

CHICHOU MÉE

     = CHICHOU MÉE

#PARTAGEZUNEREETTE

Chichoméia



CHICHOMÉE

Chichomèia

INGRÉDIENTS

4

- 2 aubergines
- 4 tomates
- 1 poivron
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- Sel et poivre
- Huile d'olive

- 2 auberginas / merinjanas
- 4 tomatas / pomas d'amor
- 1 pebron
- 2 cebas
- 2 grans d'alh
- Sal e pebre
- Oli (d'oliva)

PRÉPARATION

1. Couper (*abocinar*) en dés les aubergines puis les faire risoler (*rostir*) dans de l'huile d'olive. Retirer du feu.

Astuce : Afin qu'elles absorbent moins d'huile, vous pouvez faire dégorger (*far perdre l'aiga*) préalablement les aubergines 1h au sel.

2. Couper (*talhonar*) les tomates et l'ail en morceaux. Emincer (*amincir*) les oignons et couper en tronçon le poivron.

Astuce : Préférer (*estimar mai*) des légumes bien mûrs pour une chichomée encore meilleure !

3. Cuire (*còire*) tous les ingrédients dans une poêle pendant 20 minutes en assaisonnant à votre goût.

4. Remuer (*remenar*) régulièrement avec une cuillère en bois et goûter (*tastar*) !

5. Servir (*servir*) chaud ou froid.

WWW.PARC-HAUT-LANGUEDOC.FR



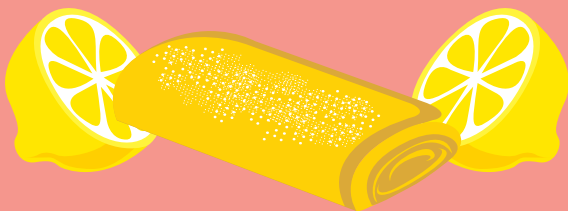
© PNRHL 2015 / Rédaction : A. Fournié, D. Douarche /
Conseil et relecture : C. Libessart / Graphisme : G. Asensio
Occitan : P. Thouy / Impression (Maraval) avec des encres
végétales sur du papier issu de forêts gérées durablement.



J'ai essayé les
CUPCAKES



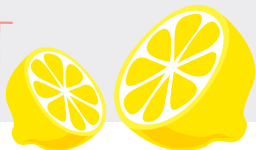
mais je préfère le
POMPET



#PARTAGEZUNERECETTE

Ai tastat los cupcakes e estimi mai lo pompét





INGRÉDIENTS

6

- 2 pâtes feuilletées pur beurre
- 2 citrons non traités
- 50 g de sucre
- 30 g de beurre mou
- Lamelles de citron confit

- 2 pastas fulhetadas al burre cande
- 2 limons pas medicinas
- 50 g de sucre
- 30 g de burre mòl
- Lescas de limon confit

Précision :

Certains préfèrent plier (*plegar*) la pâte feuilletée en trois en portefeuille, d'autres préfèrent même rajouter une troisième couche de pâte feuilletée, à vous de jouer !

PRÉPARATION

1. Préchauffer (*calfar*) le four à 180-200°C.

2. Confire (*confir*) des zestes de citron.

Astuce : Prélever (*levar*) des lamelles de zeste de citron. Dans une casserole, avec de l'eau à hauteur, introduire (*amarar*) les lamelles avec 20 g de sucre pour les confire. Porter à ébullition (*calfar fins al gargolh*) en remuant jusqu'à évaporation complète de l'eau.

3. Râper (*raspar*) les citrons pour obtenir des filaments de zeste de citron, puis les presser (*preissar*) pour récupérer le jus.

4. Faire fondre (*far fondre*) le beurre, puis ajouter (*ajustar*) le jus de citron, le zeste et 30 g de sucre. Bien mélanger (*mesclar*).

5. Etaler (*estalar*) la pâte feuilletée en essayant de lui donner une forme rectangulaire, sur une plaque et du papier sulfurisé.

6. Badigeonner (*pincelar*) la pâte avec la préparation beurre, citron, sucre et déposer (*pausar*) quelques lamelles de citron confit.

7. Recouvrir (*cobrir*) la pâte d'une seconde pâte feuilletée en repliant bien les bords.

8. Badigeonner à nouveau la pâte feuilletée de la préparation, puis saupoudrer (*embrumar*) de sucre la pâte.

9. Enfourner (*enfornar*) à 180°C pendant 15 à 20 min, surveiller (*susvelhar*) la cuisson pour obtenir une belle couleur dorée.

