

A taula bei lou bellats



A taula bei lou bellats

LOU BELLADAIRES

06 30 65 65 30 - 63370 Lempdes

Remerciements à :

- Marie-Christine CHAVANON, qui a effectué tous les dessins
- François COGNERAS, Président du cercle Parler de Par-Aqui
- Etienne COUDERT, Vice-Président de l'Institut d'Etudes occitanes du Puy-de-Dôme
- toutes les personnes qui ont collecté les recettes
- le Conseil général

Mot du Conseiller général

Lou Belladaires, créé en 1981, avait à l'origine pour but : la réalisation de spectacles de danses folkloriques dans les fêtes, foires locales et établissements touristiques.

Ses activités se sont ensuite développées et multipliées. Le point de départ de cette diversification a été la création en 2000 du Festival de Musiques Trad. L'année suivante, l'arrivée du patois d'Oc dans les préoccupations des Belladaires a donné lieu à une série d'animations éducatives et culturelles (conversations en langue d'oc "Pour le Plaisir", marché du terroir, contes,...).

C'est au cours de ces conversations que l'idée de faire un livret de recettes anciennes a germé.

Toutes et tous ont retroussé les manches. Certains ont pris la plume pour écrire leurs recettes, d'autres ont puisé dans la mémoire de leur famille.

C'est une initiative que le Conseil général du Puy-de-Dôme tient à encourager. Elle montre combien ce groupe auquel j'ai eu le plaisir de remettre, y a peu, le label départemental du patrimoine rural, est attaché à la sauvegarde des traditions de notre région.

Maintenant, c'est à vous de cuisiner... à vos fourneaux et bon appétit...

Gérard BETENFELD

Vice-président du Conseil général



POMMES EN ROBE DE CHAMBRE

(ou en robe des champs)

Mettre les pommes de terre, avec leur peau, bien lavées dans un four chaud pendant 45 mn.

Les couper en deux.

On les sert accompagnées de sel et de beurre.

A déguster avec une petite cuillère la pomme de terre et sa peau.



TRIFAS BORRUDAS

Mètre las triñas, embei lhora pèl, bien lavadas dins un forn chaud mentre 45 minutes.

Las copar en dos. Aquò se servis embei de sau e de burre.

A saborar 'bei un petit culhier, la triña a sa pèl.

LA POTÉE

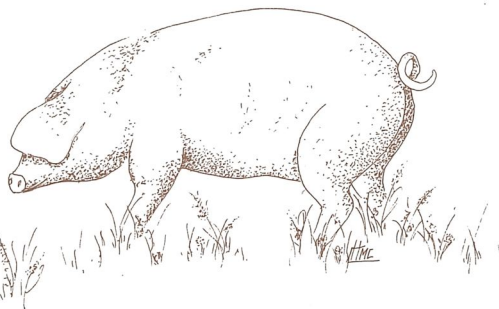
Mettre dans un faitout : le lard, les côtes salées et le jambonneau.

Recouvrir d'eau et faire bouillir une heure.

Renouveler l'eau, puis ajouter les légumes (chou, carottes, rave, navet, oignon) et un bouquet garni.

Laisser cuire une heure.

Ajouter les pommes de terre 1/4 h avant la fin de cuisson.



L'OLADA

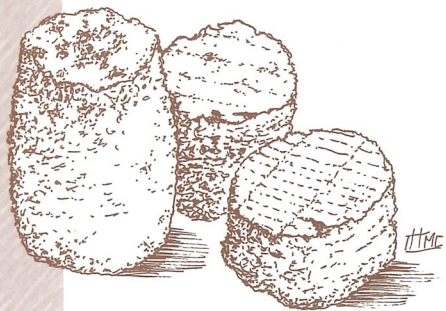
Botar dins un faitot : le lard, la costats saladas e le chambòt.

Crobir d'aiga e faire bulhir une ora.

Tornar botar de l'aiga, puei ajostar las legumas (chaul, pastanadas, rabas, chauls-rabas, onhons) e un móquet garnit. Laisser cueire una ora.

Ajostar las triñas un quart d'ora davant la fin de la cueisson.

SOUPE AU FROMAGE



Faire cuire 1 kg de Pommes de terre dans de l'eau (2 litres). Ajouter deux oignons, saler (pas trop car la tomme est salée).

