

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES



**ALPES  
PROVENCE  
VERDON**

*Sources de lumière*

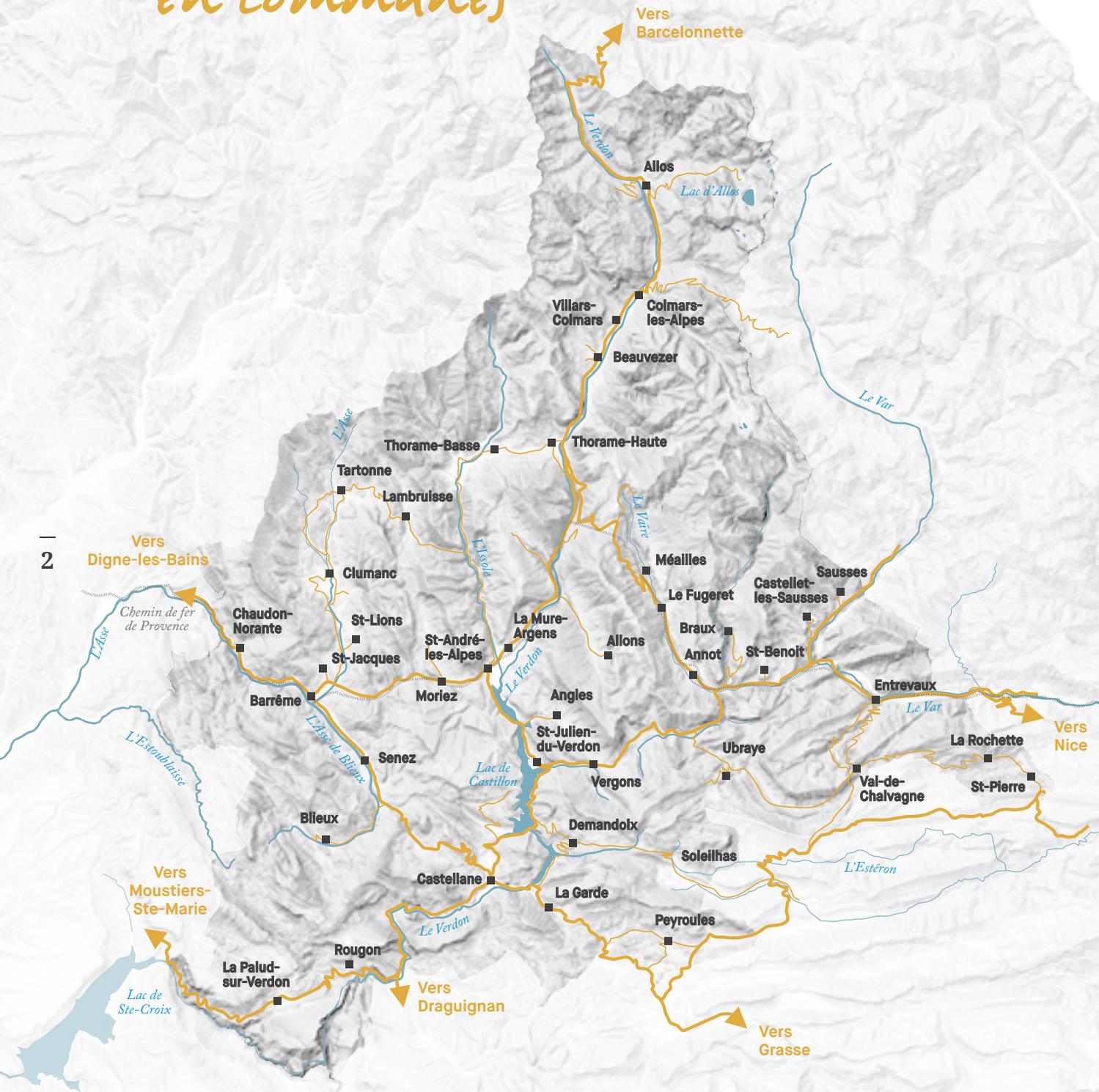


# RÉGALades...

PATRIMOINE CULINAIRE DE NOS VALLÉES



# De communes en communes



Directeur de la publication : Maurice Laugier  
 Coordination : Olivia D'Haene  
 Textes : Maryline Féraud

# Sommaire

## INDEX DES RECETTES



Chaque recette est donnée à titre indicatif car il existe autant de variantes que de familles !

Herbes de Provence	p 16
Vin de noix	p 20
Fougasse à l'anchois	p 21
Salade des moissons & salade de poireaux	p 22
Soupe d'orties	p 24
Soupe d'épeautre	p 25
Aigo boulido	p 25
Gnocchis	p 27
Tourte à la courge	p 28
Farcis de légumes	p 33
Chou farci	p 34
Bowl d'ici	p 37
Sauce de noix	p 38
Ravioles de courge	p 40
Crespèu	p 41
Poche de veau	p 43
Gigot d'agneau	p 45
Daube de sanglier	p 49
Truite aux amandes	p 51
Morue aux poireaux	p 52
Anchoïade	p 52
Sanguins au vinaigre	p 54
Brouillade de truffes	p 55
Châtaignes	p 56
Tourte au miel et aux amandes	p 62
Tourte aux blettes	p 63
Confiture de noix vertes	p 64
Pâte et gelée de coings	p 65
Nougat noir	p 66
Liqueurs	p 69
Aïoli	p 72
Soupe au pistou	p 73
Ganses	p 77

## Le goût en partage p 4

## L'alimentation d'hier à aujourd'hui p 6

### Le pain p 10

### Les céréales p 12

### Huiles & gras p 14

### Les aromates p 16

### La cuisine d'ici p 18

### L'apéritif p 20

### Les salades p 22

### La soupe p 24

### Les pommes de terre p 26

### Les courges p 28

### L'agriculture p 30

### Les légumes p 32

### Le jardin potager p 35

### Les légumineuses p 36

### Pâtes et ravioles p 38

### Le crespèu p 41

### Les viandes p 42

### Terre d'élevage p 44

### Le cochon p 46

### Le gibier p 48

### Les poissons p 50

### Morue & anchois p 52

### Crustacés & Mollusques p 53

### Les champignons p 54

### Les châtaignes p 56

### Les fromages p 58

### Les fruits p 60

### Les tourtes p 62

### Confitures & gourmandises p 64

### Noix, noisettes, amandes et miel p 66

### Tisanes et digestifs p 68

### La convivialité p 70

### Villages en fête p 72

### Pique-nique et goustaroun p 74

### Les ganses p 76

### Le souper de Noël p 78

### Au restaurant p 80

### Remerciements p 83

# Le goût *en partage*

## Entretien avec Maurice Langier

Président de la Communauté de Communes Alpes Provence Verdon

### Monsieur le Président, pourquoi cet ouvrage ?

Nous sommes très attachés à notre patrimoine mais aussi à la façon que nous avons de le partager, de le valoriser et de vivre ensemble. Après l'annuaire des producteurs, et dans la continuité de la démarche Pays Gourmand, nous avons souhaité mettre en lumière notre patrimoine culinaire.

Cet ouvrage s'adresse aux habitants, aux visiteurs et touristes, ainsi qu'à tous ceux qui, originaires de nos vallées, y ont gardé des attaches. Il permet de (re) découvrir des productions, des recettes, des traditions en mettant en valeur les spécificités locales et l'ensemble du territoire Alpes Provence Verdon.

### Comment définiriez-vous ce territoire Alpes Provence Verdon, en quelques mots ?

C'est un espace rural, vaste, qui est riche de vallées qui communiquent entre elles et qui construisent un avenir commun. Leur diversité est notre force.

C'est un pays de tradition qui vit avec son temps. Autrefois enclavé, il est devenu un territoire d'ouverture et de partage. Ces terres pauvres, parfois secrètes, ont toujours été des terres généreuses. Quand on sait les découvrir, elles dévoilent des richesses insoupçonnées.



### Comment qualifieriez-vous la « cuisine d'ici » ?

La cuisine d'ici, c'est le goût des choses simples, mais c'est tout un art ! C'est une cuisine riche de ses racines qui a les parfums et les arômes de nos montagnes. Elle sait être revigorante et ensoleillée à la fois. Ici, les influences alpines, provençales, méditerranéennes s'entremêlent pour offrir des goûts que l'on n'oublie pas.

C'est une cuisine vivante ; elle est à l'image de notre territoire. Elle se transmet et se partage. Les échanges avec le littoral, avec les villes où nombre de nos concitoyens sont partis vivre et travailler, l'arrivée du train, la naissance et le développement du tourisme, et bien sûr l'installation de nouveaux habitants ont apporté à notre cuisine des accents nouveaux : notre « socle » n'en est que plus solide.

Quant à l'évolution de nos sociétés, elle a, bien sûr, modifié les façons de cuisiner mais l'essentiel est resté. L'objectif de ce travail est aussi de démontrer que l'on peut faire une cuisine actuelle de terroir.

◀ Fête de village, Tartonne

“ *Un patrimoine à part entière* ”

### Alors, où nous emmenez-vous ?

Au cœur de notre culture ! La cuisine est bien plus qu'un acte quotidien qui répond à un besoin biologique, c'est un patrimoine à part entière. Ce livre est une invitation à mettre nos pas dans ceux de générations de paysans qui ont foulé ces terres, dans ceux de nos mères et grands-mères qui nous ont régalés, mais en regardant vers l'avenir.

Cheminer au cœur des traditions culinaires, c'est rencontrer des produits, découvrir des savoir-faire et soudain, faire émerger des souvenirs. Cela permet aussi de retrouver, dans une époque où tout s'accélère, la valeur du temps : temps de la production, de la préparation et, bien sûr, de la convivialité.

### La Communauté de communes investit dans la valorisation des patrimoines. Qu'est ce qui est important pour vous ?

Les patrimoines, qu'ils soient culturels, naturels ou immatériels, sont constitutifs de notre identité mais ils sont aussi des vecteurs de développement durable. À l'heure où l'on a tendance à uniformiser et standardiser, nous revendiquons nos différences et nos valeurs. Nous avons ainsi décidé, avec les habitants, les collègues maires et les acteurs locaux, de préserver nos terroirs et d'agir en faveur de la diversité agricole et alimentaire, du maintien d'une agriculture de proximité et de la valorisation des savoir-faire. Fiers de leurs traditions, nos villages sont plus forts et s'inscrivent dans des démarches dynamiques avec des productions de qualité, des modes de vie qui prennent le meilleur du moderne sans renier notre histoire, et une qualité de vie largement reconnue.



### Vous évoquez les produits locaux...

Nous avons la chance de vivre sur un territoire où l'activité agricole est encore importante. Nous avons plus de deux cents exploitants et de nombreux produits issus de l'élevage, du maraîchage, de diverses cultures. Ces produits sont achetés localement puis cuisinés ou transformés, à la maison ou par les artisans et restaurateurs du territoire. Les maisons de produits de pays et les circuits courts de vente permettent de les porter jusqu'à l'habitant et au consommateur. C'est bon pour l'économie locale mais c'est aussi bon pour la santé et pour la planète. Notre Projet Alimentaire Territorial s'inscrit dans cette volonté.