WWW.PARC-HAUT-LANGUEDOC.FR

LA SOUPE AU FROMAGE

OU L'HISTOIRE D'UN CHOU FOURRAGER QUI S'EST FAIT DÉTRÔNER PAR DU FROMAGE RÂPÉ



PAIN
CHOU
GRUYÈRE
PAIN
CHOU



#PARTAGEZUNERECETTE

La sopa de formatge o l'istòria d'un caulet d'ivèrn acapat pel raspat



Parc
naturel
régional
du Haut-Languedoc
Languedoc Roussillon



SOUPE AU FROMAGE

Sopa de formatge

INGRÉDIENTS

6

- 1 kg de chou fourrager
- 1 kg de gruyère râpé
- 1 kg de pain de campagne rassis ou grillé
- Sel, poivre
- Huile d'olive
- Facultatif :
morceau de lard,
ventrèche, couenne
de porc pour l'eau
de cuisson

- 1 Kg de caul d'ivèrn
- 1 Kg de gruièra raspas
- 1 Kg de pan (torta)
estadis o tostas
- Sal, pebre
- Òli (d'oliva)
- Facultatiu : talhon de
bacon, ventresca, code-
na per l'aiga del còire

PRÉPARATION

1. Préchauffer (*calfar*) le four à 120°C.
2. Faire blanchir (*perbolir*) quelques minutes les feuilles du chou fourrager.
3. Cuire (*còire*) 1h les feuilles dans l'eau. Vous pouvez ajouter (*ajustar*) un morceau de lard, de ventrèche ou de couenne de porc dans l'eau de cuisson pour parfumer.
4. Egoutter (*estorir*) et garder l'eau de cuisson
5. Couper (*abocinar*) le pain de campagne rassis ou grillé en morceaux
6. Dans un plat allant au four, verser (*escampar*) un filet d'huile d'olive
7. La soupe au fromage, c'est une histoire de couches : déposer (*despausar*) une couche de chou, puis une couche de pain. Recouvrir (*cobrir*) les couches d'une coiffe de gruyère râpé et arroser (*asagar*) le tout avec l'eau de cuisson.
8. Ainsi de suite, réaliser (*far*) des couches jusqu'à épuisement des denrées (ou du cuisinier ?) en terminant toujours par une couche de gruyère râpé.
9. Enfourner (*enfornar*) au four au moins 1h à 120 °C jusqu'à ce que la soupe soit gratinée.

WWW.PARC-HAUT-LANGUEDOC.FR



© PNRHL 2015 / Rédaction : A. Fournié, D. Douarhe /
Conseil et relecture : C. Libersart / Graphisme : G. Asensio
Occitan : P. Thouy / Impression (Maraval) avec des encres
végétales sur du papier issu de forêts gérées durablement.





DU COCHON

+



DES PATATES

+



DES AMIS

Fresinat.

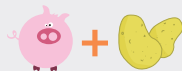
What else ?

E mai encara ?

Quoi d'autre ?

#PARTAGEZUNERECETTE
Fresinat. E mai encara ?





INGRÉDIENTS

6

- 1 kg de gorge de porc ou d'échine de porc (coulalet)
- 1 kg de pommes de terre
- 4 gousses d'ail hachées
- Persil haché
- Sel, poivre
- 50 g de graisse de canard ou de porc
- Facultatif : huile d'olive

- 1 kg de gorgièra, de colaret o d'esquina de pòrc
- 1 Kg de trufas o patanas
- 4 grans d'alh talhucats
- Jolverd talhucat
- Sal, pebre
- 50 g de grais de tir o de pòrc
- Facultatiu : òli (d'oliva)

PRÉPARATION

1. Eplucher (*triar*) les pommes de terre et les couper (*talhonar*) en cubes de manière régulière.
2. Faire rissoler (*far rabastinar*) les pommes de terre dans une poêle avec 50 g de graisse de porc ou de canard pendant une quinzaine de minutes.
3. Couper (*abocinar*) le porc en petits morceaux de manière régulière pour permettre une cuisson uniforme.
4. Cuire (*còire*) le porc dans une poêle (avec ou sans apport de matière grasse) durant 30 minutes à feu moyen et à couvert.
5. Pendant ce temps, réaliser (*far*) la persillade : hacher (*talhucar*) les gousses d'ail et le persil. Mélanger (*mesclar*).
6. Dès que le porc est cuit, retirer (*traire*) le couvercle et augmenter (*augmentar*) la puissance du feu. Ajouter (*ajustar*) à la viande, les pommes de terre et la persillade.
7. Mélanger (*mesclar*) le tout avec une cuillère en bois puis servir (*servir*) chaud.

Précision :

Certains préfèrent associer au fresinat des pommes de terre bouillies, d'autres rissolées. Adapter (*adaptar*) la recette à vos goûts.

WWW.PARC-HAUT-LANGUEDOC.FR



© PNRHL 2015 / Rédaction : A. Fournié, D. Douarce / Conseil et relecture : C. Libessart / Graphisme : G. Asensio Occitan : P. Thouy / Impression (Maraval) avec des encres végétales sur du papier issu de forêts gérées durablement.