Retirer les pommes de terre.

Garder l'eau sur le feu.

Couper la tomme fraîche en petits morceaux.

Dans un bol, le garnir à moitié de tomme fraîche, ajouter du pain de campagne coupé.

Verser le bouillon très chaud dessus.

Déguster.

SOPA AU FROMATGE

Faire cueire un quilo de triphas dins de l'aiga (dos litres). Ajustar dos onhons, salar (pas tròp, que la toma es desjà salada).

Sortir las triphas.

Laiassar l'aiga sobre lo fuòc.

Dins una escuèla, garnida a meitat de toma fresca, ajouter dau pan de campanha copat.

Versar le bolhon bien chaud dessobre.

Saborar.

GRATIN DE MACARONIS



Faire cuire 250 g de macaronis. Egoutter.

Faire dorer 4 tranches de pain rassis dans le four.

Verser les macaronis dans un plat à gratin, saler, poivrer, ajouter un verre de lait, émietter le pain dessus.

Enfourner 10 mn à four chaud.

MACARONÍS DAURATS AU FORN

Botar Faire cueire 250 grames de macaronís.

Esgotar.

Faire daurar quatre talhons de vièlh pan dins le forn.

Versar los macaronís dins un plat a gratinar,

salar, pebrar, ajustar un veire de laite, esbresar le pan dessobre.

Enfornar detz minutas a forn chaud.



ABATTIS DE VOLAILLES AUX CAROTTES

Faire revenir les abats avec huile, beurre, lard. Retirer.
Ebouillanter les carottes coupées en dés avec des oignons.
Faire un roux mouillé avec de l'eau chaude.
Ajouter le lard, les oignons, les morceaux de volailles,
sel, poivre, un bouquet garni.
Laisser mijoter doucement jusqu'à complète cuisson.
Retirer le bouquet, dégraisser la sauce et servir.



ALICÒT DE POLALHA A LAS PASTANADAS

Faire "revenir" los abats embei de l'òli, de burre, de lard.
Sortir.
Esbulhentar las pastanadas copadas en dadaus, bei daus onhons.
Faire un rossel molhat bei de l'aiga chauda.
Ajustar le lard, los onhons, los morciaus de volalha, la sau, le pèbre,
un móquet garnit.
Laiassar ronjinar bravament jusca 'na cueisson bien completa.
Daustar le móquet, desgraisser la sauça e servir.



PÂTÉ GRAS

Faire une pâte feuilletée.
Préparer un hachis avec des restes
de viande (moitié veau, moitié porc),
du pain trempé dans du lait, un œuf,
assaisonner. Etaler le tout sur la pâte.

Recouvrir d'une deuxième pâte feuilletée.

Faire une cheminée au milieu.

Cuire à four chaud pendant 40 mn. Déguster chaud.

PASTÈT GRAS

Faire 'na pasta fjuelhetada.

Preparar un apchadis bei de las rèstas de viande (meitat vedel, meitat pòre). Dau pan trempat dins dau laite, un uòu, assasonar.

Estalar le tot sobre la pasta. Crobir embei 'na seconda pasta fjuelhetada. Adobar una chaminada au meitan.

Cueire a forn chaud pendent quaranta minutas.

Saborar chaud.



LA BOMBINE ARDÉCHOISE

1 kg de pomme de terre - 1 kg de carotte
25 g de lard maigre salé - coulis de tomate
huile d'olive - 2 feuilles de laurier - thym
ail - sel - poivre éventuellement.

Eplucher les légumes, les couper en rondelles.

Mettre le lard coupé en morceaux dans une cocotte en fonte émaillée avec le laurier, thym, ail émincé et l'huile d'olive.

Rajouter si nécessaire un peu de sel et le poivre.

Disposer les légumes par-dessus puis le coulis de tomate et si nécessaire un peu d'eau.

Faire cuire doucement à l'étouffée une petite heure (la bombine supporte bien d'être réchauffée).

LA BOMBINA D'ARDÈCHA

1 quilò de triças - 1 quilò de pastanadas

Cent vinta-cinc gramas de lard magre salat - colís de tomatas

òli d'olivas - doàs fuèlhas de laurier, de tim farigola - alh - sau pèbre.

