



Du pelhaire
mon chou !



Parc
naturel
régional
de Millevaches
en Limousin

le pelhaire

lo pelhaire

Ingrédients :

Pour 2 personnes

- 2 grandes feuilles chou (celles de l'extérieur)
- 1 grosse pomme de pays

Pour la pâte :

- 250 g de farine
- 200 ml d'eau tiède
- 1 cuillère à café de levure de boulanger
- 1 pincée de sel

Per 2 personas

- *Doas grandas feulhas de chaul*
- *na gròssa pomas dau pais*

Per la pasta :

- *250 g de farina de blat*
- *200 ml d'aiga tedda*
- *'na culhiera a café de levura*
- *'na pinçada de sau*

variante : nous avons testé cette recette avec des myrtilles, *quò es bien bon !*



Recette :

Cette recette est probablement très ancienne à l'époque où les seuls fours étaient ceux pour cuire le pain, *sabetz la forniau*. Pas besoin de tôle, pas besoin de tôle (moule) *mas doas bravas feulhas de chaul*, mais deux belles feuilles de chou.

Cette préparation se réalise *ambe de la pasta a pan e 'na poma*, avec une pâte à pain (autrefois de seigle) et une pomme.

1. Faire une pâte à pain. Mettre la farine et en son centre la levure, une pincée de sel, délayer avec de l'eau tiède. Bien pétrir. Au final votre pâte ne doit pas coller sinon rajouter un peu de farine. Laisser reposer et lever une bonne heure dans une pièce chaude.
2. Etaler la pâte sommairement, *copar la poma en bocinons e la botar dins la pasta*, insérer la pomme coupée en morceau.
3. Former une boule de la taille d'une orange et déposer sur une feuille de chou, recouvrir de la seconde et laisser lever. La pâte va doubler de volume.
4. Mettre au four chaud (220°) sur une plaque .

Les feuilles vont noircir, se dessécher. Piquer la pointe d'un couteau dans la boule, elle doit ressortir sèche.

Si tout se passe bien votre *pelhaire* est cuit, il est tout doré et imprimé de la forme des nervures des feuilles. Retirez les feuilles et consommer de suite. *Un pastis d'autre còp / un gâteau d'autrefois.*



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