Pommes perdues

Parc naturel régional de Millevaches en Limousin

un dessert de ma maman

les pommes cuites derrière la pierre du foyer

Ingrédients :

Pour 4/6 personnes

- 4 œufs
- 1 demi litre de lait demi écrémé
- 3 cuillerées à soupe de sucre
- 5 à 7 tranches de pain blanc rassit
- 3-4 pommes
- un peu de beurre pour graisser le moule

Per 4/6 personas

- *4 cacauds*
- *1/2 litre de laite*
- *3 culheradas a sopa de sucre*
- *5 a 7 peças de burre de vielh pan blanc*
- *3-4 pomas*
- *un pauc de burre per graissar la tòla*

variantes : pas de pommes, pas de problèmes : des poires, des myrtilles, feront l'affaire.

las doradas

las pomas cueitas darrier la peira fogiera

Recette :

Quela recepta se fasia los jorns ante las femnas avian pas pro temps per topinar, cette recette se faisait les jours ou les femmes n'avaient pas trop le temps de cuisiner et lorsqu'il y avait beaucoup de pain dur à ne pas laisser perdre.

1. *Copar quauquas peças de burre de pan* / Couper quelques tranches de 2 à 3 centimètres d'épaisseur de pain blanc rassit.
2. *Cassar los cacauds e lo boerar ambe lo sucre e dau laite* / Casser quatre œufs, les battre avec le sucre et ajouter le lait.
3. Beurrer un moule poser les tranches de pain dur et verser le mélange dessus, *laissar bien bonhar lo pan* / laisser tremper que le pain ramollisse.
4. Couper des tranches de pommes épaisses et couvrir le pain.
5. Mettre au four chaud (180 degrés). Lorsque les pommes sont cuites sortir et déguster chaud.

   S'il vous en reste, cela fera un excellent quatre-heures pour le lendemain.

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

Crédits : PNR de Millevaches en Limousin. Textes et traductions occitanes : IEO dau Lemosin.
Réal 2025. Illustration : Adobe. Impression : Imprimerie Decombat. Gratuit - Ne peut être vendu.

Farce dure mais toujours moelleuse

Parc naturel régional de Millevaches en Limousin

farce dure *farçadura*

Ingrédients :

Pour 4/6 personnes

Pour la farce :
- 500 g de vert de blette
- 2 gros oignons
- 4-5 gousses d'ail
- 150 g d'une tranche de lard gras salé
- un morceau de talon de jambon sec (volume selon vos goûts), env. 150g

Pour le liant :
- 3 cuillères à soupe bombées de farine de froment
- 4-5 œufs suivant la taille
- un demi litre de lait
- 200 g de pain dur
- sel, poivre

Per 4/6 personas

Per la farça :
- *500 g de bledas*
- *dos braves unhons*
- *4 a 5 lissons*
- *un bon bocin de lard gras salat (150 g)*
- *un bocin de chambon de pais (coma per lo lard) (çò que vos fai besunh)*

Per far la còla :
- *3 grossas culheradas de farina de blat*
- *4 o 5 cacauds*
- *1/2 l de laite*
- *un casson de pan dur de 200 g*
- *sau, pebre*

variantes : Celles et ceux qui préféreront une version végétarienne remplaceront la viande par quatre ou cinq cuillérées d'huile ou de la graisse végétale.

Recette :

Dins de las familhas qu'era un pauc mai de lard, pas de chambon, las bledas se podian completar ambe de la salada, daus epinards... Selon les familles il y avait plus ou moins de lard, pas forcément de jambon, les blettes pouvaient être remplacées ou complétées de salade, d'épinards ou d'autres légumes verts.

En Limousin plusieurs plats portent le même nom. Les *farçaduras* d'Egletons ou d'Argentat n'ont rien à voir avec notre plat *montanhier, qu'es lo nòstre lo melhor,* c'est le nôtre le meilleur.