Pialar las legumas,
las descopar en
rondèlas.

Botar le lard copat
en carrelons dins
una coquela en
fonta esmalhada
bei le laurier, le tim,
l'alh esmenusat tan
pauc e l'òli d'oliva.

Ajostar si n'es
besuenh enquèra
un pauc de sau
e de pèbre.

Dispausar las legumas par dessobre, puei le colís de tomata e si n'es
besuenh un pauc d'aïga.

Coeire tot belament a l'estofada una petita ora de temps.

La bombina es bien bona reschaufada (la bombina cranha pas d'estre
reschaufada).



TÊTE DE VEAU ROULÉE

Mettre la tête de veau dans une marmite, recouvrir d'eau froide. Porter à ébullition pendant 10 mn. Rafraîchir, égoutter.
Mettre la tête dans une marmite d'eau froide.
Ajouter 1/2 verre de vinaigre, 2 carottes, un oignon piqué de clous de girofle, thym, laurier, sel, poivre.
Faire cuire deux heures.
Servir chaud avec une vinaigrette persillée.



TESTA DE VEDEL ROTLADA

Mètre la tèsta de vedel dins 'na marmita, crobir d'aiga fèida.
Faire bulhir pendent detz minutas. Refreschir, esgotar.
Mètre la tèsta dins 'na marmita d'aiga fèida. Ajustar un mieg-veire de vinaigre, doàs pastanadas, un onhon picat de claus de giròfla, de tim, de laurier, de sau, de pèbre. Faire cueire doàs oras.
Servir chaud bei 'na vinagreta parsilhada.

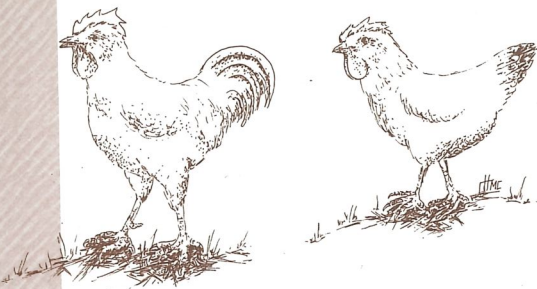
POT AU FEU

Dans une grande marmite, faire un court bouillon (thym, laurier, branche de céleri, oignon, sel, poivre). Plonger la viande (plat de côtes, jarret, os à moëlle) dans l'eau chaude, laisser cuire 1 h 1/2.
Ajouter les légumes : carottes, navets, poireaux (ficelés ensemble). Laisser cuire encore 1 h.
Servir avec de la moutarde et des cornichons.

BULHIT

Dins 'na granda marmita, faire un cort bolhon (tim, laurier, seleri, onhon, sau, pèbre).
Botar la viande (plat de costats, jarret, os à meula) dins l'aiga chauda, laisser cueire una ora e mièja.
Ajustar las legumas : pastanadas, chauls, rabats, pòrrats (liats ensemble).
Laisser enquèra cueire una ora. Servir embei de la mostarda e daus cornissons.





POULE AU POT

Dans une grande marmite, mettre les légumes : oignon, laurier, thym, carotte, navets, poireaux, sel, poivre. Recouvrir d'eau et porter à ébullition. Plonger la poule dans le bouillon et faire cuire 1 h 30.

Servir la poule découpée et entourée de ses légumes.

Deux variantes :

- On peut remplacer les légumes par du riz.
- Peut aussi se manger froid avec une mayonnaise.

POLA AU TOPIN

Dins 'na granda marmita, mètre las legumas : onhon, laurier, tim, pastanada, chauls-rabas, pôrrats, sau, pèbre. Crobir d'aiga e faire bulhir.

Botar la pola dins le bolhon e faire cueira una ora e demiei.

Servir la pola descopada embei las legumas plaçadas autorn.

Doàs variantas :

- *en plaça de legumas se pòt botar de ris.*
- *quò pòt se minjar fèid bei de la maionèsa.*



SOUPES DORÉES (pour deux personnes)

Prendre 2 tranches de pain rassis.
Les tremper dans 1/4 l de lait tiédi.
Puis, dans un œuf battu.
Les faire dorer à la poêle des deux côtés.
Saupoudrer de sucre.
Déguster chaud.

SOPAS DAURADAS

(Par doàs personas)

Prendre dos talhons de pan vielh.

