

## 1. Beignets de morue

*Bigneta de merlussa*

Une recette bien utile lorsqu'il vous reste de la morue pochée (ou d'autres poissons) après un aioli. Cependant, ce plat est tellement goûteux que je vous recommande de le préparer lors d'un apéritif « « tapas » avant même d'attendre des restes d'aioli.

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 minutes en tout

Le marché pour 4 personnes :

- 250 grammes de morue dessalée
- 150 grammes de farine, une pincée de levure
- 2 œufs
- 20 cl d'eau ou de lait, 3 cuillerées d'huile d'olive
- Sel, poivre, persil haché

- Faites pocher 5 minutes la morue dessalée (attention, la morue ne doit jamais bouillir sous peine de devenir filandreuse).

- Une heure avant la cuisson, faites une pâte en délayant la farine, le lait, les jaunes d'œuf et la levure. Laissez reposer pendant une heure. Battez les blancs d'œuf en neige très ferme et incorporez-les à la pâte, ainsi que le persil, au moment de la cuisson.

- Enlevez la peau et les arêtes, puis effeuillez la morue et mettez-la dans la pâte à beignets. Poivrez, ajoutez le persil haché et mélangez délicatement.

- Faites cuire à la poêle en prenant une cuillerée à soupe du mélange par beignet.

Pour être honnête, je mets de côté quelques morceaux de morue avec un peu de peau pour m'en faire quelques beignets : une gourmandise égoïste !

## 2. Une recette d'hiver : le petit salé aux lentilles et aux saucisses pérugines.

Pour 4 personnes

- 500 grammes de petit-salé
- 300 grammes de lentilles vertes
- 4 pérugines
- 2 carottes
- 2 oignons
- deux gousses d'ail
- clous de girofle
- 1 bouquet garni
- une petite branche de sauge
- huile d'olive, moutarde, sel, poivre

### Préparation :

Déposez le petit-salé dans une casserole d'eau froide avec la sauge et faites cuire à petit bouillon pendant une bonne heure. A la fin de la cuisson du petit salé, le refroidir, l'égoutter, et le découper en gros morceaux.

Pendant ce temps, épluchez l'ail, les oignons et les carottes que vous couperez en tronçons.

Plantez les clous de girofle dans un oignon et coupez l'autre en huit.

Faites cuire ces légumes avec les lentilles, un bouquet garni et les morceaux de petit-salé, en respectant le temps et le mode de cuisson du paquet de lentilles. Les lentilles du Puy actuelles

n'ont plus besoin de trempage ni de tri.

Faites cuire dans une poêle les pérugines coupées en deux dans le sens de la longueur.

Au moment de servir, mélangez à la fourchette trois belles cuillerées de moutarde et de l'huile d'olive et ajoutez progressivement deux verres du bouillon des lentilles, sel et poivre.

Présentez les lentilles égouttées, le petit salé et les pérugines sur un beau plat bien chaud et servez à part votre sauce.

Attendez les félicitations, ne « donnez » surtout pas la recette mais proposez un abonnement au Sourgentin pour retrouver la rubrique « Mastegada ».

### **3. Pâtes aux palourdes**

#### *Li pasta ai frucha de mar*

Palourdes ou clovisses, régalez-vous avec cette recette qui ravira tous les convives. Un plat de fin de semaine avec quelques risques de « bignettes ».

Ravissement des yeux, de l'odorat, du goût, et plaisir de manger avec les doigts, font de ce plat un moment de bonheur à partager avec vos proches.

Préparation : ½ heure

Cuisson : 20 minutes en tout

Le marché pour 4 personnes :

- 500 grammes de palourdes
- 250 grammes de pâtes
- 1 bel oignon, deux tomates, une gousse d'ail, câpres, persil
- 100 grammes de petit salé fumé coupé en bâtonnets
- 50 grammes de beurre, 50 grammes de fromage râpé, farine
- Sel, poivre, piment, huile d'olive, thym

- Préparez une bonne sauce en faisant revenir dans de l'huile d'olive l'oignon haché grossièrement et le thym. Ajoutez le petit salé fumé coupé en bâtonnets, puis les tomates découpées en gros dés avant que l'oignon ne colore trop. Au bout de quelques minutes ajouter une poignée de câpres, la gousse d'ail, et quelques brins de persil haché. Laissez revenir à feu doux. Salez, poivrez.

