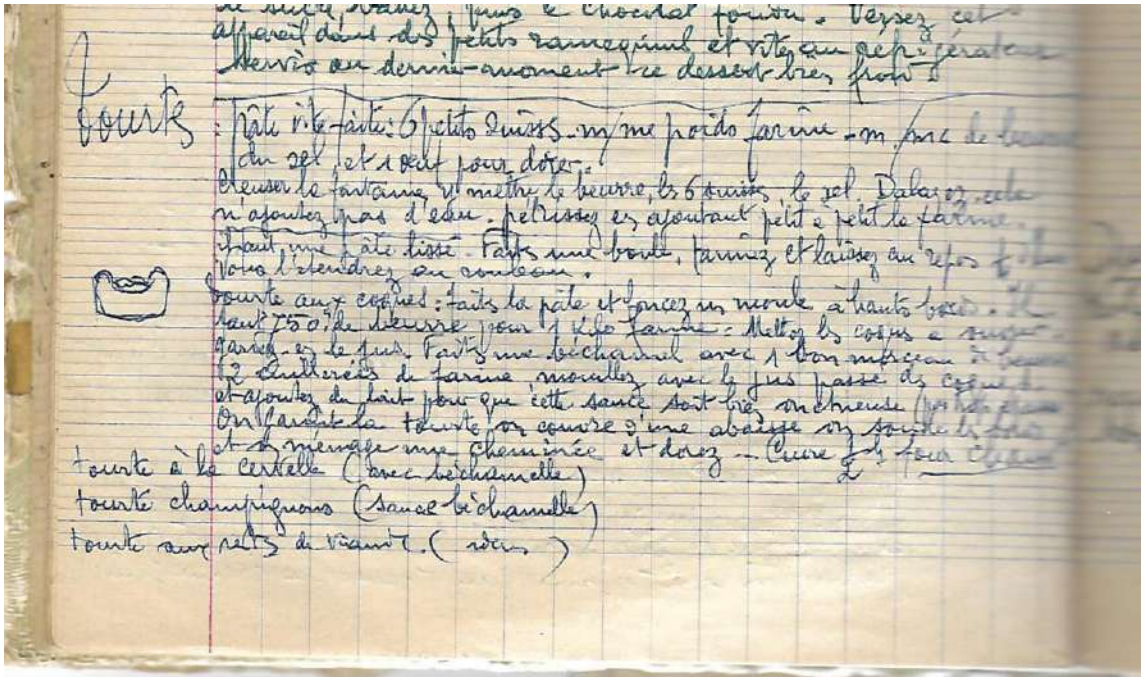
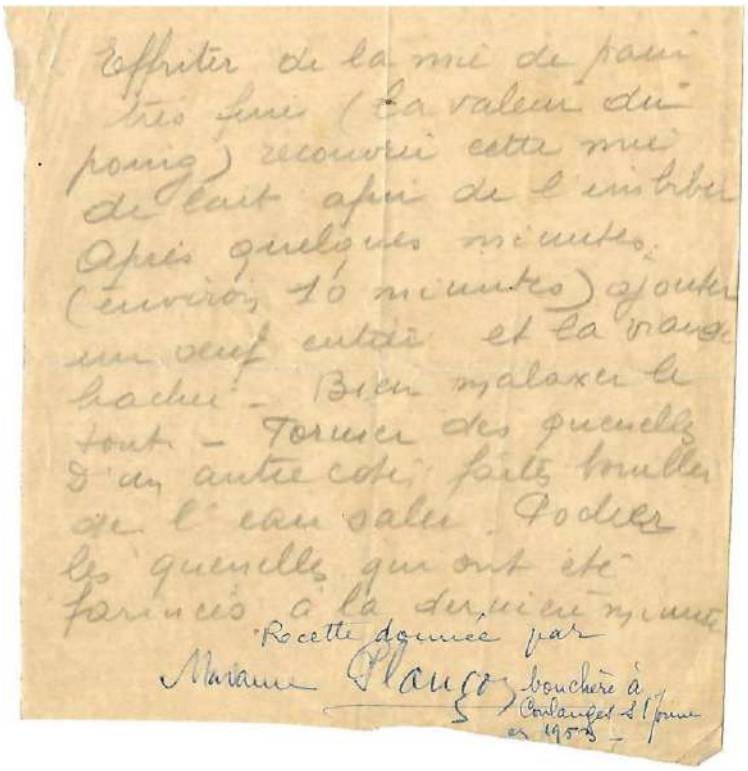


Fig. 148 – Dessin en marge du carnet suggérant la forme d'une tourte

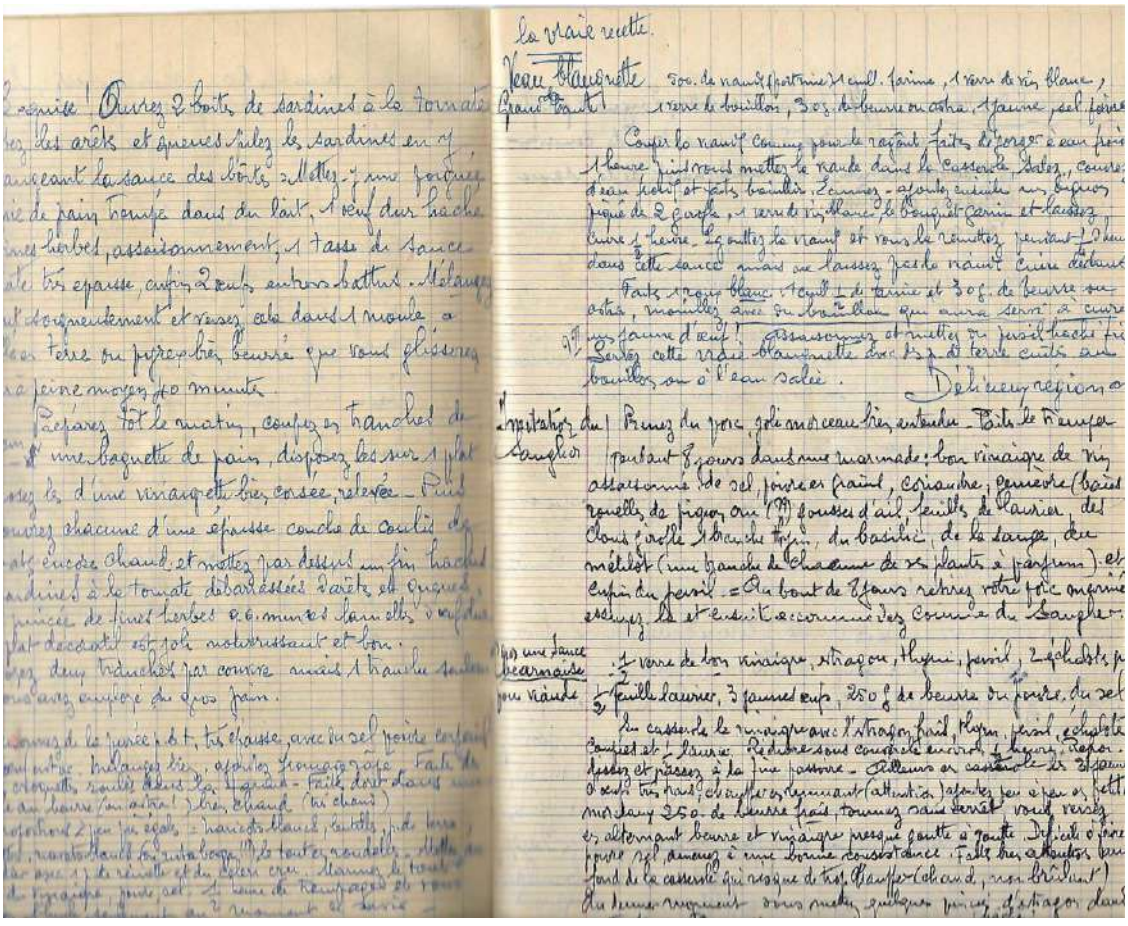
Le cahier de recette est l'un des moyens les plus sûrs pour conserver un processus complexe et de le transmettre le plus fidèlement possible. Cela ne signifie pourtant pas qu'il sera immuable. Il suffit de voir les annotations et les écritures différentes qui noircissent les marges des cahiers au cours des années. Elles témoignent de la volonté de s'améliorer mais aussi d'innover avec des ajustements nécessaires aux contextes changeants.



Effriter de la mie de pain très fine (la valeur du poing) recouvrir cette mie de lait afin de l'imbiber. Après quelques minutes (environ 10 minutes) ajouter un oeuf entier et la viande hachée. Bien malaxer le tout. Former des quenelles d'un autre côté faites bouillir de l'eau salée. Pocher les quenelles qui ont été farinées à la dernière minute.

Recette donnée par Madame Plançon, bouchère à Coulanges s/Yonne en 1953.

Fig. 149 – Recette donnée à Hélène E. par la bouchère à Coulanges-sur-Yonne en 1953



la vraie recette.

Veau blanquette Grand Tante

500 gr. de viande (portrine) 1 cuill. farine, 1 verre de vin blanc, 1 verre de bouillon, 30 gr. de beurre ou astra, 1 jaune, sel, poivre

Couper la viande comme pour le ragoût, faites dégorger à eau froide 1 heure puis vous mettez la viande dans la casserole. Salez, couvrez d'eau froide et faites bouillir. Ecumez - ajoutez ensuite un oignon piqué de 2 girofle, 1 verre de vin blanc, le bouquet garni et laissez cuire 1 heure. Egouttez la viande et vous la remettez pendant 1/2 heure dans cette sauce mais ne laissez pas la viande cuire dedans.

