

Accueillons

La

Nature Jardin



Je crée un potager écologique

CUISINER, CONSERVER, TRANSFORMER LES VARIÉTÉS ANCIENNES

Dans le prolongement de l'agriculture traditionnelle, la cuisine paysanne propose un système d'autosuffisance alimentaire qu'il est salutaire de rappeler. Le nom des variétés des fruits et des légumes utilisés s'est peu maintenu, contrairement aux recettes, modes de conservation et de préparation.

Les principes fondamentaux mettent en valeur la connaissance de l'environnement et la sobriété. Il s'agit de :

- produire ou cueillir selon ses besoins en sachant repérer et prélever dans l'environnement ce qui est utile, tout en préservant l'équilibre.
- ne rien gaspiller, rien, on utilise tout ce dont on dispose.
- se nourrir de peu, très simplement en ce qui concerne les repas ordinaires, et en privilégiant ce qui "tient au corps" pour

apporter l'énergie nécessaire au travail des champs. Les légumes, pommes de terre, châtaignes et céréales forment la base de l'alimentation.

Les modes de cuisson traditionnels :

De nombreuses préparations se faisaient dans la marmite suspendue à la crémaillère et à la poêle sur les chenets de la cheminée. Il y avait aussi le potager où l'on laissait mijoter et maintenait au chaud les plats, et le four à pain pour les gratins, tartes, etc... Les fourneaux ne sont apparus que tardivement.

Les matières grasses utilisées étaient le saindoux, l'huile de noix pour la salade, et l'huile de choux (colza) pour la salade et pour graisser la poêle. Le beurre était un luxe. La plupart était vendu.

Modes de conservation :

Séchage : haricots (qui pouvaient aussi, pour les haricots verts, se conserver au sel dans un pot en terre), pommes, aubergines, champignons, figues, châtaignes, raisins (*passerilles*) suspendus à l'envers se conservaient jusqu'à Noël.

En silo à la cave ou en plein champ. Dans la fosse creusée, les navets, betteraves, carottes, châtaignes étaient protégés par des couches de paille alternées. Sur des étagères, au sec, en cave ou dans la maison : pommes, poires, potirons.

Place des légumes et des fruits dans les repas :

La **soupe** était la base du repas à midi et le soir, et quelquefois pour le petit déjeuner. Une grande quantité de pommes de terre de conservation (*Bintje* ou *Beauvais*) était donc nécessaire.

Elle était à légume unique, ou presque : poireau avec un brin de céleri perpétuel qu'on appelait *lapi* ou ache de montagne livèche, dont on gardait un plant dans un coin du jardin. Quelques carottes, mais on gardait souvent les carottes pour le plat. Le chou frisé, les raves, les courges que l'on laissait grossir parce qu'elles "fondaient" moins et se gardaient mieux. Là aussi on sélectionnait un beau spécimen que l'on laissait arriver à maturité pour les graines à semer l'année suivante. Le *raifort* que l'on mélangeait aux navets blancs...

Au printemps la soupe devient "dépurative" : on cueille des orties, du pissenlit, de l'oseille (que l'on utilise aussi en omelette ou pour le sanquet avec le sang de chevreau), le cresson de fontaine, le tout adouci par quelques poireaux. Soupe de pois mange-tout avec un peu d'oignon.

La soupe peut faire le "plat" : on extrait les pommes de terre que l'on mange avec une salade, le morceau de lard ou la tomme fraîche.

En hiver, c'est la saison des soupes aux légumes secs : le *cousina* ou soupe de châtaignes



sèches, la *soupe de gruaux* (orge perlé) et de pois chiche ou de haricots secs, ou gruaux et châtaignes sèches. Mais on pouvait varier avec une soupe de potiron avec oignon et céleri.

Des variétés de **céréales anciennes**, comme le *Florence* *Aurore*, permettaient de faire un pain nourrissant et qui se conservait une quinzaine de jours.