1. *Apchar las legumas,* hachez grossièrement les légumes (blettes, oignons, ail) *copar en tots pitits bocins lo lard e lo chambon,* couper en tout petits dés le lard et le jambon.
2. En parallèle faire ramollir le pain dans du lait tiède, l'écraser à la fourchette et ajouter la farine et les œufs. Mélanger avec les légumes et la viande.
3. *Engraissar la tòle ambe dau lard* / Graisser avec du lard un moule ou une tôle et verser dedans. Il ne faut pas que la *farçadura* soit trop épaisse (pas plus de 3 cm). Si vous avez trop de préparation faite en deux.
4. Cuire à four chaud (180°) environ 45 minutes.

Piquer la lame d'un couteau dans la *farçadura,* elle doit ressortir sèche. A consommer accompagné d'une salade.

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

Voir la recette en vidéo.

Crédits : PNR de Millevaches en Limousin. Textes et traductions occitanes : IEO dau Lemosin. Réal 2025. Illustration : Adobe. Impression : Imprimerie Decombat. Gratuit - Ne peut être vendu.

Parc naturel régional de Millevaches en Limousin

la flognarde *la flaunharda*

Ingrédients :

Pour 4/6 personnes

- 100 g de farine de froment
- 100 g de sucre
- 5 œufs
- 500 ml de lait
- 2 pommes
- une pincée de sel

variantes : raisins secs, poires, prunes, myrtilles, abricots, cerises (attention vous risquez de faire un clafoutis), etc.

Per 4/6 personas

- *100 g de farina de blat*
- *100 g de sucre*
- *5 cacaus*
- *500 ml de laite*
- *2 pomas*
- *'na pinçada de sau*

Quò se pòt far ambe : rasims secs, peras, prunas, airas, abricòts, cireisas (atencion quò sirá un clafotis...), echa.

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

Recette :

S'il est un dessert facile à faire, c'est bien la flognarde, *la flaunharda. Sabetz far las crespas?* Vous savez faire les crêpes ? Alors vous savez faire la flognarde !

1. *Boirar,* mélanger la farine et le sucre, la pincée de sel et les œufs.
2. *Voidar lo laite,* vider le lait délicatement sans faire de grumeaux, *per pas que quò s'agrumelessa.*
3. Couper les pommes en lamelles et les rajouter à la pâte (la pâte doit être comme celle des crêpes).
4. Beurrer un moule, *engraissar 'na tòla e enfornar,* mettre à cuire 30 min dans le four préchauffé sur th.7 à 8 ou 220 degrés.

La flognarde va gonfler et faire de jolies montagnes. On dirait les puys du pays, *los puegs dau país.* Zut ! *'las van s'esclafoirar,* elles vont s'aplatir en sortant du four. À manger chaud.

Crédits : PNR de Millevaches en Limousin. Textes et traductions occitanes : IEO dau Lemosin.
Réal 2025. Illustration : Adobe. Impression : Imprimerie Decombat. Gratuit - Ne peut être vendu.

Parc naturel régional de Millevaches en Limousin

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

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*

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

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-millevaches.fr

Crédits : PNR de Millevaches en Limousin. Textes et traductions occitanes : IEO dau Lemosin.
Réal 2025. Illustration : Adobe. Impression : Imprimerie Decombat. Gratuit - Ne peut être vendu..

Saute-mouton dans la casserole !

Parc naturel régional de Millevaches en Limousin

le ragoût de mouton *lo ragost de molton*

Ingrédients :

Pour 6 personnes

- 1,5 kg de poitrine, collier, côtes d'agneau mieux de brebis
- 2 oignons
- farine de froment
- thym-laurier
- huile
- 3 gousses d'ail
- 1 kg de pomme de terre
- 800 g de carottes
- sel-poivre

Per 6 personas

- *1,5 kg de peitrina, colier e còstas d'agneu (mielh ambe de l'oelha)*
- *2 unhons*
- *farina de blat*
- *tim-laurier*
- *òli*
- *3 lissons*
- *1 kg de trefas*
- *800 g de racinas*
- *sau-pebre*

en option : macaronis, tomates.

Se pòdon botar daus macaronis e de las tomatas.

Recette :

Au país de l'oelha lemosina, au pays de la brebis limousine, une recette pour les jours froids.

