

Recettes fermières

[cuisine des alpes du sud &
histoires de paysans d'aujourd'hui]

Tome 1



L[α] Libulerie
À lire aussi sur tablettes...



Remerciements

Ils ont bien voulu nous donner des recettes, raconter leurs souvenirs ou bien parler - souvent avec passion - de leur savoir-faire et de leur vie au quotidien. Ils ont prêté des photos ou ont servi de modèles pour illustrer ces pages. Sans eux et leurs témoignages, ce livre n'existerait pas.

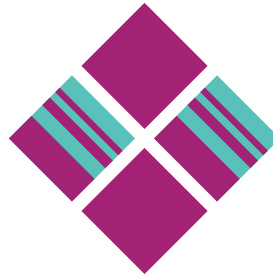
Sandrine Turrel à La Saulce
Pascal Daumas et les jeunes de Vaunières
Morgane et Manu - Ferme d'Aygues champs
André Bonnaffoux et Aurélie Rousselot
Paulette - Marché de Chorges
Magasin Pays'en bio à Gap
La boulangerie Payan
Laurence et Damien - Ferme St Roch
Sylvain Brunet à Saint Véran
Jean-Louis Philip à Arvieux
Arlette et Jean-Eudes - Ferme du pré des poiriers
Lætitia Allemand - Domaine Allemand

L'Alpe gourmande à Guillestre
Philippe Rostain - Apple des Cîmes
Le Plantivore à Abriès
Sandrine Faucou à Vachères
La liquoristerie distillerie de La Chanenche
Béatrice Bellon - Les Gaillardises
Les Délices d'Orsatus
Terence - Gaec du Chevalet
Malie Vignon à Risoul
Les communautés de communes du Guillestrois
et de l'Escarton du Queyras
Le Relais des saveurs à Chorges

Recettes fermières

[cuisine des Alpes du Sud au ^{xxi}^e siècle
& histoires de paysans d'aujourd'hui]

Tome 1



L[α] Libulerie
À lire aussi sur tablettes...



SOMMAIRE

9 Dans mon panier il y a...

[plein de légumes que je ne connais pas]

Gratin de courges.....	18
Crème de potiron au curry.....	20
La farandole de légumes.....	22
Faites comme Morgane !.....	34
Poulet au fromage.....	35
Choco Prêt A Déguster.....	36
Crème aux œufs à la liqueur de mélèze.....	38
La matafan aux pommes.....	40

49 Nos authentiques

[Mais à la sauce moderne]

Les tourtons façon Paulette.....	52
Mon steak grillé.....	58
Le goulasch de Mutty.....	59
Bœuf patates.....	60
L'agneau de 2 ou 3 heures.....	66
Le tajine à la mode de Taliouine.....	68
Tartes de pays.....	72
Compotée de prunes du jardin.....	75
Tarte de paysanne d'aujourd'hui.....	76

85 Voyage culinaire...

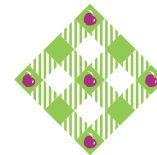
[dans l'imaginaire local]

Salade de lentilles façon grecque arabe.....	86
Panais au sirop d'argousier.....	87
Barres de céréales petit épeautre et confiture de pays.....	88
Le pain d'épices du berger.....	89
Chiche des bliniches !.....	96
Faites comme Sandrine.....	97

111 Cuisiner à 4 mains...

[8 mains, 10 mains]

Les raviolis choco folie.....	112
Les wings fermiers (les vrais, pas ceux en sachet).....	114
Truites parfumées d'ailleurs - papillottes ou vapeur.....	115
Poule, crème et chanterelles.....	116
Les caillettes au genièvre sauvage.....	117
Sacrées cochonnailles.....	118





ÉDITO

Un livre de recettes qui ne ressemble à aucun autre. Issu d'un travail de terrain durant plus d'un an dans ces magnifiques vallées des Hautes-Alpes, de l'Ubaye et de Haute-Provence.

Vous y trouverez des recettes inédites des Alpes du Sud par des gourmets d'aujourd'hui - essayées et approuvées dans notre cuisine moderne. Des rencontres avec ceux qui produisent les ingrédients à la base de ces recettes car ce sont eux qui connaissent le mieux leurs produits et la manière de les préparer. Leur savoir-faire et leur passion nous ont parfois tellement touchés qu'on vous raconte leur histoire.