Faites 1 roux blanc 1 cuill. 1/2 de farine et 30 gr. de beurre ou astra, mouillez avec du bouillon qui aura servi à cuire un jaune d'oeuf! Assaisonnez et mettez du persil haché fin. Servez cette vraie blanquette avec des p. de terre cuites au bouillon ou à l'eau salée.

Délicieux régional

Imitation du Sanglier

Prenez du porc, joli morceau bien entendu. Faites le tremper pendant 8 jours dans une marmade: bon vinaigre de vin assaisonné de sel, poivre en grains, coriandre, genièvre (baies rouelles de pignon ou (?) gousses d'ail, feuilles de laurier, des clous girofle 1 branche thym, du basilic, de la sauge, du mélilot (une branche de chacune de ses plantes à parfum) et enfin du persil. = Au bout de 8 jours retirez votre porc mariné, essuyez-le et ensuite accommodez comme du Sanglier.

Pour une sauce bearnaise pour viande

1/2 verre de bon vinaigre, estragon, thym, persil, 2 échalotes p. 1/2 feuille laurier, 3 jaunes oeufs, 250 g de beurre ou poivre, du sel

En casserole le vinaigre avec l'estragon frais, thym, persil, échalotes coupées et 1/2 laurier. Réduire sous couvercle environ 1/2 heure. Repondez et passez à la fine passoire. Ailleurs en casserole les 3 jaunes d'oeufs très frais, chauffez en remuant (attention) ajoutez peu à peu en petits morceaux 250 gr. de beurre frais, tournez sans arrêt, vous versez en alternant beurre et vinaigre presque goutte à goutte. Difficile à faire poivre sel, amenez à une bonne consistance. Faites bien attention au fond de la casserole qui risque de trop chauffer (chaud, non brûlant). Au dernier moment vous mettez quelques pincées d'estragon dans

Fig. 150 – Commentaires et annotations en marge de la « vraie recette » de la blanquette

Carnets, coupures et petites notes

Au-delà du simple recueil de recettes, que nous racontent ces écrits ? Comment recouper et interpréter tous les savoirs qu'ils nous livrent ? Pour déchiffrer ces blocs et autres fiches, nous devons nous référer à un élément essentiel : le contexte social. Qui les a écrits (auteur) ? Dans quelle circonstance (contexte) ? Pour qui (destination) ? Pourquoi (démonstration) ?

Répondre à ces questions permet de profiler autant ceux qui cuisinent que ceux qui consomment. Ces recettes retranscrites racontent une région et ses produits cultivés et consommés au cours des générations, les modifications dues à la disparition de produits locaux remplacés par des produits standardisés (la petite pomme acide de l'arrière-pays niçois remplacée par la conventionnelle Golden) ou industrialisés (le carré de St Moret ou de Vache-qui-rit mixé dans la soupe en remplacement de la crème fraîche), les changements de régimes qui les accompagnent, le calendrier et les événements mais également l'histoire d'une famille, ses goûts, ses traditions. Au-delà, elles reflètent un groupe voire une communauté entière.

Fig. 151 – Etiquette d'un produit industrialisé collée dans le carnet et recette découpée dans un journal

Car orales ou écrites, les recettes ont pour vocation d'être transmises pour qu'elles survivent. La transmission ne se fait pas seulement en famille. Dans les villages de campagne et de montagne, la circulation des recettes se fait dans certains lieux publics comme le lavoir ou le four où elles peuvent à la fois partager et comparer leurs savoirs. Elles confectionnent pour l'occasion des recettes traditionnelles, anciennes, héritées mais aussi celles, plus récentes, découvertes dans une revue, un journal. Testées ces jours-là, elles font l'objet de commentaires et de critiques partagés sur la texture, le goût, l'aspect.

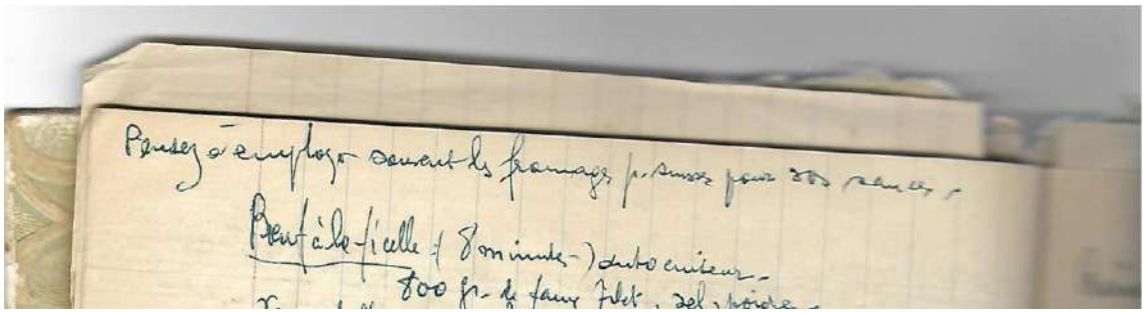


Fig. 152 – Conseil annoté : « *Pensez à employer souvent les fromages petits suisses pour ses sauces*. »

Au four banal, tous les plats sont posés sur la table de pétrissage (Fig.44). Exposant ainsi leurs préparations culinaires**,** les cuisinières discutent et échangent leurs secrets en attendant que les moules et autres cocottes soient enfournés. Elles partagent les recettes qui constituent les bases de leur socle culturel commun tout en ravivant les souvenirs d'antan... Ces recettes et ces « trucs », calligraphiés avec soin sur de petits bouts de papiers, iront se glisser entre deux pages de carnets qui racontent, en filigrane, les relations de bon voisinage et villageoises. Les plus jeunes femmes parties « pour la ville » chercher un emploi, dans le respect des traditions reviennent ces jours-là. Elles partagent leurs nouveaux goûts avec l'assemblée des anciennes, ceux dictés par une mode qui prescrit des menus souvent moins caloriques.

La dictature de la minceur tendant à faire changer les habitudes alimentaires, la jeune génération n'hésite pas à revisiter les recettes traditionnelles en les allégeant voire en remplaçant certains produits trop caloriques. L'huile de noix ou d'olive viennent remplacer le saindoux et les mesures de beurre et de crème sont réduites dans les préparations lactées. Les recettes anciennes se « modernisent » et les cahiers de recettes se garnissent de ratures et de rajouts.

Cette recherche sur l'écrit et les pratiques d'écriture ordinaire permet d'évaluer cet outil cognitif de l'organisation du quotidien (Guillot, 2014, p. 1) qu'est le carnet de recettes et ce qu'il raconte de son utilisateur et de sa famille. Or les recettes inscrites, les annotations en marge, les croquis, toutes les recettes découpées dans un emballage industriels et glissées entre les pages (enveloppe de chocolat indiquant la recette d'une mousse ; boîte à boudoirs, celle d'une charlotte, etc.), concourent à cette lecture. Le support lui-même (matériau) ainsi que la calligraphie révèlent une époque, racontent celle qui l'utilise ainsi que son milieu.

Écriture et régionalisme

> *L'écriture constitue, d'une part, un acte d'appropriation, qu'elle trouve son origine dans un mouvement délibéré, une demande sociale ou un cadre réglementaire et, d'autre part, elle renvoie à une maîtrise symbolique et une rationalisation de l'action.* (Joly, 2004, p. 511)

Cette appropriation personnelle à travers la pratique d'écriture d'activités ainsi que « […] *les propriétés tangibles du papier en tant que matériau pouvaient dès lors être mises à contribution pour évoquer un univers de culture.* » (Jeanneret, 2007, p. 79).

Ces cahiers de recettes anciens, à spirale, d'écolier à ligne, à carreaux, au papier jauni dont l'écriture a pâli, sont noircis d'une calligraphie ordonnée, formée de pleins et de déliés irréprochablement hérités de l'école de la République et de la plume de fer entrée dans toutes les classes. Celle-ci évolue selon la main qui tient le crayon, le stylo ou la pointe Bic. Ces changements de style font voyager dans le temps.

A l'échelle villageoise et régionale, l'analyse comparative de divers carnets permet de faire non seulement un inventaire des recettes existantes (ou ayant existé) mais également d'étudier les différences linguistiques. Ceci est particulièrement notable concernant les pâtes « à la main ».

