



Tapas  
locaux  
à l'apéro !



# les tapas du Parc de Millevaches

## Ingrédients :

Pour 8/10 personnes

Pour les grillons limousins :

- 1 kg de gorge de porc
- 1 tête d'ail
- un bouquet de persil
- sel (entre 14 ou 16 gr/kg)
- poivre

Pour le matau :

- un fromage blanc frais de lait de vache égoutté ou une faisselle bien égouttée d'environ 500 g
- un bouquet de fines herbes
- 3 gousses d'ail
- sel, poivre, (piment en option)

**variantes :** *De las crespas de blat negre* / les crêpes de blé noir, vous savez ce que l'on appelle aussi les tourtous (*los tortons*) ou les galetous (*los galetons*), ça ne se mange pas qu'avec un civet de lièvre. Garnies de *grilhons limosins* ou de *matau*. Roulées et coupées en larges rondelles vous avez la base de vos tapas.

*Per 8/10 personas*

*Per los grillhons lemosins :*

- 1 kg de gonha de ganhon
- 'na testa de lissa
- un boquet de persil
- sau (entre 14 e 16 gr/kg)
- pebre

*Per lo matau :*

- 'na calhada blancha de vacha
- un boquet de porretas
- 3 lissons
- sau, pebre, (piment en opcion)

Le catalogue des producteurs du Parc est en ligne sur [www.pnr-millevaches.fr](http://www.pnr-millevaches.fr)



# los tapas montanhiers

## Recette :

Pour les grillons :

1. *Copar la viande en bocins e la botar a cueure dins un topin* / Couper la viande en morceaux et mettre à cuire dans une cocotte en fonte (rajouter 1 ou 2 verres d'eau en début de cuisson).
2. Faire cuire à feu doux 5 à 6 heures. *La graissa vai fondre e la viande vai se colorar* / La graisse va fondre, la viande va se colorer en marron.
3. Un quart d'heure avant d'arrêter le feu, incorporer l'ail et le persil finement hachés à la préparation.
4. Laisser reposer une demie heure et hacher le tout soit à la feuille soit au hachoir grille fine. *E veiqui qu'es preste !* Voilà c'est prêt.

*Si trobatz que quò n'es pas cepte a far* / Si vous trouvez cela compliqué allez chez votre charcutier.

Pour le *matau*, *ebolhar lo matau ambe 'na forcheta* / Ecraser le fromage à la fourchette en y incorporant quelques pincés de sel, du poivre moulu, du piment pour les habitués, de la ciboulette coupée finement et de l'ail haché fin. Laisser reposer au frais quelques heures avant de consommer.

Pour compléter, quelques tranches de *ventrescha* / ventrèche, *de las blanchidas* / des châtaignes blanchies, passées au four pour les faire griller.

Pour rincer le gosier : un verre de cidre ou de vin du bas-pays (côteau de Voutezac).