Los trempar dins un quart de litre de laite tiède.

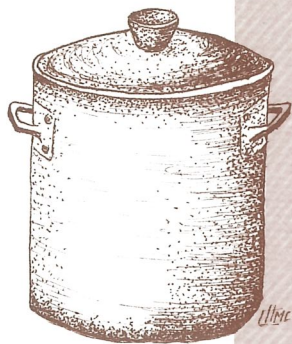
Puei, dins un uòu batut.

Los faire daurar dins la padèla daus dos costats.

Podrar bei de sucre. Saborar chaud.

LE PATIA

Eplucher les pommes de terre et les couper en rondelles. Les mettre dans une cocotte en fonte. Saler, poivrer. Recouvrir les pommes de terre avec de la crème fraîche et laisser cuire à feu doux pendant deux heures. Servir avec des saucisses grillées.



LE PATIA

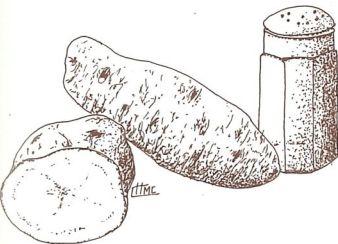
Pialar de las triñas e las copar en rondèlas.

Las botar dins una brasièra. Salar, Pebrar.

Crobir las triñas bei de la crama fresca e laisser cueire a fuòc doç pendent doàs oras.

Servir embei de las saucissas grilladas.

LA RAPÉE



Râper 1 kg de pommes de terre, saler, poivrer. Ajouter un œuf battu.

Faire chauffer l'huile dans la poêle et déposer la préparation (par fine couche).

Faire dorer des deux côtés (comme une crêpe).

Servir très chaud.

LA RASPADA

Raspar un quilò de triñas, salar, pebrar. Ajustar un cacau batut.

Faire chauçar l'òli dins la padèla e pausar la preparacion (par finas espessors). Faire daurar daus dos costats (coma una crèspa).

Servir bien chaud.

PANLADE

Prendre 2 cuillerées de farine - 3 œufs entiers - 1/2 litre de lait.

Mélanger et remuer. Faire cuire à la poêle des deux côtés.

Servir chaud avec une salade verte.

PANLADA (o farinada)

Prene dos plens culhiers de farina - tres cacaus un mieg - litre de laite. Boirar e remudar.

Faire cueire dins la padèla daus dos costats.

Servir chaud bei 'na salada vèrda.



LA GRILLADE

Couper 1 kg de pommes de terre en lamelles.
Saler. Poivrer.

Faire chauffer l'huile dans la poêle.

Faire revenir un oignon. Mettre les pommes de terre.
Couvrir et laisser cuire 15 mn.

LA GRILHADA

Copar un quilò de triças en lamèlas.

Salar. Pebrar.

Faire chauçar l'òli dins la padèla. Faire "revenir" un onhon. Botar las triças. Crobir e laissar cueire quinze minutas.

EAU BOUILLIE (soupe de malade)

Faire bouillir un litre d'eau salée avec un gros oignon pendant 10 mn.

Ajouter une poignée de vermicelle et laisser cuire 5 mn.

Excellent pour les lendemains de fête.

AIGA BULHIDA (sopa de malaude)

Faire bulhir un litre d'aiga salada embei un gròs onhon quaucas detz minutas.

Ajostar 'na ponhada de vermicèla e laissar cueire cinc minutas.

I a pas res de mièlhs los endemans de fèstas.



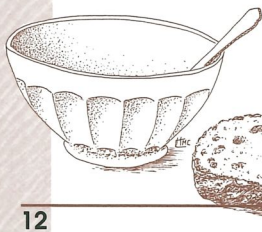
LE BREZOU

Prendre 1 l de lait sorti du pis de la vache - sinon le tiédir.

Emietter 4 tranches de pain bis. Laisser tremper avant de déguster.

LE BRÉSON

Prendre 1 litre de laite sortit dau pis de la vacha, autrament le faire venir tiède. Esbresar quatre talhons de pan bis. Laisser tremper davant de saborar.