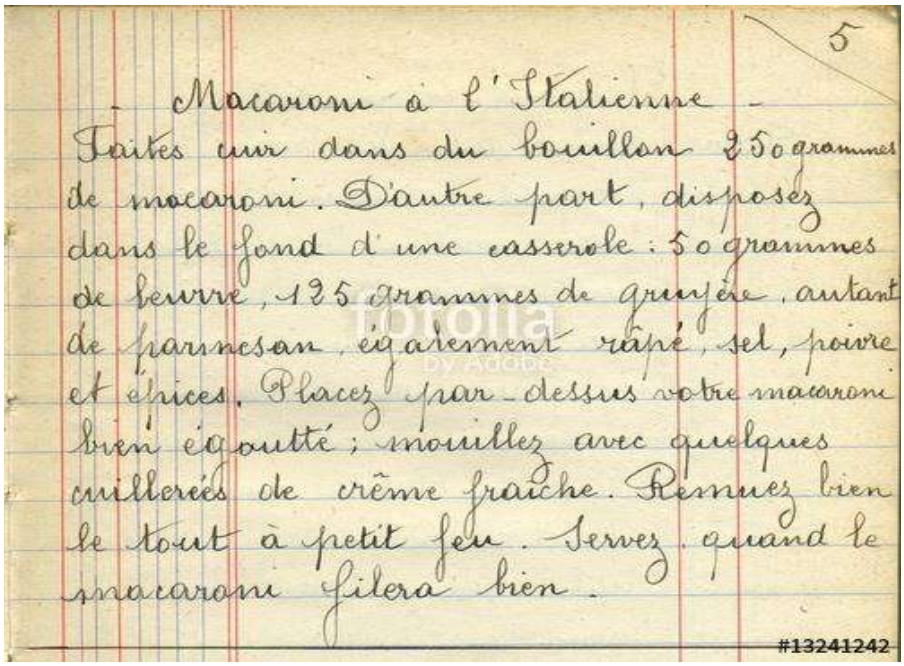


Fig. 153 – Sur un cahier d'école, calligraphie ordonnée héritée de l'école communale

La consommation des pâtes, élément essentiel du système alimentaire traditionnel des paysans bas-alpins, demande dans sa fabrication une technique complexe. Les différentes formes précédemment décrites – *lobe d'oreille*, *oreille d'âne*, petit spaghetti, etc. – sont des variantes parfois consignées sur les carnets de cuisine et peuvent ainsi faire l'objet d'inventaire. Cette étude lexicale permet de dessiner des cartes et atlas linguistiques régionaux de termes retenus ne se trouvant pas dans les dictionnaires français.

On peut ainsi mesurer l'évolution des dialectes locaux, des patois, des langues vernaculaires, ses influences (régionales et notamment italiennes). Cette expérience de diversité « de l'intérieur » concernant la dénomination des choses, sans être identiques, montre qu'elles ont des ressemblances évidentes et indiquent indirectement une culture alimentaire partagée.

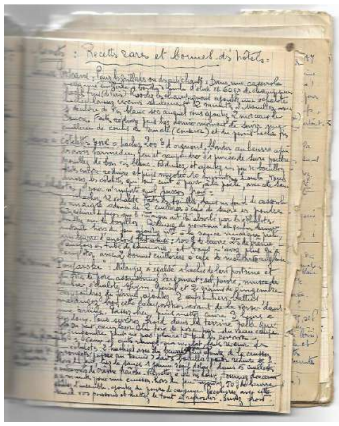
À travers la transformation des recettes et des techniques de fabrication, on perçoit l'évolution et les influences géoculturelles en mettant en parallèle ce qui relève à la fois de la tradition, des pratiques sociales liées à un terroir et d'un savoir-faire artisanal et technique. C'est donc autant dans les manières de tables qui entourent la consommation d'un produit que dans les recettes et leurs évolutions signifiées et transmises que l'on peut évaluer une richesse culturelle qui s'exprime.

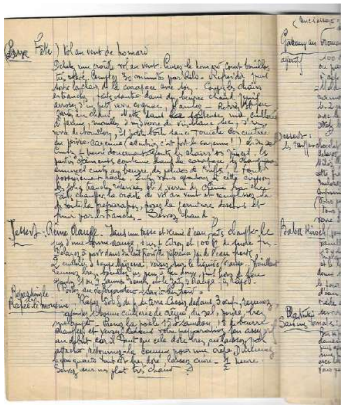
Le savoir-faire culinaire se transmet par l'exemple et la pratique mais les dosages de certains ingrédients, leurs associations et l'ordre d'utilisation sont souvent consignés dans des cahiers ou sur de petites notes qui témoignent des réseaux d'échange entre parents et amis, fondamentaux dans l'acquisition du savoir culinaire.

L'utilisation de l'écrit concerne surtout les recettes nouvelles, celles des jours de fête ou d'origine étrangère, des vins et des liqueurs et des pâtisseries qui réclament une rigueur dans les proportions absente de la cuisine quotidienne.

Feuilles volantes, fiches ou carnets de recettes, ces supports sont des objets qui racontent l'histoire d'une famille, transmise et héritée, tel un patrimoine, par les générations successives. Ces carnets reflètent ses goûts, ses pratiques selon les saisons et les régions, ses changements selon les époques et les besoins de l'utilisateur. Les marges des carnets, souvent annotées de détails, de menus, de commentaires, signalent ces changements. De ce fait, passant de l'oralité à l'écrit, la transcription des habitudes culinaires et gastronomiques marquent définitivement de son empreinte la mémoire familiale. Également objets d'intérêt ethnographique, les carnets de recettes sont inventoriés, conservés et exposés dans des musées. Ainsi mis en valeur, leur contenu participe au mouvement tourné vers un revivalisme culturel alimentaire prônant un retour aux saveurs d'antan que ces carnets sauvegardent.

La présentation des éléments recueillis sur le terrain permet une réflexion plus ample sur la relation entre Alimentation et Identité et d'affirmer que les carnets de recettes constituent un patrimoine immatériel alimentaire régional.





Les *taraïettes,* outils d'apprentissage

Les données recueillies sur le terrain, concernant à la fois les recettes de cuisine, les techniques de fabrication et de conservation ainsi que les ustensiles employés à ces fins, ont permis d'approfondir un ensemble de traditions et d'en préserver la mémoire.

Les personnes, qui possèdent ces connaissances et les partagent, veillent à la pratique vivante des rites et contribuent ainsi à leur transmission orale et écrite, aux jeunes générations en particulier. Cette transmission se fait par l'observation, l'explication, la reproduction et la répétition des gestes techniques.

Les carnets de recette sont des supports à la mémoire**,** des outils de reproduction intergénérationnelle. En tant qu'objet éducatif, il convient d'y associer les très anciennes poteries miniatures appelées *taraïettes*[79].

Les *taraïettes*[80], diminutif de *tarraïo* qui désigne la poterie en terre vernissée[81], incluant la petite poterie miniature, sont des jouets populaires provençaux, équivalant aux « dînettes »[82] qu'offrent les mères à leurs fillettes.

Fig. 154 – Catalogue de la Ste Générale de Vallauris, © Réunion des musées nationaux- 2014

Ces petites pièces de vaisselle pour amuser les enfants sont également des outils de transmission des savoirs culinaires. Chaque forme enseigne une recette : le mortier, l'aïoli ; la marmite de terre, la soupe au pistou ; la daubière, la daube ; le tian, les gratins… Ces formes, héritées du Moyen âge et adaptées à une alimentation rustique, répondent à des fonctions de conservation, de cuisson ou de consommation.

Bien que les dinettes soient un jouet assez courant dans de nombreuses sociétés[83], ces miniatures qui copient fidèlement la vaisselle et la batterie de cuisine utilisées par les ménagères, sont spécifiques à des cultures régionales. Dans les formes mais également dans les matériaux des *taraïette*s, on retrouve les caractères provençaux comme l'argile provenant des gisements nombreux en Provence et exploités depuis

[79] À la *taraïette* est associé le *roussignòu de terraio*, sifflet à eau en forme de petite cruche en terre cuite vernissée avec laquelle les enfants imitent les roulades du rossignol.

[80] *Tarraiette* ou encore *terraïette*, du provençal *tarraieto* ou *terraieto.*

[81] Du latin *terra*. Ces dînettes-jouets, probablement apparues au XIXe siècle, étaient à l'origine uniquement en terre cuite.

[82] Appelée aussi "ménage d'enfant" selon la terminologie utilisée dans les catalogues de faïence des manufactures, dont l'origine se situe au XIXe siècle lorsque l'usage de la faïence et de la porcelaine se généralise.

[83] La plupart des faïenceries européennes ont produit des dînettes.

l'Antiquité, le procédé de cuisson des pots et de glaçure et enfin la terre de Vallauris et d'Aubagne[84].

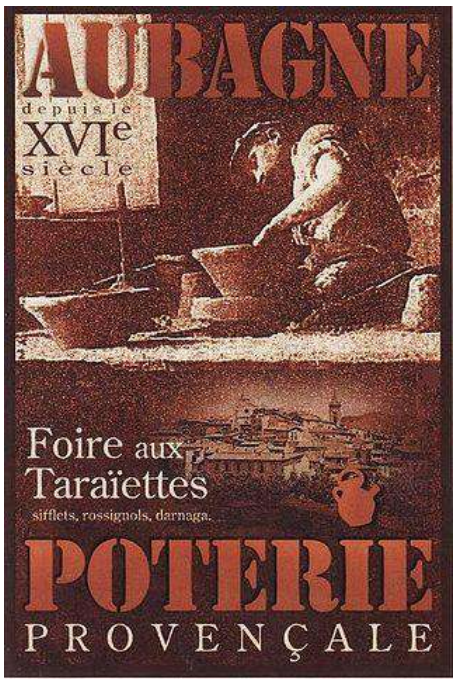


Fig. 155 – Poster école de céramique de Provence à Aubagne.
Auteur inconnu (1930). Domaine public[85]

À travers les jeux d'imitation, les fillettes des régions provençales et alpines, en écrasant l'ail dans le mortier, en mijotant la viande dans la daubière, collent à une réalité culturelle. Les jeux de cuisine sont universels mais l'imitation des enfants de Provence permet de distinguer leurs gestes de ceux des enfants de Normandie ou d'ailleurs.