Ce livre est enfin l'occasion de réinterroger notre alimentation : manger des produits locaux, de saison, diversifier et équilibrer les repas, éviter les gaspillages, etc. Dans notre région, manger sainement n'est pas un vain mot. Ce « sens de la terre » qui nous caractérise y est certainement pour beaucoup. ■

# L'alimentation d'hier...

*Le territoire Alpes Provence Verdon est marqué par une culture rurale et montagnarde qui s'est construite au creux des vallées pendant des siècles. Jusqu'à la Première guerre mondiale, l'alimentation provient presque exclusivement des productions de la ferme, auxquelles l'espace sauvage apporte quelques compléments. Puis, le territoire s'ouvre aux influences extérieures.*

## Un régime essentiellement végétarien

Jusqu'au XVIII<sup>e</sup> siècle, les repas se composent de pain, de soupes et de bouillies que l'on mange quatre ou cinq fois dans la journée. La cuisine se limite ainsi à des préparations à base de céréales et de légumineuses.

Les familles riches ont des tables plus gourmandes mais elles sont rares. Dans leur très grande majorité, les habitants sont en effet des cultivateurs et de petits artisans qui ont souvent du mal à joindre les deux bouts. Ils ont connu, par le passé, de grandes famines et s'ils mangent désormais à leur faim, ils souffrent toujours d'un régime déséquilibré.

Au XIX<sup>e</sup> siècle, les légumes se font plus présents. La pomme de terre, d'abord regardée avec méfiance, finit par s'imposer et les légumes du jardin – carottes, choux, blettes, céleri, navets, poireaux, courges – permettent de diversifier le régime alimentaire. On cueille aussi des salades sauvages et la culture des fruits se développe. Côté desserts, il faudra attendre l'introduction du sucre au XIX<sup>e</sup> s. pour que les pâtisseries, confiseries et confitures apportent un peu de douceur. En attendant, on utilise du miel.



2



1

## Viande et poissons pour les jours de fête

La viande est rare et reste réservée aux dimanches et aux fêtes. On élève quelques poules, pigeons et lapins ; parfois une chèvre, qui fournit lait, fromage et un chevreau une fois par an. Quant aux agneaux et brebis, ils sont rarement consommés ; on les garde pour la vente. Pour améliorer l'ordinaire, le gibier et quelques truites de rivières viennent garnir les tables.

Ce n'est qu'à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, avec l'introduction du cochon, que la part de viande augmente de manière significative. Dans le Val d'Allos, l'élevage bovin se développe, au début du XX<sup>e</sup> siècle, mais essentiellement pour le lait.



4

## À l'orée du XX<sup>e</sup> siècle, de nouveaux produits

Les premières épicereries permettent l'achat de sucre, de café, de chocolat, de riz et de pâtes, mais aussi de poissons salés. La morue et les anchois font leur entrée dans l'alimentation locale et sont très appréciés. Les produits nouveaux se découvrent également sur les étals lors des marchés et des foires. Vers 1900, le calendrier des foires bas-alpines comprend les rendez-vous d'Annot, Barrême, Castellane, Colmars, Entrevaux, Thorame-Haute, Saint-André et Allos mais aussi de Blioux et de Braux, qui ont leur foire annuelle respectivement le 1<sup>er</sup> lundi d'août et le lundi qui suit le 11 novembre.

Le chemin de fer joue également un rôle important. Il permet d'acheminer de nouveaux produits en provenance du littoral et offre des débouchés aux producteurs locaux. Lavande, olives, fruits, champignons s'embarquent par cageots entiers depuis les quais du « train des Pignes ». Ils génèrent des compléments de revenus qui contribuent à améliorer les conditions de vie et à diversifier l'alimentation. ■

- 1 Marie Lèbre avec des groseilles, Allos, vers 1950
- 2 Cuillère en bois (XIX<sup>e</sup> s)
- 3 Toupin
- 4 Pichet « Ripert », Annot
- 5 Carte postale, Allos, 1900. Un couple d'épiciers sur le seuil du magasin



5

## LES SOBRIQUETS

*par Jean-Luc Domenge*

Dans la proche région, on oppose les pays sans fruits, au climat rude et sec, en altitude, à ceux qui en produisent beaucoup pour les vendre plus que pour les manger :

À Rougon, ce sont *lei manjo-aglan*, les mangeurs de glands.

À Soleilhas, *lei manjo-souorbo*, les mangeurs de sorbes.

À Lambruisse, *lei manjo-tatino*, les mange-fruits de la viorne manciennne.

À la Palud de Castellane, *lei manjo-partiès*, les mangeurs de poires séchées.

À Castillon, *lei manjo-mouchihoun*, les mangeurs de trognons de pomme.

À Saint-Julien, *lei manjo-peluegno* ou *lei peluegno*, les mangeurs d'épluchures de prunes... Autrefois, on y faisait sécher beaucoup de Pistoles.

Les légumes et les féculents viennent en seconde position après les fruits :

À Vergons, on parle des *pan-bouhi*, pains-bouillis.

À Angles, *lei poutrouliés*, les mangeurs de bouillies de farine.

À Colmars, *lei manjo chau-rabo*, les mangeurs de chou-rave.

Les mieux lotis sont *lous manjo-fège*, les mangeurs de foie d'Allos.

Quand aux pauvres Castellanaïens du hameau de la Lagne, ils doivent se contenter d'être, pour la rime sans doute, *lei manjo-lavagno de la Lagno*, les mangeurs d'eau de vaisselle ! ■

## Alimentation locale et durable

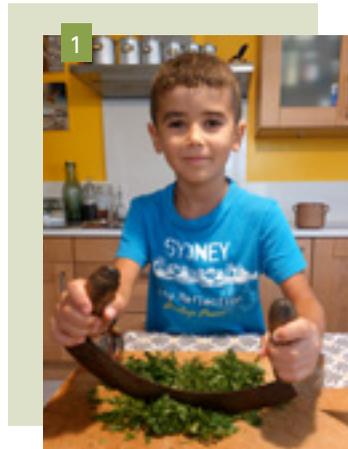
### Les conseils des habitants

Les rencontres et les échanges engagés avec les habitants ont permis d'édifier quelques règles incontournables pour concilier plaisir, santé et territoire. À afficher dans les cuisines !

1. Consommer des aliments sains et naturels, locaux et de saison
2. Se faire plaisir en toutes occasions et partager (*Inviter ses voisins de temps en temps !*)
3. Éduquer les enfants au goût, les associer à la préparation des repas, transmettre les recettes traditionnelles
4. Sauf extrême urgence, bannir les produits industriels et leur préférer les produits transformés localement par les artisans
5. Manger équilibré (*les écarts sont permis, surtout les jours de fête !*)
6. Pas trop de sucre, ni trop de sel, ni trop de gras (*mais un peu quand même pour donner du goût*)
7. Manger de la bonne viande, produite localement, peut-être moins souvent mais de qualité
8. Redécouvrir les céréales et les légumineuses (*économiques, bonnes pour la santé et savoureuses !*)
9. Retrouver le plaisir de cuisiner, même des choses simples et consacrer quelques journées par an à la « grande » cuisine en ressortant les recettes d'autrefois... pour ne pas les oublier !
10. Si on le peut, faire son petit jardin !

# ... à aujourd'hui

**Le XX<sup>e</sup> siècle apporte de nombreux bouleversements qui impactent les modes de vie et l'alimentation. Les familles adaptent leurs façons de vivre et parviennent à conjuguer traditions et modernité. La proximité de la nature, le maintien de l'agriculture locale, l'attachement aux traditions et le lien entre les générations permettent sans doute de préserver l'essentiel : les saveurs du terroir, la valeur des saisons et la recherche du goût.**



Après les deux guerres mondiales, marquées par les réquisitions et les rationnements, une période de prospérité s'ouvre.

L'arrivée de l'électricité, l'évolution de l'agriculture et de la société, le travail des femmes et les échanges avec les milieux urbains bouleversent les façons de vivre.

Mais si l'on passe moins de temps derrière les fourneaux, il n'est pas question de céder à la standardisation. Certes, on goûte aux nourritures industrielles, dans les années 1970 et 1980, mais les circuits-courts restent privilégiés. Les familles gardent un lien avec la terre, elles ont leur exploitation ou un jardin qui leur fournit des produits de saison et elles se tournent vers un réseau d'artisans locaux (boulangers, bouchers...) encore important pour acheter des produits transformés. Quant aux recettes traditionnelles, elles sont adaptées aux nouveaux rythmes.



- 1 En vacances chez Papi, au hachoir en cuisine !
- 2 L'aïoli de Denise, La Mure-Argens
- 3 Gamelles d'un cheminot des Scaffarels (Annot), 1950
- 4 Espace de co-working, Saint-André-les-Alpes



## Au XXI<sup>e</sup> siècle, des valeurs réaffirmées

Le territoire Alpes Provence Verdon est envié pour sa qualité de vie qui contribue à attirer de nouveaux habitants. Ceux-ci découvrent ainsi les traditions et les habitudes alimentaires ; ils apportent bien sûr leurs propres façons de cuisiner. Ce sont aussi ces échanges qui font vivre le territoire.

L'alimentation est, ici, un sujet à part entière. L'engagement des producteurs et des artisans, celui de la collectivité autour du Projet Alimentaire Territorial et les habitudes de consommation des habitants en témoignent. On privilégie les aliments sains, cultivés au jardin ou à proximité : « on préfère manger simple en sachant ce qu'il y a dedans ! ». Les habitants, femmes et hommes, de tous âges, cuisinent d'ailleurs régulièrement.

Les jeunes actifs sont particulièrement sensibles à l'impact de l'alimentation sur la santé et sur l'environnement. Ils reprennent ainsi à leur compte les astuces de leurs parents ou grands-parents pour ne pas « laisser perdre ». Comme autrefois leurs aînés, ils préparent leur repas qu'ils prennent avec leurs collègues lors des pauses déjeuners : si les « bento » et autres « lunch box » ont remplacé les « gamelles », les produits locaux sont toujours au rendez-vous ! Salades ou soupes, céréales et/ou légumineuses, omelettes ou crespèu, fromages et viande de pays permettent de reprendre des forces ! ■

# Du pain sur la planche !

Jusqu'au début du XIX<sup>e</sup> siècle, la ration de pain s'établissait dans les campagnes à environ 1,5 kg par personne et par jour. Elle oscille aujourd'hui entre 60 et 150 g mais il subsiste un lien presque charnel avec le bon pain. On l'apprécie pour ses qualités nutritionnelles autant que pour les sensations qu'il suscite. Le bon pain, c'est un aspect, une consistance, une odeur, un goût bien sûr : il mobilise tous les sens !



◀ Fougasse d'Annot

A bonano fam, ”  
basto lon pan

À grande faim, le pain suffit

Le pain ordinaire était le plus souvent constitué d'un mélange de froment et de seigle, dans des proportions variables. Dans les contrées les plus pauvres ou froides, il était exclusivement de seigle et presque noir. À la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, le pain devient plus blanc – c'est un signe d'ascension sociale – et on y ajoute du sel. Jusque dans les années 1950, on continue de le marquer d'une croix avant de le rompre.