La pomme de terre

connaissait de nombreuses utilisations : en robe des champs avec une salade verte ou la tomme de chèvre fraîche relevée à l'ail, en salade de pommes de terre (avec betteraves rouges, oignon, anchois, vinaigrette aillée et persillée), en purée (*l'estofa*), à la poêle en fricasse ou *ficassou*, en omelette, en *crique*. En cocotte, la *bombine* était parfois cuite au four à pain, comme le gratin (la variété *Beauvais* était la meilleure). À chaque utilisation correspondait une variété adaptée, et une façon de couper les pommes de terre (en tranches fines ou plus épaisses, en dés...). Au printemps, la poêlée de rattes, avec parfois pois gourmands et carottes nouvelles, était un régal.

Les légumes :

Les petits pois étaient appréciés pour leur précocité, bien avant l'arrivée des haricots de toutes sortes, nains ou grimpants, mange-tout ou à consommer en grains ou à conserver en légumes secs.

Le pois chiche résistant à la chaleur, peu exigeant en eau, était utilisé en salade ou en soupe.

La blette, pour les caillettes, mais aussi à la persillade, en omelette, en sauce blanche, au jus. Le vert remplaçait les épinards, mélangé à de l'oseille avec des lardons.

Dans la vallée de l'Eyrieux, il servait à confectionner la *talamouse* cuite au four à pain : vert des blettes ou des épinards cuit rapidement à l'eau bouillante, essoré, passé au four avec des œufs battus, sel, poivre. Ou en sauce blanche, additionné de pommes acides. Cette recette originale pouvait aussi se décliner avec du vert de blettes, mélangé aux pommes de terres cuites à l'eau et écrasées avec du lait, et des œufs, un peu de farine, des lardons, et des tomates coupées au milieu, enfoncées dans le mélange. Elle se mangeait chaude ou froide, coupée en tranches.

Les courges étaient cueillies très grosses. Avec les potirons, on en faisait des soupes, et des gratins. La courge pouvait être farcie, et les courgettes frites à la poêle ou en beignets.

L'été abondaient les aubergines que l'on utilisait frites, en beignets, au four, ou farcies mais surtout les tomates que l'on mangeait surtout cuites, farcies, en omelette ou en coulis qui accompagnait les courgettes, *bombines* et blettes à la poêle.

Le cardon était le favori pour le repas de Noël. On utilisait aussi le céleri en sauce rousse, et les légumes-racines : salsifis et scorsonères à la crème. On laissait grossir les cornichons pour les mettre au vinaigre (pour accompagner les charcuteries, ou mettre en salade avec des pommes de terre à l'eau).

Desserts :

Le dessert était réservé aux jours de fête. Les fruits se mangeaient cueillis sur l'arbre, souvent hors des repas. Il en était ainsi pour les poires *de la Saint-Jean*, la *poire-citron*, la *bon chrétien*, la *pomme d'août*, la *pomme gros-vert*... La petite poire *chapelonne*, se cuisait au four et donnait aussi une

confiture très parfumée. La poire *curé* cueillie verte, mûrissait dans des cagettes et était cuite au vin ou au sirop.

Avec le pain, étaient cuites des tartes aux fruits divers ainsi que des pommes, poires ou coings enrobés dans de la pâte à pain restante et qui devenaient une friande : *pain-coing*, *pain-pomme* ou *pain-poire*, pour les enfants.

Se confectionnaient aussi des flans au potiron, ou des gratins de courge sucrés. Toute aussi originale : la *farce* ardéchoise mêlait courgette, et cinq ou six poires de variété *grange de Roche* à Curins (Saint-Genest-Lachamp). Les poires peuvent se remplacer par de grosses prunes violettes dénoyautées.

La douce, dessert des veillées, longuement cuite à feu très doux, se faisait à partir de farine de seigle, pommes *nationale* ou petites pommes acidulées, coupées en rondelles, poires *chapelonnes* en morceaux, pruneaux, et figues sèches.

Sylvette Béraud-Williams - 2014