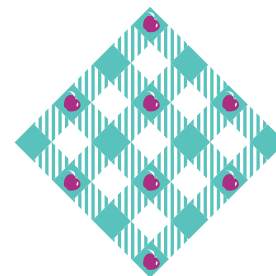
Et puis surtout en écrivant ce livre, on s'est mis à votre place, vous lecteurs cuisiniers, amoureux de la bonne cuisine et d'aliments locaux mais soucieux de pouvoir réaliser ces recettes au sein de vos vies trépidantes : manque de temps, d'argent, de place, d'ustensiles sophistiqués etc.

Dans ce livre, tout est garanti très simple, bon et authentique comme notre terroir.

Alors, envie de cuisiner ensemble quand on vit à plusieurs? De savoir préparer tous les légumes inconnus de votre panier amap? De mélanger culture locale et d'ailleurs comme des colporteurs des temps modernes? De préparer les truites pêchées par votre ami pêcheur ou les chanterelles que votre voisine vous a données? De connaître enfin la vérité sur l'origine du tourton?

Bref plein d'histoires de cuisine autant à savourer qu'à recopier.

Et n'oubliez pas de poursuivre votre lecture avec la version complète et enrichie pour votre tablette iPad ou android, disponible sur Apple Store et Google Play (plus d'infos en pages 126-127).

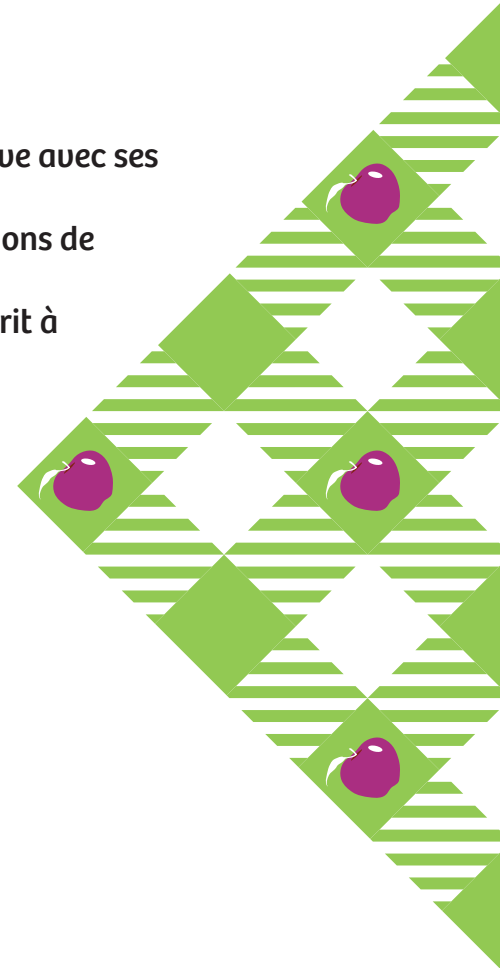




Dans mon panier il y a...

[plein de légumes que je ne connais pas]

On connaît l'histoire. Le printemps arrive avec ses envies de verdure et de bonnes résolutions de manger sainement. Et bingo ! On s'inscrit à l'Amap du coin pour avoir un panier rempli de légumes de saison cultivés par un maraîcher local. Seulement on est parfois désemparé devant des légumes qu'on ne sait pas - ou plus - préparer.



Le concept Amap c'est à dire l'établissement d'un contrat de production/vente directe entre le producteur et le consommateur est né au Japon dans les années 70, de la volonté de mères de familles qui s'inquiétaient de la montée en puissance de l'agriculture intensive et de ses conséquences sur la santé. En 2001, la toute première Amap en France naît en Provence avec l'Amap des Olivades. Elle est le fruit d'une rencontre avec des maraîchers souhaitant vivre correctement de leur métier - en pratiquant une agriculture paysanne - et de 40 familles d'Aubagne - militants soucieux du contenu de leurs assiettes.

15 ans plus tard

600 Amap de plus ...

Elles sont le reflet de la diversité paysanne française et des attentes des consommateurs. Les types de paniers se sont étoffés et certains consommateurs sont moins militants et plus gourmands.

A vous de choisir l'Amap ou le panier paysan qui vous convient mais sachez que pour porter la mention Amap, l'association doit respecter la charte Alliance Provence.

Bon à savoir

Contrairement à une croyance bien répandue les producteurs en Amap ne sont pas forcément en bio

même si la charte affiche une démarche d'agriculture paysanne et d'agro-écologie.