Après le règne de la baguette bien blanche, on retrouve aujourd'hui les propriétés et les saveurs des pains au levain, fabriqués à partir de plusieurs céréales, complets, semi-complets... Les boulangers du territoire résistent aux pressions industrielles pour redonner au pain tout son goût et sa richesse. Les saveurs, dues aux céréales utilisées, sont libérées par la fermentation longue ; celle-ci permet aussi un pain plus digeste et qui se conserve mieux.



^  
◀ Pains de Sausses

## Les fours communaux

Chaque commune avait autrefois son four communal. Les familles commençaient la veille à pétrir et déposaient la pâte dans un pétrin (*la mastro*) pour qu'elle lève toute la nuit. Le lendemain, il fallait rejoindre le four et pour les familles qui habitaient les écarts, cela pouvait signifier une heure ou deux de marche. Le four était allumé une fois par semaine ou par quinzaine, et bien plus rarement l'hiver dans les villages de montagne. La cuisson du pain était un moment convivial et le four était un bien commun qu'il fallait entretenir.

Au début du XX<sup>e</sup> siècle, on commence à aller chercher son pain une fois par semaine chez le boulanger ; on le troque parfois contre du blé ou de la farine. Mais les fours restent en activité jusqu'aux années 1940. Souvent abandonnés après la guerre, certains ont été restaurés grâce à l'action des associations et des communes : Annot, Entrevaux, la Mure, Saint-Benoît, la Palud-sur-Verdon, Courchons, Peyroules, Allons, Sausses... Le plus ancien serait le four d'Annot, daté de la fin du Moyen-Âge. ■



## Le four et la fête du pain à Sausses

Le four de Sausses doit sa renaissance à un groupe de passionnés. En 2021, la commune, avec l'aide du Département des Alpes de Haute-Provence, entreprend sa restauration et en confie la gestion à l'association *Lou vièi for*.

Chaque année, au printemps, Sausses fête le pain mais tous les prétextes sont bons pour allumer le four tout au long de l'année et se régaler de tartes, tourtes, pizzas et compagnie ! ■

## La minoterie des Alpes

Il y avait un moulin à farine - parfois plusieurs - dans presque toutes les communes qui avaient à proximité un torrent ; leur existence remontait pour la plupart au Moyen Âge. Certains, avec leurs meules de pierre, ont été restaurés par des particuliers, des associations ou par les communes. Quant à la minoterie des Alpes (la Mure-Argens), elle fut à la pointe des technologies modernes au début du XX<sup>e</sup> siècle. Elle est aujourd'hui un musée.

Le musée, réalisé par la communauté de communes, est un témoignage rare de technique industrielle à force hydraulique à l'échelle nationale. Il raconte aussi une époque et une formidable aventure économique au cœur d'un territoire rural. Les paysans locaux y amenaient leur farine à moudre mais la minoterie « importait » aussi des farines depuis les grandes régions céréalières et l'Algérie. À partir des années 1960, malgré la fabrique de pâtes construite à côté, un long déclin commence.

Ne pouvant lutter contre les évolutions qui impactent alors la filière, la minoterie est contrainte à la fermeture en 1972. Ernest Dol, le propriétaire, ne peut se résigner au silence et continue, chaque matin, à mettre en marche les machines pour « entendre le bruit du moulin ». C'est ce qui a permis de les préserver dans un état remarquable.

Au début des années 2000, il accepte de vendre la minoterie à la commune à condition de préserver le bâtiment et la machinerie. Une nouvelle aventure commence pour sauver le site de l'oubli et mettre en valeur ce patrimoine exceptionnel.

Le musée a ouvert en 2016. Sa muséographie est unanimement saluée ; il offre un témoignage unique sur les techniques de la meunerie. À découvrir absolument ! ■

# De l'épi à l'assiette, indispensables céréales

*Sur ce territoire montagneux, au climat froid et sec, on cultivait traditionnellement le blé, le seigle et l'épeautre.*

*Ces trois céréales ont longtemps été au cœur du système agricole et alimentaire ; elles entraient dans la préparation du pain et se consommaient essentiellement en soupe et en bouillie. Il est encore possible aujourd'hui de trouver des farines produites dans la région. Quant au petit épeautre, céréale emblématique de Haute-Provence, il se cuisine également en grains.*

Le blé et le seigle étaient le plus souvent cultivés en mélange, le méteil ou *mescle* en provençal. Le blé était la céréale noble ; le seigle était adapté aux terres froides et arides. L'avoine et l'orge étaient plutôt réservées à l'alimentation animale.

Les moissons, en août et septembre, constituaient un temps fort où l'entraide était de mise. Elles étaient l'occasion de partager les repas aux champs (voir Salade des moissons, p.22) et de faire la fête lorsqu'elles étaient achevées.

Le maïs, peu adapté aux sols et aux climats locaux, n'entrait pas dans la cuisine locale. Parfois, une polenta amenée par une famille italienne faisait honneur à un repas partagé.

De nos jours, on consomme tous types de céréales que l'on peut trouver facilement et qui se marient très bien aux légumes et autres productions locales. Le petit épeautre garde une place particulière et fait partie intégrante de notre patrimoine rural, agricole et alimentaire.

### Le petit épeautre

Également connu sous le nom d'engrain, le petit épeautre est bien adapté à nos terroirs et à leur climat froid. Il est également plus résistant aux maladies que le blé. C'est une céréale très ancienne, domestiquée par l'Homme il y a plus de 8 000 ans. En Haute-Provence, sa culture s'est maintenue et le petit épeautre aujourd'hui cultivé est le résultat de siècles de sélections faites par des générations de paysans.

En cuisine, il se révèle plus digeste (faible teneur en gluten) et plus nutritif que le blé (qualité et richesse de ses protéines). Outre la traditionnelle soupe d'épeautre (p.25), vous pourrez le préparer de diverses manières, en plat avec des légumes ou en salade. N'hésitez pas à utiliser sa farine pour vos biscuits et gâteaux, elle leur donnera une petite couleur dorée et une saveur particulière, comme un petit goût de noix. ■



^ Petit épeautre, Lambruisse

# Du gras pour cuire et pour assaisonner



Et si on défendait le bout de gras ?...



^ Saindoux

**Le saindoux** est obtenu en faisant fondre les parties grasses récupérées lors de l'abattage du porc. Bien moins onéreux que l'huile d'olive et supportant mieux la cuisson que l'huile de noix, il est resté très utilisé sur l'ensemble du territoire jusqu'au milieu du XX<sup>e</sup> siècle. Son usage s'est ensuite réduit au profit des huiles végétales, de la margarine et du beurre. À noter qu'il reste utilisé par certains pâtisseries car il apporte un croquant unique aux tartes !



^ Baratte du Val d'Allos.

**Quant au beurre**, il fit son apparition avec l'élevage bovin dans le haut Verdon au tournant du XX<sup>e</sup> siècle. La fabrication du beurre était presque toujours exécutée par les femmes. Après la traite des vaches, le lait était écrémé puis la crème était mise dans une baratte, dans laquelle elle était battue et malaxée jusqu'à se transformer en beurre. Celui-ci était ensuite foncé dans le moule pour obtenir de jolis pains, que l'on ornait parfois d'un motif. ■

*En cuisine, les graisses servent à mélanger les ingrédients ; elles facilitent leur cuisson, renforcent leur goût et apportent leurs propres saveurs aux préparations. Les usages, qui dépendaient exclusivement des productions locales, ont beaucoup évolué mais l'huile d'olive reste majoritairement utilisée. Comme l'huile de noix, elle présente des qualités nutritionnelles qui en font un véritable allié santé.*



^ L'olivier marque la limite entre les Alpes et la Provence. On le rencontre, cultivé en terrasse sur les côtes ensoleillées, depuis Entrevaux jusqu'à Saint-Benoît, en passant par Sausses et Castellet-les-Sausses. Quelques spécimens courageux s'aventurent jusqu'à Annot, à l'abri des grès.

Dans le pays d'Entrevaux, oléiculteurs locaux et collectivités se sont mobilisés, notamment grâce à des financements publics pour réhabiliter d'anciennes oliveraies et planter de nouveaux arbres.



## L'huile de noix

Au-delà de 800 m d'altitude, l'olivier s'efface et le noyer s'impose. On le trouvait autrefois sur l'ensemble du territoire mais les arbres centenaires ont souvent été coupés et vendus pour leur bois dans les périodes de pauvreté. Il reste des plantations assez importantes autour des villages et quelques anciens et très beaux noyers ponctuent encore le paysage.

L'huile de noix permet d'apporter du caractère à de nombreuses recettes mais elle supporte mal la cuisson. Mieux vaut l'utiliser pour les salades ou en filet pour assaisonner un plat de légumes, une viande ou un poisson. ■

## L'huile d'olive

La cuisine du territoire s'enorgueillit de ses influences provençales et utilise majoritairement l'huile d'olive, en assaisonnement ou pour cuire les aliments.

En effet, et contrairement aux idées reçues, elle supporte bien la cuisson (jusqu'à 210 °C).

L'olivier ne pousse pas partout et les habitants des vallées échangeaient autrefois un peu d'huile contre d'autres productions ou, plus rarement, l'achetaient. Dans ce cas, ils l'utilisaient avec parcimonie : un filet dans la soupe, sur la salade ou sur un plat de légumes, et, en guise de gourmandise, quelques gouttes sur un morceau de pain frotté à l'ail !

## Patrimoine

Le moulin à huile d'Entrevaux date du début du XIX<sup>e</sup> s ; il est géré par le Syndicat oléicole. Du fait de la situation géographique, en limite d'implantation de l'olivier, la production est très variable et s'est élevée à 15 T d'olives pour le dernier millésime (il faut environ 4 kg d'olives pour 1 L d'huile). La production est destinée aux producteurs et n'est pas vendue. Lors des visites, on vous expliquera que l'huile d'olive se qualifie par son « fruité », son « amertume » et son « piquant » ! ■



# Arômes des collines

Il y a dans nos vallées et villages de montagne une longue familiarité entre les Hommes et les plantes. Elles sont utilisées en cuisine ou dans la pharmacopée populaire. Sauvages ou cultivées dans un coin de jardin, les herbes aromatiques donnent ces parfums et ces saveurs inoubliables qui embaument les maisons et ravissent les palais.

16

## Préparez vous-mêmes vos herbes de Provence 100% locales !

L'appellation Herbes de Provence est un terme générique qui désigne un ensemble de plantes aromatiques fraîches ou séchées, originaires des régions méditerranéennes et, historiquement, de Provence.