Fig. 156 – Vaisselle miniature : ménagère (gauche) et daubière (droite) (Source : La malle aux trésors)

84 Les poteries miniatures étaient traditionnellement fabriquées en Provence et plus spécifiquement dans la région de Marseille (13) et de Vallauris (06).

85 Les *taraïettes* et les sifflets à eau se vendaient traditionnellement à la foire de la Saint-Jean à Marseille (13).

Conclusion

Notre alimentation est le lien qui nous relie à la nature car la production de nos aliments est liée à la terre, à l'eau, au soleil. Elle est le reflet des modes de vie en relation avec les contraintes géo-climatiques, les territoires et les terroirs.

La manière de produire des aliments et de les consommer est l'expression d'une relation dynamique entre la physiologie des individus et leurs ressources naturelles, leur appartenance sociale et culturelle.

Les comportements alimentaires, pratiques quotidiennes et universelles, relèvent de ces phénomènes dont l'étude holistique offre une lecture de l'évolution des sociétés. Cela permet de mieux comprendre l'immense diversité des pratiques alimentaires – production, transformation, consommation – et de la pensée qui les accompagnent – signification, représentation :

> […] *l'alimentation met en jeu, pour chaque société, des règles stables, des rituels, des formes d'organisation bien spécifiques, toutes liées entre elles, et qui jusque-là évoluaient peu, car même si elles pouvaient changer en fonction des activités du moment, du rythme saisonnier, de l'alternance des fêtes, elles revenaient dans un ordre immuable*. (Rasse & Debos, 2006, p. 5)

Des changements patents

Bien que les recettes qui ont été décrites semblent présenter une certaine cohésion interne résistante, en vérité elles s'avèrent extrêmement vulnérables aux influences extérieures, aux valeurs et aux normes étrangères.

La soupe est maintenue dans le régime alimentaire quotidien dans presque toutes les vallées, à l'exception des villages de montagne ou l'on cultive l'orge, le seigle, le blé avec lesquels on fait du gruau, et dans certaines régions d'alpage où le déjeuner est constitué de pain trempé dans du lait.

Peu à peu, la soupe du matin va être remplacée par des boissons chaudes et lactées. Cette évolution s'est faite graduellement entre les deux guerres mondiales. Ce sont en partie les conscrits, qui par de nouvelles manières, telle la consommation de café au lait au déjeuner, ont fait reculer certaines coutumes. La soupe du midi, que les femmes ont l'habitude d'emporter au champ lors des travaux agricoles, va également être progressivement remplacée par des omelettes, des beignets de légumes, des salades.

Avec le déclin des activités de cueillette et l'apparition des légumes frais cultivés, le statut des salades change. Elles apparaissent peu à peu dans les menus quotidiens puis dans les repas festifs en tant qu'élément du menu. Ce sont principalement les repas « gras », comme ceux élaborés pour la fête du cochon, qui offrent aux convives un élément de verdure après une succession de mets riches. Cependant l'association salade-fromage s'avère peu courante dans les menus restés traditionnels, l'un ayant la charge de remplacer l'autre. La mention des deux sur un même menu est récente. Ainsi les dîners s'allègent-ils peu à peu, sans détrôner cependant la soupe du soir qui reste aujourd'hui encore un élément essentiel du repas paysan. Quant au ramassage des escargots, l'espèce se raréfiant, sa pratique est réglementée et parfois même

interdite. Les habitants de ces régions vont alors les acheter à la foire aux escargots de Cunéo (France) qui a lieu en décembre.

Il reste peu de vieilles femmes aujourd'hui qui savent faire les pâtes à la main ; leur savoir-faire disparaît avec elles. Les pâtes consommées au quotidien sont manufacturées et l'on ne fait plus de *cruis* ou de *macarons* que pour les grandes occasions : réveillon, fête patronale, communion, car elles bénéficient d'un statut bien particulier, combinant à la fois valeurs nutritives et valeurs symboliques. Elles se démarquent des légumes caractérisés comme vulgaires pour un menu festif. Cependant, si la technique de fabrication des pâtes survit, la tradition a dû être adaptée à l'époque et aux besoins de l'utilisateur. Les jeunes femmes d'aujourd'hui ont moins de temps pour cuisiner et emploient des robots mécanisés.

D'une façon générale, il est rare de nos jours de trouver un mets constitué uniquement de viande. Dans la pratique, viande et légumes sont cuits et présentés ensemble. Même dans certains repas de fête où la viande rôtie est à l'honneur, on a soin de la servir en deuxième ou troisième position, après un hors-d'œuvre nourrissant et un plat de légumes. Cela témoigne de l'adaptation des comportements alimentaires et des stratégies culinaires, y compris chez les plus démunis économiquement où la viande fait défaut et ne peut constituer à elle seule la masse alimentaire d'un repas. Les mets à base de viande sont plutôt de consommation rare et occasionnelle dans ces régions jusqu'au milieu du XXe siècle.

L'évolution des pratiques alimentaires, au XXe siècle, a touché toutes les classes et tous les milieux. Les citadins ont été plus perméables aux changements. Ils sont en effet plus exposés aux modes que dictent les industries agro-alimentaires, les restaurants et les chefs, mais les paysans, qui sont à proximité des marchés urbains, en sont venus à consommer les produits qu'ils fournissaient aux citadins.

Fait nouveau, le paysan voyage ; d'une part le service militaire obligatoire l'exige, d'autre part l'émigration rural e temporaire prend de l'ampleur et apporte de nouvelles habitudes. Au service militaire, les jeunes s'habituent à manger du pain au froment mais au retour ils s'aperçoivent qu'il n'y a ni pain ni vin à la ferme. Pendant la guerre, de nombreux hommes sont partis, ont traversé d'autres pays, ont mangé différemment, parfois même ont modifié la tolérance de leur estomac qui ne supportera plus certains plats « anciens » (Bonnain-Moerdijk, 1975, p. 34).

Les achats de produits d'épicerie, de viande de boucherie avaient lieu par tradition au bourg le dimanche et le jour de marché, auprès des commerçants qui faisaient la tournée en voiture. Avec le désenclavement des régions, des épiceries naissent localement. L'épicerie de village est le lieu d'acquisition de l'indispensable sel, du sucre, des épices, du café, de la morue sèche, puis plus tard des vermicelles, du chocolat, des biscuits secs. Elles sont également approvisionnées en boîtes de sardines, de pâté, et les menus commencent à changer. Les produits achetés sont alors considérés comme des denrées de luxe. Et c'est pourquoi l'on offre du sucre à une jeune accouchée. L'usage du chocolat et du sucre, consommés seulement à l'occasion de rites de passage, de grandes fêtes, va se démocratiser. Peu à peu on mange le pain plus blanc et lorsque la production domestique vient à s'épuiser, en attendant la nouvelle fournée, c'est le boulanger du village qui le pétrit et le cuit. Dans la Roya, dans l'Ubaye, les pâtes du commerce sont servies aux repas de fête, les pâtes à la main étant réservées à la cuisine quotidienne. La consommation de vin à table se popularise et il arrive qu'on en emporte une bouteille au champ.

Il convient de mentionner le rôle des conserveries qui, en cherchant à diversifier leur production, imposent des cultures nouvelles ; c'est ainsi que les haricots verts entrent dans les menus familiaux. En contrepartie, les épiceries peuvent jouer un rôle dans la persistance de certaines traditions culinaires en offrant des produits qui ont disparu ou sont devenus trop rares. Des habitudes perdues comme le ramassage des escargots et des champignons, la cueillette des plantes et des fruits sauvages, qui étaient dans le passé des actes indispensables à l'entretien d'un équilibre alimentaire et perçus aujourd'hui comme un loisir, oblige les consommateurs à s'approvisionner dans les commerces et les foires. À l'épicerie, il est possible de se procurer les produits nécessaires pour que survivent les traditions, notamment des escargots en boîte. Les légumes de Noël s'enrichissent également de petits pois en boîte, de cèpes séchés. On achète l'huile de noix que l'on ne presse plus dans le Buëch, les pâtes que l'on ne fabrique plus que dans quelques îlots conservateurs, vallées plus isolées où les ménagères continuent à faire leurs pâtes, pratique abandonnée déjà depuis quarante ans en Savoie.

Les voies de passage entre les différentes vallées sont assez peu nombreuses, ce qui a rendu les communications difficiles jusqu'à une période relativement récente. Le développement, entre les deux guerres, de l'automobile et du réseau routier, a facilité les échanges et fait disparaître peu à peu le colportage. On note cependant que l'isolement relatif des vallées profondes a permis de conserver des traditions encore vivaces de nos jours. Quoi qu'il en soit, il est intéressant de remarquer comment une région en apparence fermée et imperméable, comme les Alpes du Sud au XVIIIe siècle, a accueilli successivement et sur des périodes relativement courtes des innovations sur le plan agricole, telles que l'introduction de la pomme de terre et du mais, la production de la lavande, l'usage d'engrais minéraux et les prairies artificielles. Les changements techniques, en entraînant une amélioration des revenus et du niveau de vie, ont eu des répercussions sur le régime alimentaire et sur les comportements. Ainsi, l'évolution des techniques de récolte et des modes de transport vont changer progressivement les manières de table, principalement les horaires des repas, leur lieu et leur composition. Cependant le calendrier culinaire et coutumier est respecté. Le maigre du vendredi est toujours observé ainsi que toutes les fêtes votives et religieuses. Et même si les habitudes en ce domaine sont restées remarquablement stables, une évolution se manifeste suivant les régions dans le sens d'une plus grande diversité des produits.