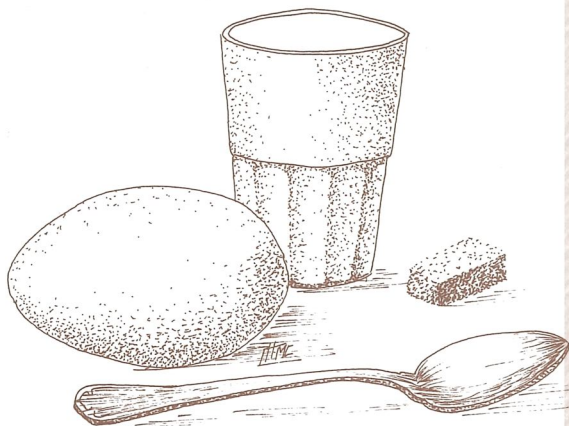


LAIT DE POULE (pour 1 personne)

Faire bouillir 1 verre de lait.
Casser un jaune d'œuf.
Sucrer. Déguster.

LAITE DE POLA

Faire bulhir un veire
de laite.
Bresar un jaune d'uòu.
Sucrar. Saborar.



POMPETTES

2 œufs,
1 verre de sucre,
1/4 verre d'huile,
1/2 verre de beurre
fondu,
+ 1/2 sachet de levure.

Mélanger le tout et ajouter de la farine jusqu'à obtention d'une pâte consistante (à prendre à la cuillère).
Déposer sur une tôle beurrée en petit tas.
Cuire à four moyen pendant 10 mn.

POMPETAS

Dos uòus - un veire de sucre - 1 quart de veire d'òli
un mieg veire de burre fondut embei 1 mieg sachon de levura.
Mesclar le tot e ajostar de la farina de biais a obtène 'na pasta
consistenta (a prene au culhier).
Pausar sobre una plaqua 'ongida de burre, en petits tas.
Cueire a forn moien pendant detz minutas.



CROQUANTS

1/2 verre de sucre, un œuf, 1 verre de farine, 2 cuillerées de crème, 1/2 cuillerée à café de levure, un verre d'amandes hachées grossièrement (ou noix ou noisettes).

Mélanger le tout, l'étaler sur une tôle.

Faire cuire à four moyen 1/4 h, couper en bandes, les retourner et remettre au four 10 mn.

Se conserve dans une boîte en fer.

CROCANTS

Un demie veire de sucre, un uòu, un veire de farina, dos plens culhiers de crama, un demie culhièr a café de levura, un veire d'amandas apchadas un tant si pauc (o ben de notz o d'aulanhas). Mesclar le tot, l'estalar sobre 'na plaqua. Faire cueire a forn moien un quart d'ora, copar en bendas, las revirar e tornar botar au forn detz minutas. Quò se garda dins 'na boèta en fèr.

PATIENCE

(se faisait région Issoire et plus particulièrement communes de Bansat, Les Pradeaux, St-Remy-de-Charnat)

4 œufs, 150 g de sucre, 300 g de farine. Battre les œufs avec le sucre. Ajouter farine. Au cas où la pâte serait trop épaisse, ajouter une cuillerée à soupe d'eau. Mettre en petits tas sur une plaque beurrée. Faire cuire 15 à 20 mn à four moyen. Il faut que les patiences restent blondes.

PACIÊNÇA

(Aquò se fasia dins la region d'ISSOIRE, e mai que mai dins las comunas de Bansat, Los Pradiaus, Sent Remei de Charnhat)

4 uòus, 150 g de sucre, 300 g de farina. Batre los uòus embei le sucre. Ajustar la farina. Si se tròba que la pasta es tròp espessa, ajustar un culhier a sopa d'aiga. Adobar en petits tassons sobre 'na plaqua ongida de burre.

Faire cueire 15 a 20 minutas a forn moien.

Las pacièncas dèvon demorar blondas.



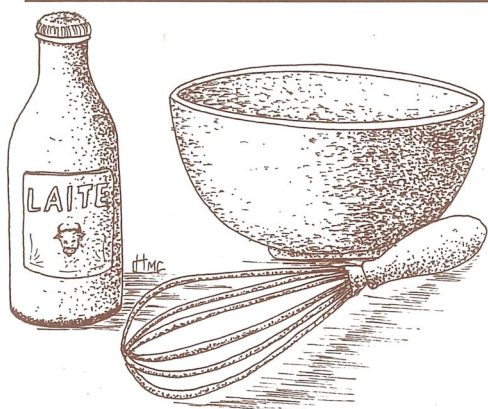
FLAN AUX ŒUFS

6 œufs, 2 blancs, une tasse de sucre, 1 l de lait.
Mélanger le tout.
Mettre dans un moule caramélisé.
Mettre au four, au bain-marie, 20 mn environ.