Mais... savez-vous que 95 % des mélanges dits « herbes de Provence » proviennent des pays d'Europe centrale et orientale, du Maghreb, voire de Chine ?... Pourtant, la plupart poussent dans nos collines et dans nos jardins. Préparez donc vos propres herbes de Provence ! Voici les proportions du Label IGP « Herbes de Provence », que vous pourrez adapter comme il vous plaira ! Cueillez, laissez sécher, effeuillez, mixez et mettez en pot ! ■

THYM	19%
SARRIETTE	26%
ORIGAN	26%
ROMARIN	26%
BASILIC	3%

Thym, sarriette, sauge, origan, romarin, serpolet... Chaque plante a son utilisation et on peut les employer fraîches ou séchées. On les appelait autrefois « les épices du pauvre », les « vraies » épices étant l'apanage des familles aisées.

Pourtant, il existe une épice sur le territoire : **la baie de genévrier**. Elle était utilisée pour préparer l'extrait de genièvre, un puissant reconstituant, et bien sûr pour appâter puis préparer les grives. Le genièvre intervient toujours dans certaines préparations, notamment les civets et les pâtés auxquels il donne un petit goût incomparable et dont il facilite la digestion.

▼ Le thym en fleurs, vers Thorame-Basse



### Les herbes aromatiques les plus utilisées

**Le thym.** – Il se ramasse fleuri au printemps (fin avril-mai), au moment où la plante concentre le plus de suc et de sève, et donc de parfum. Très utilisé dans la cuisine locale, il l'est également en infusion et en liqueur. Le thym compose, avec le laurier, le fameux bouquet garni. On distingue trois variétés de thym selon l'altitude, avec des fleurs blanches, roses ou violettes.

**La sarriette des montagnes.** – Proche du thym, elle porte aussi le nom de *pèbre d'aï* (ou *pèbre d'ase*) en provençal. Elle convient aux daubes, ragoûts et marinades et apporte cette petite touche tant appréciée aux fromages de chèvre. Vous pourrez aussi en glisser un brin dans votre vinaigre pour l'aromatiser !

**La sauge officinale.** – Cette herbe aromatique puissante accompagne souvent les plats de viande, en particulier le porc dont elle facilite la digestion. On plonge également quelques brins de sauge dans l'eau des châtaignes lorsqu'on les fait bouillir et dans l'*aigo boullido*, cette soupe traditionnelle recommandée les lendemains de fête (p.25). ■

▼ Ensemble huile vinaigre sel



Le sel n'était pas un produit banal mais le seul moyen, avec la saumure et le séchage, de conserver les aliments. Également utilisé pour l'élevage, il était ainsi précieux et rare. Pour ces raisons, l'administration royale percevait une taxe, la gabelle, depuis le XIV<sup>e</sup> s. Toutefois, son prélèvement était difficile dans les zones de montagnes où l'on produisait quelques quintaux de sel par mois. Des bras de fer furent engagés et si Moriez et Tartonne obtinrent le droit d'administrer librement leur source, l'État finit par détourner un bras du Var pour noyer la source de Castellet-les-Sausses vers 1820, privant les habitants d'une ressource précieuse\*. Il y avait également une source salée à Castellane (quartier de la Salaou), elle fut exploitée jusqu'au XIV<sup>e</sup> siècle.

\*Source, J.-C. Nobécourt, revue Au fil du Coulomp, n° 3.

## Patrimoine

### Les sources salées, une particularité géologique

Les deux sources de Moriez et de Tartonne sont inscrites au titre des Monuments historiques. Le puits de Moriez est un site exceptionnel daté de 5 800 ans av. J.C. Il constitue l'un des plus anciens sites connus à ce jour en Europe pour l'extraction du sel.

Longtemps abandonnée, la source fut redécouverte en 1636 et aménagée pour faciliter l'exploitation ; celle-ci perdura jusqu'au milieu du XIX<sup>e</sup> siècle.

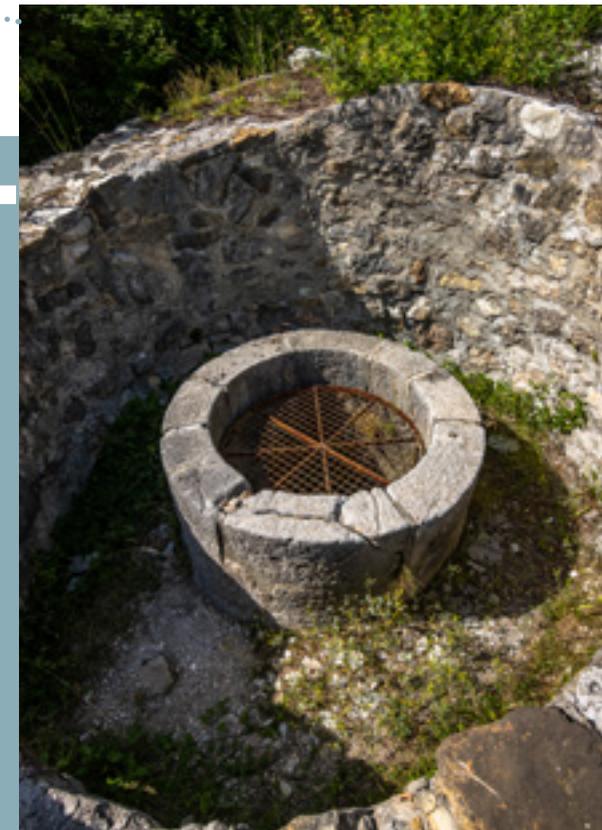
Situé à peu de distance du ravin de la Salaou, dont le nom évoque la présence de sel, le puits de Tartonne a une profondeur de 6,80 m. Ses structures en bois sont datées de l'époque médiévale. ■

# Le grain de sel

Il faut le doser avec parcimonie mais le sel est un formidable exhausteur de goût. Il fut aussi longtemps le seul moyen de conserver les aliments, notamment les viandes et les poissons. Il est aussi utilisé dans la production fromagère. Jusqu'au XIX<sup>e</sup> siècle, le sel est très rare et s'achète sur les marchés ou dans les épiceries. Sur notre territoire, il se cache aussi dans le sous-sol...



▼ Puits salé, Moriez



17

# Cuisine d'ici

## L'art du "consommé"

Un groupe de femmes à Castellane >  
dans les années 1960.

La cuisine était essentiellement une affaire de femmes, à l'exception de certaines préparations qui étaient assurées par les hommes, pour la force requise (pétrissage du pain, abattage du cochon, cuisson du nougat) ou par croyance (aioli, par exemple).



18

La cuisine locale est bien plus qu'une carte postale de vacances : elle contient l'âme du pays. Elle mêle le meilleur des Alpes, de la Provence et de la Méditerranée. Elle ressemble à son terroir et elle est, comme ses habitants, secrète et généreuse. Mais il sera plus correct de la conjuguer au pluriel car il n'existe pas une cuisine mais des cuisines d'ici, comme il n'existe pas une recette traditionnelle mais des dizaines, qui varient d'une famille ou d'une vallée à l'autre.

La cuisine répond à un besoin biologique, celui de s'alimenter, mais elle est aussi un acte culturel, liée à un territoire et à des groupes sociaux. Dans nos territoires marqués par une pauvreté et des conditions de vie difficiles, il fallait mettre à profit tout ce que la terre offrait : optimiser l'espace cultivé, ce qui était difficile dans les zones montagneuses, et cueillir ce que l'on trouvait dans l'espace sauvage. Les accommoder relevait ensuite du talent et de la patience des cuisinières !



19

### Les secrets de la cuisson

Au « bouilli », les bas-Alpins préfèrent le goût du « rôti », de la fricassée, du « revenu » et la cuisson est essentielle. En moins d'un siècle, les cuisinières – et les cuisiniers – sont passés de l'âtre et du fameux poêle trèfle, que l'on trouvait dans toutes les cuisines, au four à micro-ondes et aux robots sophistiqués. Entre temps, ils ont connu la cuisinière à gaz, le four électrique et la cocotte-minute ! Quant à la cocotte en fonte, elle reste intemporelle.

Bien que notre époque ait imposé cette course contre le temps jusqu'en cuisine, on a su prendre le meilleur des technologies et des moyens de cuisson sans sacrifier à la tradition qui met le « mijoté » à l'honneur. Sur ces terres, on parle même de « consommé » : il s'agit de faire « réduire » le plus possible les préparations, quitte à les laisser un peu « roussir ». Les goûts sont ainsi concentrés et libèrent toutes leurs saveurs !

### Une cuisine du sud

Chaque vallée a ses spécificités mais, partout sur le territoire, la cuisine se présente comme une cuisine provençale, dont l'utilisation de l'ail et de l'huile d'olive est un marqueur fort. Dans le haut Verdon, les influences alpines s'expriment davantage avec l'emploi plus fréquent du lait et du beurre. Cuisiner sans oignon ni ail est ici proprement impensable ! Revenus, ils sont à la base de tout ragoût, gratin, plat en sauce ou soupe. Quant à la persillade, elle « relève les plats ». Des légumes blanchis puis revenus à l'huile d'olive avec un peu d'ail et de persil suffisent à faire le bonheur d'un repas !

### Ni gout ni gouste ?...

L'expression lancée avec dédain devant un plat insipide a traversé les générations : ça n'a ni goût ni gouste ! Voilà un jugement sans appel... Car ici, le goût est essentiel, depuis toujours. Il provient de la qualité des produits utilisés et de l'art de les accommoder, de les assaisonner et de les faire cuire qui donne à notre cuisine ses saveurs incomparables. ■

# C'est l'heure de l'apéro !

*L'apéritif est un véritable rituel en Provence et le territoire Alpes Provence Verdon n'y fait pas exception. On se régale traditionnellement d'un vin de noix ou d'un pastis et on savoure aujourd'hui de délicieuses bières locales. Spontané ou ritualisé, sur fond de montagne ou de lac, sur une place de village ou à la maison, c'est un antidote à la monotonie et c'est idéal pour conforter les liens !*



L'apéritif - du latin *aperere* qui signifie ouvrir - est à l'origine un terme médical. Sa fonction première est d'ouvrir l'appétit. On utilise alors des plantes comme la gentiane (aujourd'hui protégée) ou l'anis (le houblon a également des vertus apéritives).

Au XIX<sup>e</sup> s., l'apéritif vient ponctuer une longue journée de labeur et se prend au café du village. C'est réellement au XX<sup>e</sup> s. qu'il acquiert sa dimension conviviale. De nos jours, il donne souvent le coup d'envoi des fins de semaine ou des vacances.



## Le vin de noix

On continue à réaliser aujourd'hui le vin de noix, très apprécié pour l'apéritif. Pour le préparer, il vous faut 40 noix vertes (entières avec leur coque - le brou - encore vert et tendre), à cueillir au mois de juin. Écrasez-les grossièrement et disposez-les dans une bonbonne, avec 5 L de vin rouge - vous pouvez y ajouter comme autrefois ½ litre d'eau-de-vie - et quelques épices selon votre goût. Laissez macérer 40 jours en remuant souvent. Filtrez, ajoutez 750 g de sucre. Mettez en bouteille.