- Mettez à cuire vos pâtes dans une grande quantité d'eau salée, spaghettis, farfales, ou mieux, crêtes de coq.

- Faites ouvrir les palourdes dans une casserole avec un peu d'eau. Passez et réservez l'eau de cuisson. Enlevez une valve à chaque palourde.

- Ajoutez l'eau des palourdes à la sauce tomate. Rectifiez l'assaisonnement de la sauce avec un peu de piment. Egouttez les pâtes, et ajoutez le beurre et le fromage. Rangez-les dans un plat creux que vous aurez eu soin de réchauffer auparavant. Versez dessus les palourdes, puis la sauce. Présentez le plat à vos convives avant de mêler le tout et de servir.

Un des rares plats de poisson pour lequel je vous recommande un rosé très frais.

#### **4. Lou pouòrc roustit au lach de sauvia**

*Embé l'invern, l'alestimen d'una receta embé de pouòrc e de lach, e dounca dòu pays gavouòt, es ben gradit. Es una dei chausida que mi plas lou demai quoura fa frèi, e un pichin pecat de goula*

Le rôti de porc au lait de sauge

*Avec l'hiver, la préparation d'une recette avec du porc et du lait, et donc de l'arrière-pays, est bien agréable. C'est un de mes plats préféré lorsqu'il fait froid, et un petit péché de gourmandise.*

**Ingrédients :**

800 grammes de porc dans l'échine, 2 oignons doux, 1 litre de lait, une brindille de sauge (10 feuilles fraîches), sucre, sel, poivre, 3 gousses d'ail, 2 clous de girofle.

**Préparation :**

Jetez dans une cocotte contenant un fond d'huile bien chaude le rôti de porc coupé en gros morceaux, puis ajoutez deux oignons doux coupés en quatre. Faites revenir à feu vif.

Saupoudrez avec un peu de sucre, de sel et de poivre, et remuez bien.

Laissez mijoter un moment avant d'ajouter trois gousses d'ail écrasées, la sauge, trois clous de girofle, et enfin un bon litre de lait. Salez légèrement le tout, puis chauffez à feu moyen une heure ou plus suivant la quantité de porc. En fin de cuisson, le lait devrait être pratiquement évaporé. Rectifiez l'assaisonnement.

Se sert bien chaud avec un riz blanc servi à part ou des pommes de terre bien fermes à la vapeur.

Les secrets : une cuisson longue. Et, réchauffé le lendemain, vous vous régalez avec ce porc au lait de sauge.

#### **5. Les pêches farcies**

##### **Lu pèssegue farcit**

*Un dessert d'été tout en légèreté à préparer avec des pêches bien mûres et odorantes*

**Ingrédients (pour 6 personnes) :**

6 pêches jaunes, ou belles pêches blanches de vigne

10 amaretti morbidi, quelques amandes douces, 50 gr de sucre semoule, un peu de beurre

**Préparation :**

Préchauffez le four à 180°

Coupez les pêches en deux horizontalement, sans les peler. Enlevez délicatement le noyau et creuser un peu la pulpe. Disposez-les dans une tourtière beurrée. Remplacez le noyau par une amande douce. Remplissez-les généreusement d'un mélange de biscuits grossièrement émiettés sans hésiter à en faire tomber quelques morceaux au fond du plat. Déposez sur chaque farci une noisette de beurre et enfournez à feu doux 45 minutes : les pêches doivent être fondantes et avoir leur peau flétrie.

A Les *mourre-lèc* pourront déguster tiède accompagné du sirop de fond de cuisson, avec une boule de glace vanille, ou froid.