L'évolution des techniques de récolte – la mécanisation – et des modes de transport entraînent également une disparition progressive du repas au champ. Modifications des horaires de travail, des horaires et des lieux des repas, le fermier peut désormais se lever plus tard au temps de la fenaison et boire un bol de café au lait – que les femmes, les enfants et les vieillards ont déjà adopté depuis l'entre-deux-guerres – à la place de la traditionnelle soupe.

On observe tout d'abord un rejet des produits dits « vulgaires », c'est-à-dire les légumes, le pain de méteil et les céréales. La diminution de la consommation des céréales dans les campagnes est considérée comme une preuve de progrès. Elle s'est faite le plus souvent au profit de la viande et des légumes frais mais ces produits resurgissent aujourd'hui à l'occasion des fêtes. Il faut dire que les milieux ruraux sont désormais habitués à manger du pain blanc, et on ne cultive plus l'épeautre, ni le méteil, le seigle et l'orge. Les superficies cultivées en blé se maintiennent (signe

d'aisance et de progrès) mais elles sont redistribuées en direction des basses vallées, relativement moins dépeuplées, et dont les étendues plus vastes et plus planes se prêtent à la mécanisation.

Dans les années 1970, cette tendance va s'inverser et nombre d'aliments considérés jusque-là comme indignes des tables bourgeoises vont y accéder ; certains d'entre eux sont même devenus caractéristiques de l'alimentation des élites sociales, comme la soupe, dans laquelle on trouve des légumes que les paysans alpins considéraient fort peu : la pomme de terre, la citrouille ou le panais. On retrouve cette réinterprétation d'antiques recettes chez des chefs comme Paul Bocuse qui, en 1969, proposa comme menu de réveillon : « Le Jambon au foin, Le Pâté d'anguille à l'ancienne, La Soupe de courge à la crème, La Dinde dans le trou, L'orange à l'orange[86] ».

On parle volontiers de cuisines « bourgeoise », « aristocratique » ou de plats « paysans ». La cuisine des Alpes du Sud est une cuisine paysanne et ses produits sont rarement valorisés. C'est le mode de préparation et de consommation qui lui donne son caractère. Cependant, on note une influence bourgeoise très nette dans la composition des menus festifs et plus particulièrement dans la confection des pâtisseries.

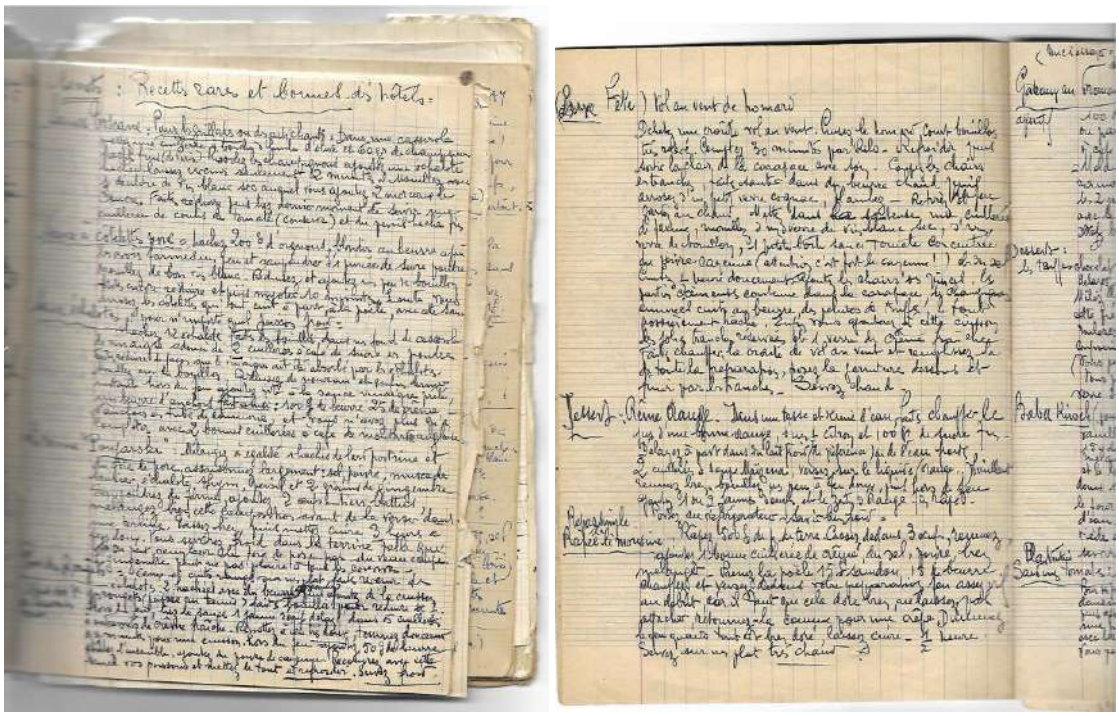


Fig. 157 – Recettes rares / Recettes « bourgeoises » festives

Jusque dans les années 1950, les desserts n'appartenaient pas vraiment à l'ensemble culinaire traditionnel. Ils ont été essentiellement générés, diffusés par les valeurs et les modèles d'origine bourgeoise ou aristocratique, et lorsqu'ils figuraient sur un menu paysan, c'était pour démarquer du quotidien ou satisfaire la gourmandise des enfants.

[86] Fruit pelé à vif, poché et accompagné d'une sauce aux zestes d'orange.

Dans les campagnes, les cuisinières utilisent rarement de livres de recettes. Issues de la tradition orale, les recettes quotidiennes s'échangent en famille mais aussi au moment des rassemblements, au four, à la veillée ; elles se transmettent de bouche à oreille ou sont consignées dans des carnets d'écoliers conservés par les générations suivantes. Mais la migration en masse des pratiques culinaires et le développement concomitant de l'industrie du livre de cuisine qui ont modifié les sources d'inspiration des cuisinières peuvent expliquer pourquoi les recettes faites à l'occasion d'un repas festif sont tirées des livres. Ces derniers décrivent en général une cuisine bourgeoise de sorte que ces choix alimentaires influencent à plus ou moins long terme ceux des autres milieux sociaux. Le fait même de savoir qu'un aliment et/ou un mets est apprécié par un groupe social supérieur suffit à les faire adopter même s'ils sont étrangers.

Dans un même temps, on constate que les repas quotidiens qui se déclinaient en un plat unique se structurent à présent en s'approchant du modèle des classes bourgeoises (entrée ou hors-d'œuvre, plat principal, fromage et/ou dessert). Le découpage des menus des repas festifs, tel que nous l'observons aujourd'hui, a été, à l'évidence, emprunté aux classes sociales aisées et se trouve sans correspondance avec les pratiques populaires traditionnelles.

La place des mets dans la structure du menu traditionnel a aussi changé. De nombreux mets salés ont leur version sucrée. C'est par la substitution d'un condiment à un autre – sel/sucre – ou le rajout parfois d'un seul ingrédient – lait ou œuf – qu'un mets quotidien se transforme en plat de fête, un mets salé en dessert. Par cette « déqualification », on assiste alors à la réactualisation des recettes anciennes, jadis consommées lors de repas ordinaires et aujourd'hui devenues cuisine festive.

Les références aux traditions culinaires observées dans l'industrie agro-alimentaire contemporaine (les marques faisant référence au passé ou à une cuisinière familière) et la réintégration de produits « rustiques » dans la gastronomie française témoignent de ce désir d'identité, de retour à une histoire. Sur les grandes tables françaises, des chefs renommés présentent des produits anciens comme les « légumes oubliés » à la réputation parfois difficile à porter pour certains comme les topinambours et les rutabagas de la dernière guerre mondiale, délaissés comme les crosnes, les betterave crapaudine et autres potimarrons, voire d'un autre âge pour de nombreuses plantes herbacés vivaces – *chervis, consoude, hélianti, livèche, scorsonère…*

Ce retour au traditionnel et aux produits locaux a permis l'introduction de nouveaux aliments marqueurs d'identité locale comme la glace à la lavande et au miel de lavande dans la région de Digne ou encore le jambon cru d'agneau (fumeton), dans les Alpes-de-Haute-Provence, qui s'inspire d'une technique de conservation pratiquée par les vieux bergers de la vallée de Fours.

L'innovation alimentaire ne s'explique pas seulement par l'influence de cultures étrangères ou d'autres groupes sociaux mais aussi par le bouleversement du système des valeurs gastronomiques. Sans aucun doute, les traditions, les habitudes culinaires sont rigides et résistent à un changement d'environnement. Elles peuvent subsister sur plus d'une génération, malgré la disparition de leurs fondements économiques, sociaux ou symboliques.

Un retour à la tradition est d'ailleurs observé depuis de nombreuses années exprimant un désir de valorisation des patrimoines gastronomiques régionaux de la

part des élus comme des administrés. Cela se traduit par diverses manifestations ; la plus remarquable est la réhabilitation des fours communaux. Les habitants cuisent pains et tourtes traditionnels auxquels sont venues s'ajouter récemment pizzas et quiches lorraines. On revient également aux veillées, en y invitant des conteurs. Pour l'occasion on sert un menu « à l'ancienne » : soupe d'eau, de beurre et de pain (panade) ou bouillon de sauge, escargots, oreille de cochon, galettes, gâteaux, pains et châtaignes comme aux fêtes médiévales organisées par exemple à Colmars-les-Alpes (Alpes-de-Haute-Provence).

