



Râpez
las trefas !

le mounassou

lo monasson

Ingrédients :

Pour 4/6 personnes

- 1,2 kg de grosses pommes de terre
- 300 g de poitrine de porc
- 2 œufs
- 3 gousses d'ail
- 2 branches de persil
- 3-4 échalotes ou 2 oignons
- 1 verre de lait
- 2 grosses tranches de pain dur
- sel-poivre

variante : la version végétarienne, sans poitrine de porc, est tout aussi savoureuse !

Per 4/6 personas

- 1,2 kg de gròssas trefas
- 300 g de peitrina de ganhon
- 2 cacaus
- 3 lissons
- dau persilh
- 3-4 echalòtas o ben tot 2 unhons
- 1 veire de laite
- 2 peças de burre de vielh pan
- sau-pebre

Recette :

Cette spécialité est surtout connue dans le sud du Parc, et se retrouve dans toute une partie de la Corrèze. Merci à Madame Bassaler de Davignac pour sa recette.

1. *Pialar e raspar las trefas*, peler et râper les pommes de terre (il existe une râpe à mounassou, mais tout autre râpe fera l'affaire).
2. Pour la farce, *la farça : Copissonar*, hacher la poitrine de porc, les oignons ou échalotes, l'ail, le persil. *Esbolhar lo pan dins dau laite*, écraser le pain dans un peu de lait. Ajouter deux œufs pour faire le liant. Saler, poivrer.
3. *Boirar 'quela farça ambe las trefas*, mélanger cette farce avec les pommes de terre.
4. Mettre le mounassou dans une poêle huilée (environ 2 à 3 cm d'épaisseur) ou dans une brasière huilée (la préparation pourra alors être plus épaisse).
5. Faire cuire doucement. Une fois la préparation devenue ferme, *virar coma 'na moleta*, retourner comme une omelette.
6. Servir chaud, seul ou accompagné d'une salade.
E quò es bien bon !



Le catalogue des producteurs du Parc est en ligne sur www.pnr-millevalches.fr