**[Variante] Le vin d'oranges amères.** Voici une recette qui témoigne des liens avec le littoral. On aimait faire « monter » des oranges amères, pour la confiture ou pour le vin. Il vous suffit de remplacer les noix par des quartiers et zestes d'oranges (comptez une dizaine d'oranges pour les mêmes proportions). Quant au vin, il est préférable d'utiliser du vin blanc. Ajoutez les épices selon votre goût. ■

## Qu'est-ce qu'on prend pour grignoter ?...

Pour un apéritif improvisé, quelques olives et fruits secs (locaux !) feront l'affaire. Vous pouvez préparer vous-même un délicieux mélange avec des amandes et noisettes salées et passées au four, auxquelles vous ajouterez des raisins secs.

Mais si vous prévoyez de refaire le monde, alors il vous faudra : de la fougasse à l'anchois, des sanguins au vinaigre (p.54), un peu de socca, quelques carrés de pissaladière...

Si le cœur vous en dit, vous pourrez ajouter du fromage local et un peu de charcuterie... Sans oublier quelques radis et bâtonnets de carottes : mais alors, il faudra une anchoïade (p.52) ! Oh, mais il est déjà 22 heures ?!...

## La fougasse à l'anchois,

*incontournable des apéritifs de Haute-Provence !*

Ses origines remontent à l'utilisation des fours communaux. On jetait alors des morceaux de pâte dans le four pour en tester la chaleur. Peu à peu, on les a agrémentés, de quelques oignons cuits, d'anchois puis de sel et parfois de sucre.

Préparez une pâte à pain que vous laisserez lever. Étalez-la ensuite sur une épaisseur d'un demi-centimètre environ.

Badigeonnez d'huile d'olive (soyez généreux !) et étalez la crème d'anchois que vous aurez obtenue en mixant vos anchois, tout simplement avec de l'huile d'olive.

Enfournez (à four très chaud) pour 15 à 20 mn... et dégustez ! ■



Vendanges à La Cibière, Castellane, années 1930.

## Autrefois, une terre de vin

La vigne a disparu des paysages du territoire après l'épidémie de phylloxéra à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Elle était pourtant présente dans toutes les vallées, plantée sur les coteaux ensoleillés en terrasses jusqu'à 1000 m d'altitude. Le vin de Saint-Jacques, dans la vallée de l'Asse, et du Plan de Coulomp, jusqu'à Saint-Benoît, étaient particulièrement appréciés. On fabriquait aussi son vin familial dans la vallée du Verdon jusqu'à Saint-Julien-du-Verdon, et dans la vallée de la Vaire jusqu'au Fugeret. Les cépages étaient nombreux et mélangés. Là où la vigne ne poussait plus, on achetait le vin ou on l'échangeait.

La consommation de vin était courante, il donnait de la force pour les travaux des champs et on le donnait aux malades. Quant aux enfants, il n'était pas rare qu'ils aient pour leur goûter un petit verre de vin sucré, coupé à l'eau, pour y tremper quelques mouillettes de pain.

Aujourd'hui, avec le changement climatique, quelques exploitants se lancent et plantent des vignes. Rendez-vous dans quelques années pour de bons millésimes ! ■

# Des salades cruées ou cuites

Les salades suivent les saisons et se déclinent à l'infini. Celles d'hiver sont plutôt des salades de légumes cuits, de lentilles, de betteraves...

On adore également la salade de pommes de terre et de haricots verts bien aillée !

Côté crudités, le calendrier resserré de la montagne laisse peu de place aux tomates et aux légumes méditerranéens mais on s'en régale en plein été.

Quant à la salade verte, on aime la salade frisée ou une laitue « bien blanche » que l'on mange en début de repas. On y jette parfois quelques pousses de salades sauvages.

Voici deux recettes locales à adopter !



## La salade de poireaux crus : une spécialité d'Allos

### Salade de poireaux crus

Cette salade se mangeait traditionnellement le 1<sup>er</sup> vendredi du mois de Mars. Elle était réputée guérir et préserver de toutes sortes de maladies.

Facher menu des poireaux crus. (Il faut de petits poireaux bien blancs). Faire bouillir une pomme de terre pour la liaison de la sauce. Faire une vinaigrette avec huile d'olive, vinaigre, moutarde, sel, poivre. Y ajouter 1 ou 2 anchois pilés et de l'ail écrasé.

Mêler la sauce avec la pomme de terre bien réduite en purée. Verser la sauce sur les poireaux.



## La salado dei missoun

La recette de cette **salade des moissons** nous est donnée par Jean-Luc Domenge. Elle est extraite d'entretiens avec la famille Laugier de Castellane. Cette salade se mangeait aux champs l'été. Elle se cuisine très facilement.

Cuire des pommes de terre, si possible nouvelles. Égoutter et laisser refroidir. Emincer un oignon blanc. Cuire puis couper les œufs durs en quatre et les incorporer. Mélanger délicatement en y mêlant les filets d'anchois et les olives noires. Assaisonner à l'huile d'olive et au vinaigre. Saler, poivrer. Manger bien frais ! ■

## Osez les salades sauvages !

Très typées, les salades sauvages étaient autrefois appréciées pour leur amertume. On s'en allait les cueillir dans les champs dès les premiers jours du printemps, recherchant les jeunes pousses. Puis, on les assaisonnait avec un peu d'huile d'olive et une gousse d'ail.

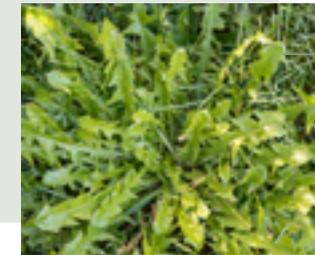
Certains se souviendront avec émotion d'une silhouette de grand-mère courbée en train de ramasser quelques *cicoris* ou autes *barbes de bouc* et les glisser dans son tablier. Un habitant de Méailles évoque plutôt un souvenir d'enfance du jeudi après-midi : « Avec ma mère, on allait ramasser le cresson au Fugeret. Il y avait une de ces cressonnières ! ».

On pourrait ainsi croire que les salades sauvages font partie d'un monde révolu. Pourtant, les enfants courent toujours les bords des chemins pour ramasser les doucettes et des accompagnateurs en montagne proposent des sorties pour apprendre à reconnaître les herbes sauvages. La prudence est de mise car elles ont tendance à se ressembler mais toutes ne sont pas comestibles. Voici trois salades sauvages facilement identifiables :

Pour une décoration printanière ou estivale, n'hésitez pas à apporter une touche florale à vos salades.

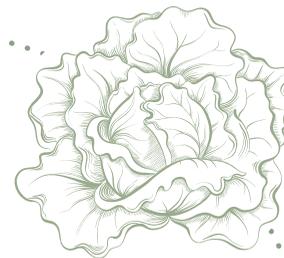
En effet, de nombreuses fleurs des champs sont comestibles : primevère, violette, bourrache, coquelicot...

Vous pouvez également ajouter quelques feuilles acidulées de pourpier, cette mauvaise herbe qui vous fait « bisquer » au jardin...



### Le pissenlit

On le trouve partout et ses jeunes pousses se consomment en salades. Elles se récoltent avant la floraison.



### La chicorée sauvage

Appelées *cicori* en provençal (à prononcer avec l'accent !) et *chapanelles* du côté d'Entrevaux, les pousses de chicorée sauvage se ramassent dans les prés dès les premiers jours du printemps. Avec des croûtons frottés à l'ail, c'est parfait !



### La doucette

La doucette est une mâche sauvage, bien différente de la mâche que l'on achète dans le commerce. Elle a un petit goût de noisette et n'est pas amère. Vous pourrez la manger mélangée avec des pommes, des noix, des betteraves ou des œufs durs.

◀ Livre de recettes traditionnelles du Haut-Verdon

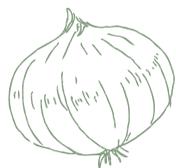
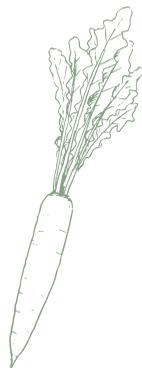
# À la soupe !

*La soupe a longtemps été symbole de ruralité et de frugalité. C'est oublier qu'elle peut être savoureuse et colorée ! Sur le territoire Alpes Provence Verdon, on a continué à manger la soupe régulièrement, en variant les plaisirs. Elle a de nombreux bienfaits : économique, réconfortante et toujours différente. N'oubliez pas d'y glisser quelques aromates et, une fois dans l'assiette, d'arroser d'un filet d'huile d'olive !*

24

Jusqu'à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, on en mange matin, midi et soir. Le plus souvent, c'est une soupe de légumineuses ou de céréales et les versions les plus simples sont la soupe au pain et la soupe de *brigadeù*. Sa préparation consistait à faire bouillir de l'eau que l'on aromatisait avec quelques herbes et dans laquelle on jetait en pluie de la farine de blé (parfois de pois chiches). Cette soupe s'appelle aussi la poutrolle, on y ajoutait quelques noix.

À la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, la pomme de terre et les légumes du jardin sont utilisés : choux, oignons, raves, haricots, carottes, fèves, navets, courges... Pour donner du goût à la soupe de légumes (ou de céréales), on y plonge alors un morceau de lard ou l'os du fémur du porc, l'*assabouraire*. Aujourd'hui, on y met plutôt des herbes. Un brin de serpolet dans une soupe peut tout changer !



## La soupe d'orties : de la couleur !

1. Ramassez de jeunes pousses d'ortie (elles ne sont pas urticantes mais vous devrez être prudents). Rincez-les.
2. Prenez un oignon et faites-le revenir dans de l'huile d'olive. Ajoutez-y une gousse d'ail et vos orties.
3. Laissez cuire environ cinq minutes en remuant.
4. Ajoutez une grosse pomme de terre coupée en morceaux et recouvrez d'eau. Salez.
5. Laissez cuire au moins 30 minutes. Mixez. Au moment de servir, vous pourrez ajouter un peu de crème fraîche si le cœur vous en dit ! ■



Voici une soupe intemporelle ! Revigorante et rassurante, elle est idéale quand il fait froid. Traditionnellement, on ajoute un morceau de viande, souvent du gigot de mouton, mais vous pouvez bien sûr adapter la recette en version végétarienne.

1. Faites revenir la viande dans une marmite puis recouvrez d'eau. Portez à ébullition et écumez de temps en temps. Pour l'oignon, vous pourrez le faire revenir séparément ou le piquer de deux clous de girofle et le plonger dans la marmite avec la gousse d'ail et les aromates.
2. Coupez vos légumes en petits morceaux et incorporez-les. Salez et poivrez.
3. Ajoutez le petit épeautre et laissez cuire lentement en remuant régulièrement. ■

## L'aigo boullido

**Souvent préparée les lendemains de fêtes, cette soupe est un autre incontournable de Provence. Dans nos vallées, on ajoute souvent du thym. Voici la recette :**

Plongez 5 ou 6 gousses d'ail (grossièrement hachées ou entières selon votre goût) dans 1 L d'eau froide. Portez à ébullition et laissez bouillir à petit feu 15 mn. Éteignez le feu. Ajoutez la sauge et le laurier (vous pouvez aussi mettre du thym). Laissez infuser une dizaine de minutes en couvrant.