Fig. 158 – Fête Médiévale à Colmars-les-Alpes

Parler de recettes c'est essayer de montrer que la cuisine apparaît comme un nœud culturel où s'entrelacent des faits économiques, technologiques, esthétiques, sociaux, symboliques et écologique – en somme la cuisine est un phénomène social où la coopération, le partage et l'échange (don) et le regroupement élaborent au sein de sociétés hiérarchisées, des cuisines elles-mêmes hiérarchisées. La coutume culinaire apparaît comme une forme d'identification quand elle appartient à un groupe donné et à un moment particulier de son histoire.

Cette identification, comme nous l'avons démontré dans cet ouvrage, prend diverses formes jusqu'aux sobriquets alimentaires inventoriés au cours de la recherche. Il s'agit d'un surnom donné à un individu, une famille ou une communauté. Il révèle un trait saillant, parfois une qualité, souvent un défaut, qui les caractérise, reflet d'un regard de dérision porté par une communauté voisine qui ne représente pas toujours la réalité. Le "sobriquet alimentaire" collectif aurait donc pour fonction de nous éclairer sur des pratiques locales d'un groupe.

Dans les Alpe-de-Haute-Provence 04

- Allos : *manjo-fége* (mange-foie)
- Barcelonnette : *lei ficho-plateu* (les lécheurs de plats)
- Banon : *manjo-froumage* (mange fromage)
- Colmars-les-Alpes : *manjo chau-rabo* (mange chou-raves)
- Estoublon : *lei manjo-granouio* (les mange-grenouilles)
- Forcalquier : *manjo-pastissoun* (mangeurs de petits pâtés) de Forcalquier ;
- Lambruisse : *manjo-tatino* (mange-fruits de la viorne mancienne, *Viburnum lantana*)
- Lincel : *manjo-cougourdo* (mange-courges)
- Malijai : *manjoperus* (mange-poires sauvages)

- Mane : *lei manjo-chin* (Ies mange-chiens)
- Montjustin : *lei manjo-agasso* (Ies mange-pies)
- Pierrerue : *manjo-amouro* (mange-mures)
- Pierrevert : *manjo-grafien* (mange-cerises)
- Saint-Paul-sur-Ubaye *: poutihé* (mangeurs de poutille, sorte de bouillie)
- Touyet : *manjo-afato* (mange-prunes sauvages)
- Reillanne : lei manjo-cacheïo (Ies mange-cacheille ou manhe-cachaille)
- Revest-des-Brousses **:** *lei manjo-cabro* (Ies mange-chèvres)
- Rougon : *lei manjo-aglan* (Ies mangeurs de glands)
- Saint-Michel-I'Observatoire : *lei manjo-sangué* (les mange-sang)
- Soleilhas : *manjo-sorbo* (mange-sorbes)

Dans les Alpes-Maritimes 06
- Nice : *cago-blea* (cague-blette, soit chieur de blettes[87])
- Luceram : *panisiés* (mangeurs de panisses)
- Contes : *manjojaiou* et *trempa-ofi* (mange-haricots secs et trempe-huile)
- Ascros : *manjo-trufo* (mange-pomme de terre)
- Breil : manjo-can (mange-chiens)
- Mollières : *manjo-muret* (mange-marmottes)
- Saint-Jean-la-Rivière : *manjo-rabo* (mange-raves)
- Grasse *: manjo-fasun* (mange-chou farci)

Dans le Vaucluse 84
- Villars : les *manjo-brigadéu* (mange-bouillie)
- Robion : les *manjo-cougourdo* (mange-courges)
- Caseneuve : *manjo-pijoun* (mange-pigeons)

Ces drôles, voire féroces sobriquets collectifs, très courants autrefois, se sont peu à peu perdus. Cette causticité des regards portés sur l'autre (sur les autres), qui semblent n'avoir d'autre effet que d'identifier un groupe par ses pratiques, quelles qu'elles soient, dans un esprit de dérision, de moquerie ou même d'affectivité, offre pourtant une autre lecture de l'histoire des usages alimentaires des Provençaux et des Alpins. L'inventaire de ces sobriquets révèle des mœurs locales, régionales et coutumières permettant d'établir ou de compléter le répertoire des pratiques anciennes, oubliées, des produits autrefois consommés et disparus. Ces pratiques de consommation collectives impulsent également l'idée en toute convivialité des rencontres amicales autour de ces plats emblématiques d'un village, d'un hameau, d'une région… concluant cet inventaire ethnographique des pratiques alimentaires des Alpes du Sud.

[87] Du latin *cacare,* déféquer, devenu « chier » (*cagar*) dans le langage populaire marseillais et provençal.

Bibliographie

Allix, A. (1929). L'économie rurale en Oisans. *Revue de géographie alpine* 17(3): 467-610

Anderson, E. N. Jr (1970) Réflexions sur la cuisine, In L'Homme X, avril-juin, pp.122-124.

Aubin, G. (1927). Petits gourmands d'autrefois, In *AHP*, nº 123, pp.152-155.

Aubin, G (1928). Le marchand d'oublies, In *AHP*, n. 155, pp. 34-35

Balfet, H. & Pelras, C. (1983) Recherche d'une méthode d'analyse ethnologique de la cuisine, In *Techniques et culture*, nº 1, pp.35-47.

Barety, A. (1914). Souvenirs ; les fours et les fournières à Puget-Théniers ; le pain de ménage, In *Nice Historique*, Nice, éd. Emmanuel et Baguet, pp. 270-274.

Barrau, J. (1979). Essai d'écologie des métamorphoses de l'alimentation et des fantasmes du goût, In *Human societies and ecosystems*, Social Science Information, Vol. 18, nº 3, pp. 421-435.

Barrau, J. (1984) Les treize desserts de Noël, In La Recherche, vol.15, nº 161, pp. 1596-1598.

Barthes, R. (1970). Pour une psycho-sociologie de l'alimentation contemporaine, In *Pour une histoire de l'alimentation*, J.-J. Hémardinguer éd (Cahiers des Annales, Paris, Armand Colin, pp. 307-315.

Bastide, R. (1968). « La Mythologie », *Ethnologie générale* (Encyclopédie de la Pléiade), Paris, Gallimard.

Benveniste, E. (1966). *Problèmes de linguistique générale.* Paris, Gallimard, 1966.

Blanchard, R. (1947). Les Alpes Occidentales. Revue de Géographie Alpine. Année 1947, 35(4), pp. 760-773

Bloch, M. (1970). Les aliments de l'ancienne France, In *J. J. Hémardinguer* (ed.), Pour une histoire de l'alimentation, Cahiers des Annales, Paris, Armand Colin, pp. 231-240.

Bruneton,-Governatou, A. (1980). Les changements des habitudes alimentaires depuis le début du siècle. Perception et enseignement, In *Ethnologie française*, pp. 367-378.

Bonnain-Moerdyck, R. (1972). Sur la cuisine traditionnelle comme culte culinaire du passé, In *Ethnologie française*, II, 3-4, pp.287293.

Delaporte, Y. (1990). *Le vêtement lapon : formes, fonctions, évolution*. Thèse de doctorat d'État. Université Paris I, 1990, p. 148.

Bonnain-Moerdijk, R. (1975)- L'alimentation paysanne en France entre 1850 et 1936, In *Études rurales*, nº58, pp 29-49.

Bonte P. & Izard M. (1991). Dictionnaire de l'ethnologie et de l'anthropologie, sous la direction de Bonte et Izard. Paris : PUF., 2e éd., Paris.

Beuf, J. D. (1830). *Almanach de la ménagère*. Marseille, Feissat Ainé et Démonchy.

Canestrier, P. (1977). « Les festins dans l'ancien Comté de Nice *», L'Entrelus : revue d'Etudes Régionales* (Provence Orientale, Comté de Nice). Nice : Serre Edition, 1947-48/1977, pp. 27-42.

Charpenel, E. (1986). *Miscellanées Ubayennes*, éd. Deval.

Chatelet, N. (1977). *Le corps à corps culinaire*. Paris, Seuil.

Collignon, J. (1986). *Le temps des châtaignes*. Edisud

Cresswell, R. (1982). Transfert de techniques et chaîne opératoire, *Technique et culture*, nº 2.

Cucurullo, J. (1983). *Paroles d'un pays. La tradition orale dans les Alpes du Sud (Français)*. Serre Editeur.

Cresswell. R. (1968). Le geste manuel associé au langage. *Langages* nº 10, Paris, Didier/Larousse, 1971, pp. 119-127.

Cresswell, R. (1975). Technologie. In *Eléments d'ethnologies*. Paris, Armand Colin, pp. 44-79.

Cresswell, R. (1975). Évolution humaine : techniques et culture, in *Robert Cresswell (éd.),* Éléments d'ethnologie, vol. 2, Paris, Armand Colin, 1975.

Desportes, F. (1987). *Le pain au Moyen âge*. Paris, Olivier Orban.

Digard, J. P. (2004). « Anthropologie des techniques et anthropologie cognitive », *Études Rurale,* pp.255-268. http://journals.openedition.org/etudesrurales/3007 ;

Escallier, C. (1991), Le pain bouilli des Faranchins, In *Les Alpes de Lumières*, 108, pp. 45-53.