FLAN AUS UÛS

*Sieis uòus, dos blancs, una tassa de sucre, 1 litre de laite.
Mesclar le tot. Botar dins una tòla caramelisada.
Botar au forn, au banh-marie quauquas vint minutas.*



ÎLES FLOTTANTES

Faire une crème anglaise :
faire bouillir 1 litre de lait.
Monter les blancs en neige
et les faire cuire dans le lait.

Les déposer sur une assiette.
Battre 5 jaunes d'œufs avec 100 g de sucre, les verser dans le lait.
Faire épaissir sur feu doux.
Servir frais.

ISLAS FLOTANTAS (o cacaus a la nêja)

*Faire una crama anglèsa. Faire bulhir un litre de laite. Montar los
blancs en nêja e los faire cueire dins le laite. Los pausar sobre 'na
'sièta.
Batre cinc jaunes d'uòu embei cent grames de sucre. Los versar dins le
laite.
Faire espessir a fuòc doç.
Servir fèsche.*



CRÈME SIMPLETTE

1 l de lait, 50 g de sucre, 8 barres de chocolat, 2 cuillerées à soupe de farine, 2 jaunes d'œufs. Faire fondre le chocolat au bain-marie dans un peu de lait chaud. Ajouter le sucre, bien remuer.

Mélanger dans un bol les jaunes d'œufs et la farine.

Ajouter progressivement une partie du lait chaud chocolaté.

Verser ce mélange dans le reste de lait.

Remuer sans arrêt sur feu doux jusqu'au bouillon.

Prolonger la cuisson pendant 2 mn. Verser dans une grande jatte.

CRAMA SIMPLETA

1 litre de laite, 50 g de sucre, uéit barras de chòcolat, 2 culhiers a sopa de farina, 2 jaunes d'uòu.

Faire fòndre le chòcolat, au banh-marie dins un pauc de laite chaud.

Ajostar le sucre, bien remudar.

Meslar dins un bòle los jaunes d'uòu e la farina.

Ajostar tot bravament una partida dau laite chaud chocolatat.

Versar aquel meslange dins la resta dau laite.

Remudar sens 'restar sobre le fuòc doç jusca au bolhon.

Faire durar la cueisson doàs minutas de mai.

Versar dins 'na granda pana.

POMMES AU FOUR

Evider les pommes.

Les déposer sur une tranche de pain rassis dans un plat à gratin.

Les garnir de confiture de groseilles. Saupoudrer de sucre.

Mettre au four 20 mn.

POMAS AU FORN

Chavar las pomas.

Las pausar sobre un talhon de vièlh pan dins un plat a gratinar.

Las garnir de confiture de grauselhas.

Podrar 'bei de sucre.

Botar au forn vint minutas.





CLAFOUTIS AUX RAISINS

(Se faisait le dernier jour
des vendanges)

250 g de farine, 125 g de beurre, 125 g de sucre, sel.
Délayer le tout avec un peu de lait.
Ajouter les raisins lavés.
Verser sur une plaque beurrée.
Faire cuire dans un four chaud, 20 mn.

CLAFOTIS AUS RASIMS

(se fàsia le darrièr jorn de las vendenhas)

250 g de farina, 125 g de burre, 125 g de sucre, de la sau.
Desboirar le tot embei un pauc de laite.
Ajostar los rasims lavats.
Versar sobre 'na plaqua ongida de burre.
Faire cueire dins un forn chaud vint minutas.

TARTE A LA BOUILLIE

Faire une pâte Brisée, l'étaler.
Préparer une bouillie avec 1/2 litre de lait, 1 verre de farine
et 1 verre de sucre.
Verser la préparation refroidie sur la pâte.
Cuire à four moyen pendant 1/2 h.

TARTA A LA BULHIDA

Faire 'na pasta bresada, l'estalar.
Preparar 'na bulhida embei un
mieg-litre de laite, un veire
de farina e un veire de
sucre.
Versar la preparacion
esfregida sobre la pasta.
Cueire a forn moïen pendent
'na mièja ora.