Pour déguster, déposez une ou deux tranches de bon pain grillées dans votre assiette et versez l'*aigo boullido* dessus. Vous pouvez ajouter un filet d'huile d'olive.



## La soupe d'épeautre

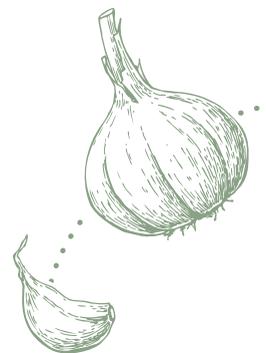


**Temps de réalisation :**  
Préparation : 30 mn  
Cuisson : 2 à 3 h

**Ingédients :**  
(Pour 6 personnes)

- Un morceau de gigot de mouton ou de jarret de porc
- 500 g de petit épeautre (ou d'épeautre)
- 3 L d'eau
- 1 oignon, 2 clous de girofle, 1 gousse d'ail
- 2 poireaux, 3 carottes, 1 branche de céleri, 2 navets
- Thym et laurier
- Sel, poivre

25



# Ah, la patate...

On l'appelle dans un premier temps « rabasso », comme la truffe, et on la regarde d'un drôle d'air. Introduite au XVII<sup>e</sup> siècle par les explorateurs, il faudra du temps pour l'accepter mais elle finit par devenir un aliment de base, supplantant les légumineuses et les céréales dans les repas quotidiens. La pomme de terre est économique et nourrissante. Bouillie, vapeur, frite ou rissolée, elle s'utilise en purée, soupe, gratin ou beignets et donne l'un des plats emblématiques du territoire : les gnocchis !

## Venue d'Amérique

Notre « patate » est originaire de la Cordillère des Andes où elle était déjà cultivée il y a des milliers d'années. Sur le territoire, sa présence est attestée sur les marchés de Castellane en 1738 mais elle ne s'impose qu'un siècle plus tard. Après les troubles révolutionnaires, les mauvaises récoltes et la surpopulation entraînent de véritables crises alimentaires et les autorités s'intéressent à ce tubercule facile à cultiver et nutritif. En 1836, le préfet des Basses-Alpes envoie des semences de pommes de terre aux communes afin d'éviter la famine. Ici et là, on fait des essais... qui s'avèrent concluants.

## Légume ou féculent ?

Riche en amidon (75 à 80% de sa matière sèche), la pomme de terre est à ce titre considérée comme un féculent... mais elle est aussi rattachée au groupe des légumes par sa teneur élevée en eau (jusqu'à 80% de son poids total). La valeur nutritionnelle de la pomme de terre est liée à sa composition en glucides mais elle apporte également des protéines, vitamines, sels minéraux et fibres.



Arrachage de pommes de terre, vers 1930. Famille Laugier, Castellane.



## Fête de la patate à Saint-Pierre

C'est l'un des rendez-vous de l'automne ! La fête de la patate est le fruit d'une mobilisation des habitants, de nombreux bénévoles et de la municipalité. Placée sous le signe du partage et de la convivialité, elle réunit des producteurs, des artisans et quelques artistes locaux pour composer un marché dédié au terroir et à ses produits, avec de nombreuses animations au programme. La pomme de terre est la reine de la journée et se trouve déclinée à toutes les sauces ! ■

“

Quand on était au champ pour planter les patates, mon père nous disait : « Ne les plante pas trop profond, il faut qu'elles entendent les cloches ! »

Pierre Michel, Allos.

Transmission assurée entre Simone et sa petite-fille Elsa, Allos. >



Voici un plat économique, facile à faire et savoureux ! On y trouve les influences alpines et on partage cette recette avec nos amis transalpins pour qui les *gnocchis della mamma* sont une institution.

Nature avec un filet d'huile d'olive ou un peu de beurre, ou nappés d'une onctueuse sauce, ils feront le bonheur des grands et des petits !

1. Faites bouillir les pommes de terre dans une grande marmite d'eau salée ou à la cocotte-minute.
2. Pelez-les et passez-les au presse-purée. Ajoutez l'œuf. Salez, poivrez.
3. Ajoutez la farine, environ la moitié du poids de pommes de terre.
4. Pétrissez puis formez des boudins et coupez vos gnocchis. Vous pouvez vous entraîner à les « passer » à la fourchette pour le relief mais il faut un peu de temps et surtout un bon coup de main !
5. Plongez les quelques minutes dans l'eau frémissante (ils remontent quand ils sont cuits). Servez avec une sauce tomate ou une viande en sauce et régalez-vous ! ■



## Les gnocchis - Louz gnocs



### Ingrédients :

(Pour 6 personnes)  
• 1 kg de pommes de terre  
• 400 à 500 g de farine selon la variété de pommes de terre  
• 1 œuf

## Les merda de can

Cette variante, malgré son nom peu appétissant, accompagnera parfaitement une daube !

Il s'agit de gnocchis aux blettes. Pour les réaliser, il vous suffit d'ajouter le vert des feuilles de blettes, que vous aurez préalablement blanchies, égouttées et hachées. ■

Variante

# Pétard de courgourdo !

Comme la pomme de terre, la courge nous vient d'Amérique latine et fait partie des plus anciennes plantes cultivées. Devenue « cougourde » dans les Alpes provençales, elle a pris une place importante dans le système alimentaire local et reste très présente. On la décline en tourte, gratin, soupe, sans oublier les célèbres ravioles à la courge (voir p.40).

Courge Butternut, >  
Clumanc



## La tourte à la courge



### Temps de réalisation :

Préparation 10 mn - Cuisson : 15 mn + 45 mn



### Ingrédients : (Pour 6 personnes)

Pour la pâte :	Pour la garniture :
• 250 g de farine	• 2 kg de courge
• 1/2 sachet de levure	• 1 kg d'oignons
• 1 petit verre d'huile d'olive	• 1 tasse de lait
• 1 œuf	• 1 œuf
• eau tiède	• 100 g de fromage râpé
	• beurre
	• ail, sel, poivre

1. Pour la pâte, mélangez l'ensemble des ingrédients et pétrissez. Laissez reposer.
2. Préparez ensuite votre garniture. Emincez les oignons et mettez-les dans une poêle. Recouvrez d'huile. Cuisez à petit feu.
3. Faites blanchir la courge coupée en morceaux avec de l'ail. Égouttez, salez, poivrez. Ajoutez à la courge 1 œuf, la tasse de lait et le fromage râpé.
4. Huilez la tourtière et étalez la moitié de la pâte. Ajoutez la garniture : d'abord la courge, puis les oignons. Recouvrez avec le reste de pâte, soudez bien les bords et faites des ouïes sur le dessus.
5. Faites cuire à four moyen (th 7) environ 30 mn.

Les espèces de *Cucurbita* sont nombreuses et extrêmement variées, laissant libre cours à toute une imagination. D'ailleurs, nul besoin d'être outre-Atlantique ou d'attendre minuit et se transformer en citrouille pour susciter l'imaginaire : on vous livre ainsi un conte qui se racontait autrefois à la veillée (voir ci-contre).

Localement, on cultive la courge muscade (ou musquée de Provence), le potimarron et, dans le pays d'Entrevaux et d'Annot, la courge de Breil, variété ancienne de la Roya voisine. Les semences de courge sont gardées d'une année sur l'autre. Comme les fleurs de courgette, les fleurs peuvent aussi être farcies à la belle saison ou préparées en beignets.

La courge a l'avantage de se conserver de longs mois et peut être consommée en hiver, au moment où les autres légumes sont rares.

La tourte de courge est l'un des plats que l'on pouvait porter facilement aux champs. C'était un repas complet, rassemblant à la fois féculents et légumes. Les tourtes étaient autrefois cuites au four communal, juste avant le pain. ■



## Les œufs de courge, conte d'autrefois

Un jour d'automne, un brave homme décide de se rendre à la foire du canton. Après deux heures de marche, avec son ânesse, il arrive et fait le tour des étals. Il s'arrête devant un étalage de courges, certes pas bien grosses, mais des courges quand même...

Ne connaissant pas ce légume, il dit : « oh, lei bèous poms ! ». Le marchand jugeant tout de suite à qui il a à faire, lui répond : « moun bravo homme, és pas dé poms, és d'auos dé saumo ! » (ce ne sont pas des pommes mais des œufs d'ânesse ! ». Vantant la marchandise, il lui conseille d'en acheter, lui prodigue force recommandations pour favoriser l'incubation et insiste sur la nécessité de ne pas déranger l'ânesse pendant un mois. Après discussion, l'homme fait l'acquisition de deux œufs, à un bon prix, croit-il, et s'en retourne chez lui, ravi de son achat.

À la maison, sa femme s'approche, relève la couverture et s'exclame : « qué bèous poms ! » et le mari de lui répondre : « és pas dé poms, és d'auos dé saumo ! ». Ça alors... Et les voilà tous deux à préparer un coin dans l'écurie, bien tranquille, pour y installer l'ânesse.. et les œufs ! Ils commencent à compter les jours, sans rien dire à personne.

Litière bien sèche, mangeoire bien garnie, plus de bât à porter : l'ânesse se demande bien ce qu'il lui arrive. Mais les ânes sont malins... et les ânesses encore plus. La voici qui se laisse soigner et profite de ces jours heureux...

Le mois passé, la femme dit : « y a toujours rén, béssai leis auos éroun clars » (« peut-être que les œufs étaient clairs »)...

Dépités, ils attendent encore quelques jours mais un matin, partant avec l'ânesse, ils s'en vont, du haut des rochers, jeter les œufs, non sans amertume...

C'est alors qu'un levraut, dérangé dans son sommeil matinal, se sauve dans les buissons. Surpris, l'homme et la femme se regardent, et le prenant pour un ânon juste né, se mettent à regretter leur geste. Regardant l'ânesse, ils s'écrient avec colère et mépris : « Qué maire éndigno, lou bramo mémé pas... » (« quelle mère indigne : elle ne le pleure même pas !... ») ■



Conte recueilli auprès d'Odette Féraud, native de Méailles



1

L'agriculture occupe aujourd'hui plus du tiers du territoire Alpes Provence Verdon (soit 60 000 hectares) et le nombre d'exploitations (238) est reparti à la hausse, traduisant un réel dynamisme.



2



4



3

# Produits locaux et circuits courts : *L'importance de l'agriculture*

La cuisine et l'alimentation sont étroitement liées à ce que la terre produit grâce au travail des femmes et des hommes.

Ici, on est presque tous petit-fils, fille, cousin, frère, sœur, neveu ou nièce d'agriculteurs ou d'agricultrices. C'est une composante essentielle de l'identité de ce territoire Alpes Provence Verdon et elle séduit de nouveaux arrivants, désireux de retrouver une qualité de vie et des valeurs intemporelles.

Dans cette société paysanne traditionnelle, ouverte aujourd'hui à la modernité, l'agriculture reste un point de repère essentiel. Elle façonne les paysages, elle donne le rythme en suivant les saisons et elle revêt une importance économique pour l'ensemble du territoire intercommunal.