1. *Copar los unhons,* couper les oignons en quatre et les faire revenir dans une cocotte légèrement huilée. Ajouter la viande *copada en bocins,* coupée en morceaux. *La far dorar,* la faire dorer.
2. Lorsque la viande est bien colorée, faire un roux. Saupoudrer de deux cuillères à soupe de farine et mouiller. *Salar, pebrar,* saler, poivrer, rajouter deux feuilles de laurier, deux branches de thym et l'ail en chemise. Mouiller jusqu'au niveau supérieur de la viande.
3. *Botar las racinas copadas en bocins,* mettre les carottes coupées en morceaux. *Virar reguliarament,* tourner la préparation pour qu'elle n'attache pas au fond. Laisser mijoter 2h à feu doux.
4. Une demie heure avant de servir, rajouter les pommes de terre coupées en gros morceaux. Des macaronis peuvent remplacer les pommes de terre et quelques tomates donneront une touche méridionale. *Venetz vos 'sietar per minjar lo país...*

Des producteurs de viande d'agneau / brebis sont marqués Valeurs Parc, retrouvez leurs coordonnées dans le catalogue des producteurs sur www.pnr-millevaches.fr

Crédits : PNR de Millevaches en Limousin. Textes et traductions occitanes : IEO dau Lemosin.
Réal 2025. Illustration : Adobe. Impression : Imprimerie Decombat. Gratuit - Ne peut être vendu.

Vous ne
tomberez pas
sur un os !
Parc
naturel
régional
de Millevaches
en Limousin

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 fasiam 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

Crédits : PNR de Millevaches en Limousin. Textes et traductions occitanes : IEO du Lemosin.
Réal 2025. Illustration : Adobe. Impression : Imprimerie Decombat. Gratuit - Ne peut être vendu..

los tortons,

los tortiaus,

las pompas,

los galetons !

Parc naturel régional de Millevaches en Limousin

les crêpes de blé noir *las crespas de blat negre*

Ingrédients :

Pour une vingtaine de crêpes

- 600 à 700 g de farine de blé noir
- 300 g de farine de froment
- 1 litre de petit lait ou un demi litre de lait et un demi litre d'eau
- une pincée de sel
- levain

Per fa 'na vintena de crespas

- *600 à 700 g de farina de blat negre*
- *300 g de farina de blat*
- *mesgue : 1 litre o ben tot dau laite copat d'aiga*
- *na pinçada de sau*
- *levam*

variante : vous pouvez remplacer la farine de blé noir par de la farine de châtaigne.

Recette :

Quelques jours avant de faire *vòstras crespas,* faire un levain *lo levam*, soit avec un peu de levure de boulanger et de la farine, soit un levain naturel (eau et farine, à nourrir tous les jours pendant 4 ou 5 jours).

1. Mettre la farine dans une jatte avec le levain et le sel. Verser le petit lait, *lo mesgue, lo mesgin,* faute de cet ingrédient mettez *dau laite ambe un pauc d'aiga,* du lait avec de l'eau (50/50), doucement tout en remuant énergiquement pour éviter les grumeaux, *bien virar,* et laisser reposer deux à trois heures. La pâte doit faire des bulles et être mousseuse, signe que votre levain est en action. Si la pâte est trop épaisse, rajouter un peu d'eau.
2. *Quò es bon,* ça y est, vous pouvez faire *vòstras crespas.*
3. *Engraissar la platina,* graisser la poêle avec *un bocin de lard,* un morceau de lard, ou de l'huile, et faire cuire comme des crêpes classiques.

Traditionnellement, se mangeaient avec une viande en sauce ou avec du miel, *ambe dau miau.* Garnis de *grilhons*, de grillons, de fromage blanc, ou d'houmous et roulées, *las crespas* feront d'excellents amuse-gueule pour vos apéros.

Des producteurs de miel et de confitures sont marqués Valeurs Parc, retrouvez leurs coordonnées dans le catalogue des producteurs sur www.pnr-millevaches.fr

Crédits : PNR de Millevaches en Limousin. Textes et traductions occitanes : IEO dau Lemosin.
Réal 2025. Illustration : Adobe. Impression : Imprimerie Decombat. Gratuit - Ne peut être vendu.

