



Vous ne
tomberez pas
sur un os !

les boules de sans os

las bolas de sens òs

Ingrédients :

- Pour 6 personnes
- 250 g de farine de seigle
 - 250 g de farine de blé noir
 - eau
 - quelques pruneaux et raisins secs
 - 100 g de lard salé (peut être retiré pour une version végétarienne).

- Per 6 personas*
- 250 g de farina de blat (dau segle)
 - 250 g de farina de blat negre
 - aiga
 - quauquas purnas e rasiems secs
 - 100 g de lard salat

suggestion pour la soupe : 1 chou vert coupé en quatre, 5 ou 6 carottes, 1 poireau ou un oignon, 2 ou 3 raves de Treignac, quelques pommes de terre, thym-laurier, sel-poivre.

Recette :

Nous tenons cette recette de Madame Besse, de Saint-Fréjoux (19), *Sent Forjon*.

1. Mélanger un bol de farine de seigle avec un bol de farine de blé noir. *En far 'na pasta 'bei un pauc d'aiga*, faire une pâte avec un peu d'eau.
2. Faire des petites boules légèrement ovales et mettre à l'intérieur des pruneaux, des raisins secs, et de petits morceaux de lard. (...) *I botàvam en principe de las purnas, de rasiem, e i botàvam de bocinons de lard e zo fasiem cueure bian sovent diens de sopa 'bei de lard o de sopa 'bei los chauls (...)*
3. Mettre à cuire *las bolas de sens òs* dans une soupe au lard ou dans une soupe aux choux.
4. Lorsque les boules remontent à la surface du bouillon, elles sont cuites.

À manger avec la soupe. S'il vous reste des boules de *sens òs*, elles peuvent se manger froides.



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