Et dans les Hautes-Alpes

Avant chaque famille avait son potager, son cochon et ses poules pour subsister. Aujourd'hui, on assiste à un retour aux sources : un peu par envie de renouer un lien rompu avec la Nature, beaucoup à cause des scandales alimentaires. Et très souvent échauffé par du bio finalement pas si écolo que ça.

Ceux qui peuvent se lancent dans un potager qu'ils complètent avec un panier amapien, une visite au marché, ou encore un achat dans un magasin de producteurs.

Et comme il n'est pas facile en montagne d'avoir un bon rendement dans un potager familial, gageons qu'acheter ses légumes à un producteur local restera encore un bon moment un geste familial.

On fait une halte chez une maraîchère du coin...

 Dans le livre pour iPad et Tablettes, ici vous avez un lien direct pour choisir une AMAP près de chez vous.









Petite histoire de maraîchère

Sandrine Turrel, à la Saulce (05)

Être maraîchère dans les Hautes-Alpes, quelle drôle d'idée ou plutôt quel travail !

Il est vrai qu'il faut avoir la fibre car cultiver en toute saison sous un climat rude de montagne, ça n'a rien à voir avec la plaine ou le Sud. C'est d'ailleurs certainement pour cela que le 05 est plus connu pour ses stations de ski que pour ses légumes...

Et pourtant, à voir la diversité et la qualité des légumes qu'elle propose toute l'année - même l'hiver - on n'imagine pas qu'ils ont poussé ici à quelques kilomètres de Gap, notre capitale douce.

Fraîchement cueillis, à maturité, et cultivés en bio, ses légumes possèdent des qualités incomparables pour notre palais et pour notre santé.

Sans pesticides, ni fongicides, ni désherbants, à l'aide d'engrais organique, d'auxiliaires* et de ses employés, inlassablement - jour après jour - elle sème, repique, désherbe, récolte, prépare, et vend toute l'année sans jamais s'arrêter.

Et puis il faut gérer les parcelles à différents endroits, le «pasassezchaud», le gel, la neige, la saison de pleine production décalée par rapport au Sud et aux attentes des consommateurs. Mais quand on lui demande pourquoi, finalement, elle a choisi ce métier, elle évoque des choses simples mais évidentes : *« la satisfaction de voir qu'à partir d'une petite graine on peut faire tout cela. Également de tester d'autres variétés,*



de pouvoir se renouveler, pas de monotonie, aucune année ne se ressemble. Par exemple les poivrons, cet été, ils n'ont jamais été aussi beaux.»

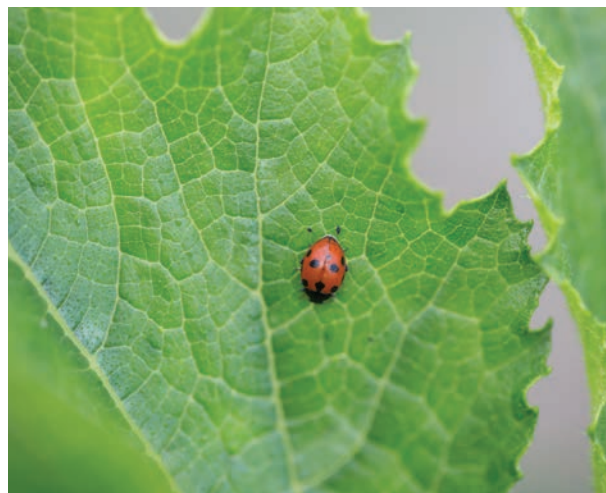
Des conserves de légumes pas comme les autres

Et une fois la nuit tombée, lorsque les serres et les champs redeviennent la pleine propriété de Mère nature, il se passe encore des choses avec les légumes de Sandrine...

Laurence (ndlr : qui travaille avec Sandrine) confectonne les savoureuses Tarantines. Des crèmes à tartiner légumières qui réussissent le tour de force de faire manger des légumes à ceux qui n'en veulent jamais !

« Ma recette est secrète, nous confie-t-elle, même très secrète, je peux juste vous dire que la base est toujours la même. Il y a 70 % d'un des 5 légumes utilisés (aubergine, courgette, carotte, potimarron et tomate), de l'oignon, de l'huile de tournesol, de la chapelure et de la levure maltée, du sel et du poivre et les épices choisies. Comme nous les passons à l'autoclave, les Tarantines se conservent 2 ans. » Avis aux amateurs. Pleins de parfums au choix

** Comprenez toutes ses petites bestioles que ni vous ni moi ne sommes capables de voir – à part la coccinelle - mais que Sandrine connaît et utilise à bon escient.*




Double page suivante :

Une belle photo qui ne dit pas les kilomètres que doit parcourir Sandrine entre ses différentes parcelles et lieu de stockage de ses légumes.