Les productions, relativement variées, sont liées à la diversité des terroirs. Sur cette terre de pastoralisme, l'élevage est important (ovin viande, bovin viande, caprin-ovin lait) mais on trouve également d'autres productions : apiculture, arboriculture, polyculture, maraîchage...

Les productrices et producteurs du territoire se mobilisent pour relever les défis qui attendent notre agriculture et notre territoire, en particulier pour assurer notre souveraineté alimentaire. ■

- 1 Éleveur bovin, Colmars-les-Alpes
- 2 Producteur de pommes de terre, Castellane
- 3 Maraîchère, Clumanc
- 4 Apiculteur, Lambruisse

# Des légumes de saison

Aco van pas  
uno bledo...

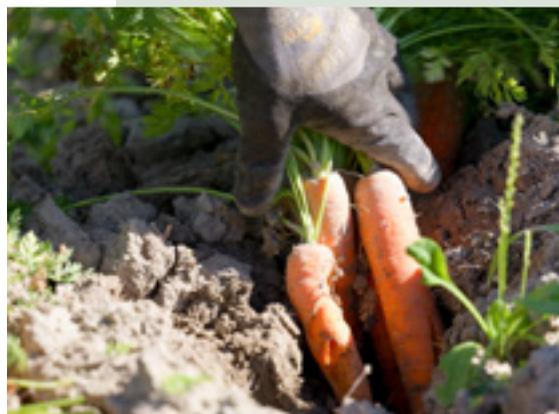
Ceci ne vaut pas une blette...

Les légumes traditionnellement cultivés et consommés sur le territoire sont les carottes, les choux, les blettes, les poireaux, les navets, les betteraves qui sont bien acclimatés à nos vallées de montagne. Les légumes méditerranéens sont présents mais ils ne « donnent » au jardin qu'au plus chaud de l'été ; le reste du temps, ils s'achètent sur les marchés locaux qui maillent l'ensemble du territoire intercommunal.

Les crudités sont apparues assez tardivement mais se consomment aujourd'hui très régulièrement. Les légumes étaient autrefois cuits tous ensemble : le bouillon était consommé en soupe avec du pain et les légumes étaient servis à part. Ils étaient parfois consommés froids le lendemain avec un peu d'huile d'olive et du vinaigre ; la tradition des salades « cuites » vient probablement de cet usage.

Il existait bien d'autres façons d'accommoder les légumes. Une fois cuits dans l'eau, ils étaient simplement « revenus » dans du saindoux ou de l'huile. Ils étaient également cuisinés en gratins, beignets, omelettes ou en *crepèu* (voir p.41).

Aujourd'hui, les légumes se consomment de diverses manières. Cuits, ils accompagnent les viandes et poissons mais ils forment également une alliance santé lorsqu'ils sont associés aux céréales et légumineuses dans une version végétarienne. ■



Voici un plat, coloré et gourmand, dans lequel s'exprime l'art du consommé ! La cuisson de la farce et l'assaisonnement hissent ces petits farcis au rang de véritables gourmandises. Dans l'est du territoire, ils sont proches des farcis niçois qui disposent d'une appellation protégée. Vous pouvez adapter la recette à tout type de légumes.

## Les farcis de légumes

1. Faites blanchir vos légumes (sauf les tomates ou poivrons si vous en utilisez) puis coupez-les en deux ou, mieux encore, préférez les légumes petits et enlevez simplement le « chapeau » que vous pourrez remettre dessus avant d'enfourner.
2. Videz-les de leur chair, délicatement, avec une petite cuillère.
3. Pour votre farce, faites revenir l'oignon puis ajoutez votre viande. Ajoutez ensuite la chair des légumes évidés. Faites cuire doucement et longtemps pour concentrer les goûts. Certains ajoutent un peu de mie de pain et un verre de lait, d'autres du riz ! N'oubliez pas l'ail, le persil et les aromates et soyez généreux avec l'huile d'olive.
4. Huilez un grand plat, disposez vos légumes et remplissez-les de farce. Versez un filet d'huile d'olive. Vous pouvez également saupoudrer d'un peu de chapelure.
5. Enfourez ! ■

**Temps de réalisation :**  
Préparation : 15 mn · Cuisson : 1 h

**Ingrédients :**

- Légumes : tomates, courgettes, aubergines, oignons, poivrons, pommes de terre...
- 250 g de viande, selon vos goûts et ce que vous avez dans votre réfrigérateur. Un mélange de viande de bœuf et de porc est le plus fréquent. La viande d'agneau fait une farce délicieuse mais vous pouvez également utiliser de la chair à saucisses.
- Les indispensables : ail, sel, poivre, aromates et huile d'olive.

## Les tatinés

« Ah les tatinés de Tata Rose du Coulet !  
L'eau m'en vient à la bouche quand nous allions  
chercher au four du père Faissole, les tatinés ou  
les légumes farcis, sous le coup de midi ! »  
Jean-Louis Damon

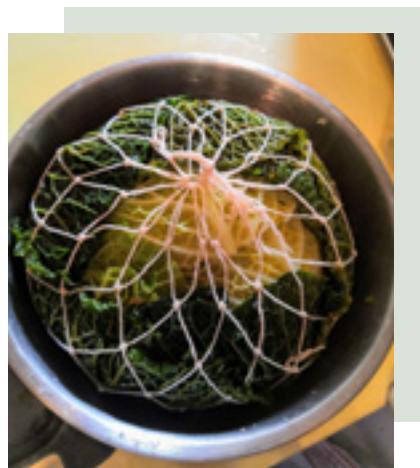
Variante du tian provençal, les « tatinés » sont un plat traditionnel. Il consiste à déposer dans un grand plat à gratin, en couches successives, des pommes de terre en tranches, des oignons (préalablement revenus), des courgettes et des tomates également en tranches fines. Huile d'olive, persillade et herbes de Provence sont conseillées à chaque couche. ■



## Le chou farci avec ou sans filet ?

1. Faites blanchir le chou. Détachez les plus grosses feuilles et réservez le cœur que vous utiliserez pour la farce.
2. Préparez votre farce : Faites revenir votre viande (gardez un peu de viande ou un os à mettre dans votre eau de cuisson). Ajoutez le cœur du chou, ail, persil et un verre de riz. Salez, poivrez.
3. Étalez *la fassuniero* sur la table et disposez les feuilles de chou. Sans filet, appliquez-vous à bien disposer les feuilles.
4. Versez la farce et refermez délicatement le filet en rabattant les feuilles de façon à « reformer » un chou.
5. Plongez le filet dans votre eau de cuisson et laissez cuire environ 1h30.
6. Servez le chou coupé en tranches, par exemple avec des pommes de terre vapeur. ■

*Le chou farci est un classique de la cuisine française. En Alpes Provence Verdon, c'est une recette traditionnelle que l'on cuisine avec la fassuniero, un filet confectionné au crochet permettant de « tenir » l'ensemble pour reconstituer un chou. On vous donne la recette que vous pouvez faire bien sûr sans filet mais ce sera plus... périlleux !*



^  
*La fassuniero était l'un des éléments constitutifs du trousseau que l'on préparait aux filles dans la perspective de leur mariage.*

# Du jardin à la cave



Le jardin potager était un élément clé de l'agriculture vivrière et s'organisait à proximité des habitations. Il a traversé les décennies et reste très présent sur l'ensemble du territoire. Bien entretenu et varié, il fait partie intégrante de nos paysages et des entrées de village. On y cultive avec soin les légumes à consommer tout au long de l'année et on en profite pour échanger des graines, des semis, des plants... et des légumes !

Avec les jardins partagés développés dans certaines communes, cette pratique se développe aujourd'hui en alliant production et solidarité. La communauté de communes implante également des carrés potagers dans les écoles afin de sensibiliser les enfants.

Les jardins sont pour la plupart irrigués par les canaux d'irrigation. Centenaires, ceux-ci avaient autrefois une double fonction : ils faisaient tourner les moulins et permettaient d'arroser les cultures.

Une fois récoltés, les légumes étaient conservés dans les habitations, au grenier et à la cave.

Les caves d'autrefois étaient des pièces pleines de mystère dont la seule évocation fait renaître des images et des senteurs oubliées. Dans ces pays pauvres, où on craignait toujours de « manquer », on y entreposait des bonbonnes et des bouteilles, mais aussi : les carottes enfouies dans le sable, les oignons et les aulx tressés pendus aux poutres, les pommes de terre et les haricots secs bien à l'abri de la lumière, les pommes, poires et prunes, fraîches ou séchées, les raisins que l'on conservait pour les servir sur la table de Noël... Les garde-manger étaient pleins de jambons, saucissons et fromages. Puis, après l'invention de la stérilisation, les bocaux sont venus se ranger, par dizaines, aux côtés des pots de confiture. ■



1

35



2

1 À Castellane, années 1930 (famille Philip Chauvin)  
2 La préparation du jardin, les plantations et les récoltes sont des moments privilégiés qui mobilisent encore toutes les générations. Ici, jardin familial à Allons (2023)

# Étonnantes Légumineuses

**Les légumes secs – ou légumineuses – constituaient autrefois la base de l'alimentation. Ils ont ensuite été négligés, s'effaçant au profit de la pomme de terre et d'autres légumes. Les légumineuses retrouvent aujourd'hui une place de choix dans l'alimentation car elles sont de véritables alliées santé.**

„  
Leï lentihô per  
leï fiho, lon bastoun  
per leï garçoun !

Des lentilles pour les filles,  
des coups de bâton  
pour les garçons !



^ Haricots « coco » rouges

## Atout santé

Les légumineuses affichent une haute teneur en protéines. Elles sont également riches en fibres, en acides aminés et en minéraux. Elles se consomment aussi germées, comme les céréales, pour agrémenter une salade et décorer vos plats. Elles sont alors mieux tolérées et contiennent davantage de sels minéraux et de vitamines. ■

Les légumineuses étaient importantes dans le régime alimentaire car elles étaient économiques, permettaient de rendre les plats plus consistants et apportaient les protéines indispensables à une alimentation faiblement carnée.

Elles étaient parfois réduites en farine et préparées en galettes ou en bouillies : la socca et les panisses sont un héritage de ces recettes ancestrales. Au hameau des Scaffarels (Annot), l'ancien moulin à farine de blé produit depuis quelques années de la farine de pois chiches ; il est l'un des rares de la région en activité.

Les légumes secs avaient également l'avantage de pouvoir se conserver plusieurs années et leur culture améliorait les rendements agricoles grâce à un apport azoté à la terre.

La culture des légumineuses sur le territoire n'est pas, à ce jour, relancée et l'usage de certaines variétés a totalement disparu (les vesces et les gesses en particulier). D'autres en revanche se redécouvrent. Les lentilles et les haricots secs restent utilisés dans la cuisine locale ; les pois cassés font d'excellentes soupes. Quant aux fèves, elles se consomment de nos jours le plus souvent fraîches, cuites en accompagnement d'une viande ou d'un poisson. On vous conseille de réserver les plus petites pour les consommer crues, avec un peu de charcuterie ou en entrée avec de la fleur de sel et un filet d'huile d'olive !