POMPE AUX POMMES

Faire une pâte feuilletée. La diviser en 2.
Garnir de pommes coupées en lamelles,
les sucrer puis recouvrir de la deuxième pâte.
Pincer les bords et dorer la pâte avec un jaune d'œuf.
Cuire à four moyen pendant 3/4 h.

POMPA DE POMS

Faire 'na pasta fúelhetada. La partajar en dos. Garnir bei de pomas copadas en lamèlas, las sucrar, puei crobir embei la seconda pasta. Pinçar los hòrds e daurar la pasta bei un jaune de cacau. Cueilre a forn moïen pendent tres quarts d'ora

ROULÉ A LA CONFITURE

4 œufs - 1 verre de sucre - 1 verre de farine.
Battre les jaunes avec le sucre. Monter les blancs.
Incorporer délicatement la moitié de la farine dans les jaunes, puis ajouter la moitié des blancs, le reste de farine et le restant des blancs. Etaler sur une tôle recouverte de papier cuisson. Cuire à four moyen 8 à 10 mn. Sortir du four et retourner le gâteau sur un torchon humide. Etaler la confiture et rouler.

ROTLAT A LA CONFITURA

4 uòus - 1 veire de sucre - 1 veire de farina.
Batre los jaunes bei le sucre. Montar los blancs.
Boïrar tot bravament la meïtat de la farina dins los jaunes, puei ajostar la meïtat daus blancs, la resta de la farina e le restant daus blancs.

Estalar sobre 'na plaqua parada bei de papier de cueïsson.

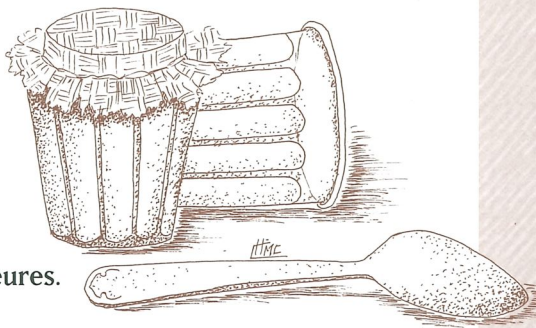
Cueilre a forn moïen ueit a detz minutas.

Sortir dau forn e revirar le gastel sobre un torchon molhat. Estalar la confitura e rotlar.



CONFITURE DE MÉNAGE

2/3 de poires, 1/3 de coings.
Éplucher les poires, les couper en quartiers. Laver les coings, les couper en lamelles sans les éplucher.
Peser les fruits, faire macérer une nuit avec moitié poids de sucre.
Le lendemain verser cette préparation dans un faitout, recouvrir d'eau.
Faire cuire à feu doux pendant 2 à 3 heures.



CONFITURA DE MAISON

(O : D'OSTAU)

2/3 de pèras, 1/3 de codenhs.

Pialar las pèras, las copar en quartiers.

Lavar los codenhs, los copar en lamèlas sens los pialar.

Pesar los fruts, faire bonhar tota una nueit embei la meitat dau pes en sucre.

L'endeman versar aquela preparacion dins un fai-tot, erobir d'aiga.

Faire cueire a fuòc mentre doas a tres oras.



VIN DE NOIX

40 noix, 1 kg de sucre,

5 l de vin rouge,

1 l d'eau-de-vie.

Cueillir les noix à la St-Jean (début juillet), les couper en 4.

Laisser macérer 40 jours.

Au bout de ce temps, filtrer et mettre en bouteille.

VIN DE NOTZ

Quaranta notz, 1 quilò de sucre, cinc litres de vin roge,

1 litre d'aiga-de-vida.

Massar las notz a la Sent-Jan (au començament de julhèt) las copar en quatre.

Laiusat bonhar 40 jorns.

Au bot d'aquel temps, filtrar e mètre en botelha.

*Ce petit recueil rassemble quelques recettes
du début du 20^{ème} siècle transmises de bouche à oreille.*

*Lou Belladaires désire les faire connaître
aux générations futures.*

*Gardez en mémoire que les notions de température
et de quantité ont été adaptées à la vie actuelle.*