Du pelhaire mon chou !

Parc naturel régional de Millevaches en Limousin

le pelhaire *lo pelhaire*

Ingrédients :

Pour 2 personnes
- 2 grandes feuilles choux (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 cafè 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 besunh de tòla,* pas besoin de tôle (moule) *mas doas bravas feulhas de chaul,* mais deux belles feuilles de choux.

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

Crédits : PNR de Millevaches en Limousin. Textes et traductions occitanes : IEO dau Lemosin.
Réal 2025. Illustration : Adobe. Impression : Imprimerie Decombat. Gratuit - Ne peut être vendu.

Parc naturel régional de Millevaches en Limousin

salade des prés *salada daus prats*

Ingrédients :

Pour 4 personnes

- une petite salade du type sucrine (à feuilles fermes)
- de la cive ou de l'oignon blanc
- une échalote
- une tête d'ail
- une petite livre de haricots verts
- trois belles tomates
- une dizaine de cornichon
- quatre oeufs durs
- un reste de viande froide
- un fromage frais de chèvre ou de vache
- des fruits de saison

Per 4 personas

- *'na pita salada*
- *de la saba o ben tot un unhon blanc*
- *'n'eschalota,*
- *'na testa de lissa '*
- *na pitita liure de monjetas*
- *tres bravas tomatas*
- *'na diezena de cornichons*
- *quatre cacauds bulhits*
- *un bocin de bulhit freg (300 g)*
- *'na calhada blancha de chabra ò de vacha*
- *fruchas de sason*

variantes : la formule végétarienne sera aussi très savoureuse. Une version *trefas borrudas* / pommes de terre en robe des champs est envisageable (il ne faut pas qu'elles s'écrasent à l'épluchage).

Recette :

Et si vous preniez le repas aux champs *coma quò se fasia a la sason daus fens* / comme il n'y a pas si longtemps au temps des foins.

1. Faire cuire les haricots verts à l'eau (qu'ils restent un peu ferme).
2. Ajouter *'n'eschalòta,* une échalote, *un pauc de lissa*, un peu d'ail, *daus cornichons copats bocins* / quelques cornichons au vinaigre coupés en morceaux, de la salade, des haricots verts (des haricots blancs font aussi très bien l'affaire), trois tomates taillées en petits cubes.
3. La veille vous aviez fait *un bulhit* / un pot au feu, il vous reste de la viande. Coupez-la en petits morceaux que vous intégrerez à la salade.
4. Faites une vinaigrette bien relevée (huile, vinaigre, échalote, ail, moutarde en option).

'Na brava micha de pan, 'na calhada blancha de chabra ò de vacha, quauquas fruchas de sasons, une belle tourte de pain, un fromage frais de chèvre ou de vache, quelques fruits de saisons, de quoi terminer votre pique-nique.
Il ne vous reste plus qu'à trouver un coin à l'ombre en bordure d'un pré et à installer une nappe pour dresser votre table. N'oubliez pas de mettre votre bouteille d'eau (en option *'na chopina de vin) dins l'aiga d'una levada*, dans l'eau d'une rigole.

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

Crédits : PNR de Millevaches en Limousin. Textes et traductions occitanes : IEO dau Lemosin.
Réal 2025. Illustration : Adobe. Impression : Imprimerie Decombat. Gratuit - Ne peut être vendu.

Tapas locaux à l'apéro !

Parc naturel régional de Millevaches en Limousin

les tapas du Parc de Millevaches *los tapas montanhiers*

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)

Per 8/10 personas

Per los grilhons lemosins :

- 1 kg de gonha de ganhon
- *'na testa de lissa*
- un boquet de parsil
- 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)*

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.

Recette :

Pour les grillons :

1. *Copar la vianda 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 vianda 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).

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

Crédits : PNR de Millevaches en Limousin. Textes et traductions occitanes : IEO dau Lemosin.
Réal 2025. Illustration : Adobe. Impression : Imprimerie Decombat. Gratuit - Ne peut être vendu.