Le pic de Crigne, au fond pourrait nous en raconter ...



 Dans le livre pour iPad et Tablettes, ici vous avez un diaporama de la ferme de Sandrine Turrel.





Gratin de courges

Toutes sortes de courges peuvent être utilisées pour cette recette : potimarron, butternut, courge musquée, potiron etc. Il suffit juste d'en faire de la purée ou de la chair grossièrement écrasée à la fourchette. Elle change aussi de goût selon les fromages utilisés. On peut y mettre les restes de fromages un peu secs et le gratin devient encore plus goûteux.



- 800 g de courge en purée
- 50 g d'oignons hachés
- 1 cll à soupe d'huile
- 1 pincée de sel
- 1 poivron vert haché grossièrement
- 4 gousses d'ail écrasées au presse-ail
- Poivre et cayenne
- 2 yaourts entiers maison

- 150 à 200 g de fromage de brebis ou de chèvre frais
- En option : des noix en morceaux

Mettre l'huile dans la poêle avec les oignons pendant 5 min. Ajoutez le sel et le poivron pour encore 5 min de cuisson.

Rajoutez l'ail, le poivre et le cayenne et cuire quelques minutes.

Sortir du feu et ajoutez la courge, les yaourts et le fromage. Bien mélanger.

Disposez dans un plat en terre beurré de 22 cm de diamètre ou moins selon si vous aimez un gros gratin bien gonflé ou un moins haut grillé.

Répartissez les noix au-dessus.

Enfournez pour 30 min à 180°C.

Dégustez tiède ou froid.



Pour la purée

Solution 1

Le plus simple si vous avez une courge de taille moyenne (butternut, potimarron...) est de la couper en deux, placez la chair contre un plat en métal (plaque de cuisson) puis mettez-la au four à 180°C (entre 30 min. et une heure selon sa taille). La courge est cuite quand vous la percez facilement avec un couteau pointu. Il ne reste plus qu'à la sortir, attendre qu'elle tiédisse un peu et racler l'intérieur à la cuillère. Le tour est joué sans la corvée d'épluchage.

Solution 2

Si vous avez une grosse courge de ferme (celle qui pousse sur le compost ou le fumier) ou une achetée en tranche, la meilleure solution pour l'épluchage est de la couper en gros morceaux (en quartiers

selon les cannelures afin d'éviter les creux). Ensuite vous utilisez un éplucheur économe à lame. Et vous obtenez rapidement de la courge sans peau qu'il ne vous reste plus qu'à passer à la vapeur pour en faire de la purée.

Astuce recette

On peut faire de la purée en grande quantité et la congeler pour toutes sortes de recettes (tarte, quiche, gratins variés selon vos goûts). On peut vraiment mettre de la courge partout. Elle se prête à tous les assaisonnements sucrés et salés, aigre, doux, chaud... L'arrivée de la pomme de terre a supplanté cet outsider du potager fermier tant elle lui ressemble en matière de variétés de préparation culinaire.



Crème de potiron au curry

Une soupe très fine, au goût subtil qui peut se servir en entrée, dans la coque évidée d'un potimarron par exemple ou plus riche et festive dans un plat un peu relevé, couvert d'une croûte de pâte feuilletée que l'on craque au moment du service.



- 1 kilo de potiron
- 40 g de beurre
- 2 oignons hachés
- 2 cl à soupe de curry
- 20 cl de bouillon de poulet
- 500 g de pommes de terre coupées en cubes
- 4 tomates pelées épépinées et coupées en gros dés
- 2 clous de girofle
- 20 cl de crème liquide
- Des feuilles de persil, coriandre ou céleri

Épluchez et coupez la courge en gros morceaux. Faire revenir dans une cocotte en fonte les oignons avec le beurre jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Les saupoudrer de curry, et faites dorer 2 min. Ajoutez le bouillon et les pommes de terre. Laissez mijoter à couvert 15 min. Ajoutez le potiron, les tomates et les clous de girofle. Cuire 10 min. Retirez les clous et mixez la soupe. Ajoutez la crème liquide. Remixez. Servez avec les feuilles en décoration gourmande.