Escallier C. (1995). *L'empreinte de la mer. Identité des pêcheurs de Nazaré, France. Ethnologie d'une communauté de pêcheurs*. Thèse de doctorat. 1070 p. (dactyl.).

Escallier, C. (l998). Modes de consommation et manières de table, in *Martin, M. A. & Garrigues-Cresswell, M*. (edits), Techniques et culture. Paris, MSH, 31-32 : 175-191.

Escallier, C. (2016). *Le pain bouilli (po buli) des montagnards alpins. Techniques et traditions à Villar d'Arêne/France*. Património alimentares de aquém e além-mar. Coimbra, Impresa da Universidade de Coimbra. ISBN 978-989-26-1190-7

Escallier, C. & Musset, D. (1991). Pétrir, frire, mijoter : les cuisines des Alpes-du-Sud avec 30 recettes originales. *Revue Les Alpes de Lumière*, 108. Salagon, Alpes de Lumières.

Escallier, E. (1977). *La Table de l'Alpin. La gastronomie des cimes*. Ed. Chez l'Auteur.

Escallier, P. (1973). *Mon village autrefois*. Gap, Imprimerie Ribaud.

Ethnologie Française (1980). Usages alimentaires des Français, In *Ethnologie française*,

Faure, L. E. (1807). *Le berger des Alpes ou Mémoire sur la manière d'élever, de propager les Bêtes à laine d'Espagne Mérinos, et la race indigène dans le département des Hautes-Alpes*. Paris, Fantin.

Farnarier, J. (s.d.) Sei Manjo fassum. Cuisine grassoise.

Fejoz, J. (1976) L'alimentation quotidienne dans la Vallée des Arves (Savoir), *Monde Alpin et Rhodanien*, nº1-2, pp. 89-95.

François, A. (1973). André Haudricourt, linguiste. Le Langage traité comme fait social, *La pensée*, n° 171, Spécial Ethnologie, pp. 24-36

Gagarine, I. (1988) Anthropologie de l'alimentation et pluridisciplinaire, In *Ecologie humaine*, Vol.VI, nº2, pp. 21-40.

Gallean, E. (1980). *Comment vivaient les familles dans la haute Tinée il y a cent ans*. Nice, Imp. Pierotti, 112 p.

Geistdoerfer, A. (1980). *La pêche côtière aux îles de la Madeleine/Québec*, Thèse de doctorat d'Etat ès Lettres et Sciences humaines, Université de Paris V – René Descartes, p. 5.

Geistdoerfer, A. (1987) *Pêcheurs acadiens, Pêcheurs madelinots. Ethnologie d'une communauté de pêcheurs*, Edition du CNRS.

Gilles, B. (1978). *Histoire des techniques*. Gallimard, coll. La Pléiade.

Gras, A. (2003). *Fragilité de la puissance* : se libérer de l'emprise technologique. Paris : Fayard.

Gras, A. (2001). In L'Écologiste, vol. 2 – n° 3-Automne, p. 28**.**

Guicherd, J., Hidoux, J. & Vernet, E. (1933) *L'Agriculture du département des Hautes-Alpes*. Office Régional Agricole de l'Est-Central et Officie Départemental Agricole des Hautes-Alpes, 350.

Guiraud, P. (1956) *L'argot*. Paris, Puf.

Guillot, C. (2014). Les agendas, outils cognitifs de l'organisation du quotidien : Modes d'appropriation personnelle et pratiques d'écriture ordinaire, *Réseaux*, 186(4), 163-198.

Hall, E. T. (1984). *Le langage silencieux*. Paris, Point-Seuil.

Haudricourt A.-G. & Delamarre J.B.M. (1955). L'homme et la charrue à travers le monde. Géographie Humaine nº 25, Gallimard, Paris.

Haudricourt, A. G (1987). Les pieds sur terre, In *A. G. Haudricourt & Pascal Dibie (orgs.).* Ed. Métailié.

Haudricourt A.-G. (1988). *La technologie science humaine. Recherches d'histoire et d'ethnologie des techniques*. Paris, MSH.

Jakobson, R. (1938/39). Observation sur le classement phonologique des consonnes. In *Proceedings of the Third International Congress of Phonetic Sciences*, Gand, pp. 272-279.

Jeanneret, Y. (2007). Les semblants du papier : l'investissement des objets comme travail de la mémoire sémiotique, *Communication & Langages*, 153 :79-94

Joly, N. (2004), "Écrire l'événement : le travail agricole mis en mémoire", Sociologie du travail, 46 : 511-525.

Joisten, C. (1956) Notes pour servir d'amorce à une nouvelle enquête folklorique dans les Basses-Alpes, *Bulletin de la Société Scientifique et Littéraire des Basses-Alpes*, nº 205, Digne, pp. 5-18.

Julliard, A. (1983). Du pain, du vin, du lard… Contribution à l'étude des systèmes d'hygiène alimentaire populaire dans les sociétés rurales du Bugey (Ain), *Le Monde alpin et rhodanien* 1-2, pp. 7-28.

Karsenty, I. (1981) *Savoie Dauphiné (Cuisines du terroir).* Denoël, 238 p.

Koechlin, B. (1972). A propos des trois systèmes de notation des positions et mouvements des membres du corps humain susceptibles d'intéresser l'ethnologue. In *J.M.C. Thomas et L. Bernot (dir.),* Langues et techniques, nature et société, Paris, Klincksieck, II, pp. 156-184.

Landy, H. de (s.d.). *La charcuterie à la campagne*. Ed. Maison rustique sur Librest

Laurens, J. (1978). *Amo de moun pais (falta tréma).* Le Dévoluy (chapitre La famille pp. 57-81. Éditeur : Alpes-Provence Marketing.

Leroi-Gourhan, A. (1952). Sur la Position Scientifique de l'Ethnologie, *La Revue Philosophique*, oct.-déc., P.U.F., Paris.

Leroi-Gourhan, A. (1971-1943). *L'homme et la Matière*. Coll. Sciences d'aujourd'hui, Albin Michel.

Leroi-Gourhan, A. (1973-1945). *Milieu et techniques*. Coll. Sciences d'aujourd'hui, Paris, Albin Michel.

Leroi-Gourhan, A. (1964-65). *Le Geste et la Parole I. Technique et langage*. Paris, coll. Sciences d'aujourd'hui, A. Michel.

Leroi-Gourhan, A. (1965). *Le Geste et la Parole II. La Mémoire et les rythmes*. Paris, coll. Sciences d'aujourd'hui, A. Michel.

Lévi-Strauss, C. (1958). Linguistique et anthropologie, *Anthropologie structurale*, Éd. Plon, pp. 78-79.

Lévi-Strauss, C. (1968). Petit traité d'ethnologie culinaire, in *L'Origine des manières de table*. Mythologie III. Paris, Plon. Pp. 390-412.

Lévi-Strauss, C. (1974). *Anthropologie structurale*. Paris, Plon.

Lombard, C. (1983). *Les tarraiettes, jouets populaires de Provence*. Mission du Patrimoine Ethnologique. Musée d'Histoire de Marseille. Rapport, 63 pages.

Loux, F. & Richard, P. (1972) Alimentation et maladie dans les proverbes français, In *Ethnologie française*, II, 3-4, pp.

Maget, M. (1948). Le « pain bouilli » à Villar d'Arêne (Hautes Alpes). Description de l'état actuel comme amorce d'une enquête, In *Schweiz. Archi. F. Volkskunde*, XVL, pp. 3-

Macdonald, C. & Macdonald, N. (1974). Perspectives d'enquête à partir des catégories du repas palawan, *Social Science Information*, nº 13 (4/5), pp. 29-42.

Manjar coumo en viage a sant esteve (1984) avec toutes les recettes traditionnelles de la cuisine stéphanoise, Ed. Association des Stéphanois, dactyl.

Mechin, C. (1985) Essai d'anthropologie de l'alimentation dans le Nord-Est français, In *Revue des Sciences sociales de la France de l'Est*, nº14, pp. 79-95

Meilleur, B. (1985) Gens de montagne. Plantes & Saisons. Savoir écologique de tradition à Termignon (Savoie), *Monde Alpin et Rhodanien*, nº1, 78 p.

Mercier, P. (1971). Histoire de l'anthropologie, Paris. PUF, pp. 177-178.

Perpillou, M. (1955-56) Introduction à la géographie de l'alimentation, In Les Cours de la Sorbonne, Centre documentaire universitaire, 59 p. (4)

Petiot, H. (1921). Briançon. Esquisse de géographie urbaine, *Revue de géographie alpine* : 9(3) 341-456

Poulain, J.-P. (1985). Anthropologie *de la cuisine et des manières de Table*, Thèse doctorat, Lille, Dactylo.

Raybaut, P. (1977) Guide d'étude d'anthropologie de l'alimentation, Ville de Paris, Centre universitaire méditerranéen. Archives orales des cultures traditionnelles, 84 p., dactyl.

Rasse, P. & Debos, F. (2006). **"**L'alimentation, fait total de la société de communication planétaire ». *Communication.* Vol. 25(1), 2006, 179-194. *https://doi.org/10.4000/communication.1413*

Robert, J.-F ; Escallier, C., Desjardins, G. (1989). Inventaire du Patrimoine culinaire des Alpes-du-Sud. Programme d'appui au Développement agro-alimentaire des Alpes-du-Sud, Mission du Patrimoine ethnologique, Ministère de la Culture et de la Communication, 400 pages (dactyl.).

Schlanger, N. *(*1991). Le fait technique total. La raison pratique et les raisons de la pratique dans l'œuvre de Marcel Mauss, *Terrain*, nº 16, pp. 114-130 *https ://doi.org/10.4000/terrain.3003*

Scubla, L. (1995). Technologie et Anthropologie, *Techniques et Culture*, nº 23-24, pp. 417-424.

Simondon. G. (1958). *Du mode d'existence des objets techniques*. Paris, Aubier**.**

Tarbouriech, M. (2006). Prunes et pistoles dans les Alpes du Sud : petite botanique historique, *Annales des Basses Alpes*, n° 357-

Topalov, A.-M. (1986) *La vie des paysans bas alpins à travers leur cuisine*. Aix-en-Provence, Edisud.
Verdier, Y. (1979). *Façon de dire, façon de faire*. Paris : Gallimard.
Vollaire, J. (1981). *La cuisine des Hauts-Pays du Dauphiné et de la Provence.* GAP : Ed. de l'auteur.
Zerubia, R. (2007). Prunes et pistoles dans les Alpes du Sud. *Chroniques de Haute Provence*, n° 357, 126eme année.

Revues ;

Lou Sourgentin, Revue culturelle bilingue français-nissart, nº 44, 77, 79
Le Renouveau d'Allos, nº 26, 1987
Le Courrier du Queraz nº 50
Mesclun nº 6
La Capelina d'Or, Le stockfish, nº 5, 1981
Lure et Pla teaux, nº 15, juil-aout 1986
L'Entrelus

Bibliothèques et archives consultées

1) Bibliothèque de Grasse
2) Bibliothèques et fonds du Musée Ethnologique de Salagon-Forcalquier
3) Bibliothèque de l'Université de lettres Aix-Marseille III
4) Bibliothèque de Cannes
5) Archives et fonds du Musée de Grenoble
6) Le Cercle de Reillanne
7) Cercle de la Capelina d'Or (Nice)

V – Annexes

Liste des villages étudiés

04 – Allos, Annot, Barcelonnette, Barrème, Colmars les Alpes, Col Saint-Jean, Digne les bains, Entrevaux, Forcalquier, Jausiers, La Colette, Manosque, Noyer sur Jabron, Puimoisson, Praloup ou Pra-Loup, Reillanne, Revest-du-Bion, Saint-Etienne-les-Orgues, Saint-Julien-du-Verdon, Saint-Martin, Saint-Michel-de-l'Observatoire, Seyne, Sisteron, Sospel, Super Allos.

05 – Abries, Baratier, Baronnies, Baronnies de Buëch, Bourg d'Oisans, Briançon, Casset, Cervières, Ceillac, Chabottes, Chaillol, Chalvet, Chateauroux, Champoléon, Champsaur, Die, Embrun, Eyguians, Gap, La Chapelle-en-Valgaudemar, La Chaplu, Lagrand, La Grave, La Motte, La Piarre (Buech), Laragne, La Salle, Lavaldens, Le Chatelard, Le Villaron, Les Borels, Les Gourniers (voir Embrun), Les Veyers, Montbardon (queyras), Montbrand, Monteglin, Montcheny, Montmorin, Orcières, Prapic, Pont du Fossé, Puy-Saint-Vincent (région de la Vallouise), Queyras, Risoul, Saint Bonnet, Saint Chaffey, Saint Disdier en Dévoluy, Saint Etienne Dévoluy, Saint Firmin, Saint Jean, Saint Julien en Beauchêne ou St Julien en Bochene, Saint Marcellin, Saint-Maurice, Sainte-Marie, Serre, Serre Chevalier, Soulier, Trescléoux«, Valbonnais, St-Jacques-en-Valgaudemar, Vars, Veynes, Villar d'Arêne, Villefontaine, Ville-Vieille

06 – Belvédère**,** Breil-sur-Roya**,** Cannes**,** Grasse**,** Guillaumes**,** Menton**,** Mouans-Sartoux**,** Nice**,** Puget-Théniers**,** Roquefort-les-Pins**,** Saint Martin d'Entraunes**,** Saint-Martin de Vésubie**,** Saint-Sauveur-sur-Tinée**,** Sospel**,** Vallouise**,** Villar sur Var, Villeneuve Loubet.

83 – Var : Méounes-lès-Montrieux

84 – Vaucluse : Saint-Martin de la Brasque

13 – Bouches-du-Rhône : Aix-en-Provence

Glossaire

A

Abaisse : pièce de pâte étendue au rouleau à pâtisserie
Abaisser : étendre une pâte, avec un rouleau à pâtisserie
Appareil : préparation faite du mélange de plusieurs éléments
Apprêt : ensemble d'un plat préparé

B

Bain-marie : procédé de cuisson utilisant deux récipients de tailles différentes, le premier dans lequel se trouve l'appareil, et le second rempli d'eau maintenue en ébullition par contact direct avec le feu
Barder : recouvrir d'une mince tranche (barde) de lard gras. La barde est maintenue par un ou plusieurs tours de ficelle.
Blanchir : cuire à l'eau bouillante quelques minutes, sans prolonger la cuisson
Blondir : faire très légèrement dorer un aliment en le cuisant dans une matière grasse
Bouquet garni : généralement constitué d'une brindille de thym, d'un morceau de feuille de laurier, de plusieurs brins de persil, liés ensemble. Lorsque la composition demande un bouquet garni plus complet
Braiser : faire cuire en braisière, au four, à chaleur douce, et couvert.
Braisière : casserole de fonte ou de terre servant à braiser et munie d'un couvercle fermant hermétiquement

C

Ciseler : à l'aide d'un couteau bien affilé, pratiquer des tentes superficielles, notamment sur la chair d'un poisson
Concasser : hacher grossièrement

D

Déglacer : mouiller légèrement d'eau, de vin ou de crème, en chauffant et en grattant à la cuillère de buis, le fond d'un plat contenant les jus coagulés provenant de la cuisson d'une viande ou d'un poisson. Si le déglaçage a été fait avec trop de liquide, on peut le faire réduire, si' nécessaire, afin de la concentrer davantage
Dégorger : laisser tremper dans l'eau froide
Dégraisser : supprimer, à cru et à froid, l'excédent de graisse d'une viande
Dépouiller : ôter la peau d'un lapin ou d'un quelconque animal
Dresser : disposer un mets sur un plat de façon à le présenter de manière agréable

E

Etouffée (cuisson à l'étouffée) : cuisson qui consiste à faire cuire lentement des aliments dans leur jus
Etuver : cuire des légumes sur feu modéré dans de la matière grasse, sans les laisser colorer

F

Frire : Faire Faire cuire en plongeant dans un corps gras bouillant
Fonds de cuisson : jus ou bouillon provenant de la cuisson d'une pièce de boucherie, d'un poisson, de volaille ou de gibier, avec des parures, arêtes ou abats

L

Lèchefrite : plaque qui est introduite sous une pièce de viande en train de rôtir, afin d'en recueillir le jus

Lier : donner plus de consistance aux potages, jus ou sauces en y ajoutant un élément féculent ou crémeux

M

Macérer : faire tremper fruits ou légumes dans un liquide froid (vin, alcool, liqueur, etc.)

Marinade : préparation utilisée pour faire mariner

Mariner : faire macérer une pièce de viande, une volaille, un gibier, dans un liquide généralement aromatisé d'épices. La pièce doit être retournée pendant le temps de la marinade

Mijoter : laisser cuire un aliment à petite ébullition soutenue, pendant un temps assez long

Monter : lier et faire augmenter de volume en battant vigoureusement au fouet

Mouiller : ajouter à un roux ou à une sauce un liquide 'bouillant : vin, lait, eau, etc.

N

Napper : recouvrir, d'une sauce, d'une crème, d'une gelée, d'un fondant, un plat cuisiné ou un entremets pour le terminer

P

Panner : tremper un morceau à cuire enduit de farine dans l'œuf battu, puis dans la chapelure ou la panure

Pétrir : Presser, remuer fortement et en tous sens (une pâte consistante)

Pocher : cuire dans un liquide qui est à peine en ébullition

R

Rafraîchir : passer, sous l'eau froide courante, pour les raffermir, les aliments blanchis à l'eau bouillante, en particulier les légumes verts

Rectifier (ou ajuster l'assaisonnement) : goûter pour pouvoir ajouter le sel, le poivre, si nécessaire

Réduction : se dit d'un liquide ; faire réduire bouillon, sauce, vin, crème. Diminuer le volume par ébullition

Réserver : garder en réserve pour être utilisé ultérieurement

Revenir : taire colorer la viande ou les légumes, ou le poisson, dans du beurre ou de l'huile, ou dans une matière grasse

Rissoler : taire revenir, dans une matière grasse, pour obtenir une couleur dorée

Roux : mélange de beurre et de farine que l'on cuit plus ou moins selon la couleur à obtenir : roux blanc, roux blond, roux brun

S

Saisir : soumettre à un feu très vif ou à une forte température la pièce crue

T

Travailler : battre ou remuer un appareil, à la main, au fouet ou à la spatule

Christine Escallier, ethno-anthropologue, est maître de conférences à l'Université de Madère, Portugal (Universidade da Madeira-UMa) et membre associé du Centre de Recherche CRIA-Centro em Rede de Investigação em Antropologia, de Lisbonne.

ISBN : 978-989-8805-64
DOI : 10.34640/universidademadeira2020escallier