## Un bowl d'ici, ça vous dit ?

**Le bowl est à la mode : il est gourmand, équilibré et facile à préparer. Il permet aussi d'utiliser les restes de plats.**

Bien présenté, il est un plaisir pour les yeux comme pour les papilles et se compose d'ingrédients de plusieurs familles nutritives pour former une recette complète. Voici une suggestion que vous pourrez modifier à votre guise ! L'association légumineuses – céréales permet une source équilibrée de protéines pour une version végétarienne mais une tranche de jambon de pays sera aussi parfaite.

Ce bowl de saison est plutôt automnal mais vous pourrez l'adapter en version printanière ou estivale avec des légumes et fruits de saison.



1. Salade de betteraves cuites ou salade de carottes (l'ajout d'une petite betterave crue râpée donnera aussi de la couleur). Vous pouvez mettre n'importe quelle crudité ou salade de légumes cuits.
2. Petit épeautre cuit avec des légumes (c'est un plat de la veille dans ce cas précis) ; vous pouvez remplacer par des pâtes, du riz, du blé... ou quelques carrés de pommes de terre.
3. Lentilles cuites avec ou sans lardons. Sur votre plat, vous pouvez également parsemer des lentilles germées, cela donnera de la légèreté et c'est très bon pour la santé.
4. Courge rôtie aux épices (il vous reste un morceau de courge ? Coupez-la en dés et passez-la à la poêle avec un peu de miel et quelques épices !)
5. Crespèu aux blettes ou aux salades sauvages (vous pouvez utiliser toute autre garniture et ce que vous avez dans votre réfrigérateur). Si vous n'avez pas le temps, un œuf dur coupé en deux ou une tranche de jambon de pays feront l'affaire.
6. Éventuellement, quelques jeunes pousses de salade du jardin.
7. Et quelques noix ou châtaignes rôties à disposer sur le côté. Bon appétit ! ■

# Pâtes et ravioles

## Tout un art !

*La cuisine des pâtes concerne l'ensemble du territoire Alpes Provence Verdon et remonte à des temps très anciens. Aujourd'hui comme hier, fraîches ou sèches, les pâtes se dégustent traditionnellement en accompagnement des viandes ou avec une bonne sauce aux cèpes... ou aux noix !*

— 38 —  
Simple mélange de farine et d'eau, avec un peu de sel, les pâtes s'enrichissent parfois d'un œuf ou deux (parfois uniquement les jaunes). Elles étaient autrefois consommées en soupe avec le bouillon ou juste égouttées au moment de servir.

Cette façon de cuire et de goûter les pâtes a été sacrifiée sur l'autel du « *al dente* » mais elle reste présente dans les soupes de pâtes et dans le repas de la veille de Noël. Celui-ci débute souvent par les « lasagnes », sortes de longues pâtes dentelées, cuites à l'eau et saupoudrées d'un peu de fromage râpé.

### Crouis, crueisses, crouech...

Avec quelques variantes de prononciation et de façon, les *crouis* sont une préparation que l'on retrouve sur l'ensemble du territoire. Parfois simples carrés de pâte « enfoncés » avec le pouce pour former des sortes de coquilles, les *crouis* étaient aussi « plissées » dans certaines vallées.

C'est au nombre de plis que l'on reconnaissait également... les filles à marier ! ■

### La sauce de noix



Si la sauce de noix est indissociable des traditionnels raviolis de courge (p. 40), elle sera parfaite avec un plat de pâtes. Pratique, locale, elle donnera à vos pâtes une saveur particulière et étonnera vos invités ! La recette est très simple : pilez quelques cerneaux de noix - éventuellement avec une gousse d'ail - jusqu'à obtenir une pâte huileuse ; ajoutez un peu d'eau de cuisson (certains y mettent du lait) et délayez. Salez, poivrez, le tour est joué ! ■



^  
*La tradition allossarde des macarons perdue ! Cette photo nous est transmise par Jacqueline, dite Calou : « Ces pâtes faites à la main étaient servies pour les belles occasions. Ma grand-mère, fine cuisinière, les préparait avant de se rendre à l'office du dimanche. Elle me disait que c'était à la grosseur des macarons que l'on reconnaissait une fille prête à se marier ! La transmission s'est faite à mes enfants et j'en suis fière. Avec un bon jus de rôti de porc à la sauge, sans oublier l'aillade (ou l'aillette pour la Foux), et une bonne poignée de fromage : un régal ! ».*

## Les pâtes

### de Tante Fine

Pendant les mois d'hiver, Tante Fine faisait des pâtes de ménage. Surtout des pâtes séchées : *taillerins*, « *brasétas* » ou *brisettes* ; dans les grandes occasions, elle faisait aussi les macarons. Exceptionnellement, les *raviolis*. Toujours des pâtes aux œufs.

Les *crouis* étaient les plus simples à préparer. On étalait au rouleau la pâte, assez ferme, en feuilles minces, de grande surface. On découpait en carrés ou en losanges de 5 à 6 cm de côté. [...]

Les *taillerins* étaient du genre nouilles, un peu plus larges que celles du commerce. Faire les *taillerins* comportait un cérémonial particulier : on débitait la pâte en grandes feuilles, dans lesquelles on découpait des bandes d'un bon « pan » (25 cm environ, sur un travers de main de large). On repliait en portefeuilles. Ceux-ci étaient coupés à leur tour en *taillerins* de 8 à 10 mm de large. (...) On mettait à sécher sur des draps étendus un peu partout. Comparées aux *taillerins* de tante Fine, les nouilles du commerce ne seront jamais que des nouilles.

La fabrication des *brasétas* était moins compliquée. Il s'agissait de pétrir une boule de pâte très ferme et de la frotter sur une grille métallique fine. On obtenait des grains allant de la taille d'un gros grain de semoule à celle d'une lentille. (...)

Rien de plus simple à préparer que les *macarons*. Il s'agissait de rouler la pâte assez ferme, en cordons d'un doigt d'épaisseur, le plus long possible. La main gauche maintenant ce cordon sur la planche. L'ongle du pouce droit en coupait un bout, gros comme l'ongle, le creusait en... macaron. Qu'une certaine flexion du poignet envoyait valser le plus loin possible sur la planche. Pas plus compliqué que ça. Encore fallait-il savoir. Je n'ai jamais su.

Une petite marmite de *brasétas* au lait, c'était *gourmand manger* au déjeuner du matin. Ça remplissait l'estomac du faucheur de béatitude, et ça faisait voler la faux. Une platée de *taillerins*, c'était manger de bourgeois. Une assiettée de macarons était manger de roi.

Dans toutes les maisons où elle allait pétrir des pâtes, tante Fine apportait sa bonne humeur, son entrain. Un vieil ami de haute Ubaye aurait dit « *sa besace pleine de soleil* ».

Reverrons-nous une autre tante Fine, ses *crouis*, ses *brasetas*, ses *taillerins*, ses *macarons* (aux œufs) ? et sa besace pleine de soleil ? ■

Eugène Michel, Allos (Sainte-Brigitte), écrit vers 1960.



## Les “ravioles” de courge à la sauce de noix

Les pâtes sont peu à peu farcies avec des légumes ou de la viande. Pour les journées de maigre, une délicieuse préparation à la courge se révélait non seulement conforme aux préceptes de la religion mais également bien plus économique ! Depuis, la recette s’est ancrée dans les traditions locales. C’est un plat traditionnel de Noël. Les raviolis se préparent aussi avec des pommes de terre ou des épinards (ou blettes) et sont parfois frits.

Le poète Honoré Blanc, natif du Fugeret, évoque dans plusieurs écrits cette production gastronomique locale et « ce coin heureux de la haute Provence » dont il est originaire. Il est l’auteur, en 1824, d’un long poème, dont voici un extrait.

*Ce mets lui seul tient lieu de tout.  
Censeurs superbes, qu’on réponde !  
Quand les cuisines de grand ton  
N’ont pas trop de cent casseroles,  
Que me faut-il ?  
Un seul chaudron  
Où nage un millier de Rayoles !*  
Honoré Blanc, 1824.

La préparation nécessite plusieurs étapes et un réel savoir-faire. Mais ne vous découragez pas, vos « ravioles » (ou raïoles) seront chaque fois plus réussies !

- 1. La farce** - Choisissez une belle courge et faites-la cuire en morceaux à l’eau bouillante. Égouttez et pressez (idéalement, la farce se prépare la veille). Faites revenir des oignons (certains ajoutent des épinards ou blettes revenus) et passez le tout à la poêle avec de l’huile d’olive ou du beurre.
- 2. La pâte** - Mélangez la farine (400 g) et l’eau tiède, avec un peu de sel, et pétrir rapidement. La pâte obtenue est délicate mais un peu fragile à la cuisson. Pour lui donner un peu plus de tenue, il est possible d’ajouter des œufs (ou simplement le jaune).
- 3. La confection** - Si vous dénîchez un rouleau à ravioles, étalez votre farce et recouvrez de pâte. Passez ensuite votre rouleau puis découpez à la roulette. Sans rouleau, étendez votre pâte et déposez de petits tas de farce. Recouvrez de pâte, marquez en pressant avec le doigt chaque « raviole ». Coupez à la roulette et déposez vos ravioles sur une planche farinée.
- 4. La cuisson** - Faites cuire quelques minutes dans de l’eau bouillante et servez dans un grand plat avec votre sauce de noix (recette p.38). Mettez à disposition un peu de fromage râpé. ■



# Le crespèu

À prononcer avec l’accent !



La cuisine rurale d’antan incluait la confection de galettes, avec des céréales grossièrement broyées ou un peu de farine que l’on mélangeait tout simplement à de l’eau. Peu à peu, la préparation s’est agrémentée d’œufs, de lait et d’une garniture. En version sucrée ou salée, les crespèu feront une entrée, un dessert ou un goûter délicieux, rapide et pratique.



*Lou jour de Santo Agato,  
faren de crespèu.  
Batren la farino,  
dins souu gros capèu.*

Refrain populaire, recueilli par Jean-Luc Domenge.  
Traduction : « Le jour de Sainte-Agathe, on fera des crespèu. On battra la farine dans son grand chapeau. »

Voici une recette idéale pour les en-cas ou pour les soirs où vous n’aurez pas trop envie de cuisiner ; dans ce cas, n’hésitez pas à déléguer sa préparation à vos enfants ! Quelques œufs, de la farine, un peu de lait et ce que vous avez sous la main feront l’affaire.

Moelleux à souhait, le crespèu peut bien sûr être gourmand et savoureux. Il est aussi un allié antigaspi puisque vous pouvez y incorporer des restes de légumes de la veille, de pommes de terre sautées, des épinards, un peu de jambon... La cueillette de votre promenade du dimanche (salades sauvages ou champignons que vous aurez faits préalablement revenir) s’y prêtera également !



^ Georgette et Francine, Castellane

## Les bases du crespèu

Comptez un à deux œufs par personne. Battez les jaunes et ajoutez deux cuillères de farine. Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement. Vous pouvez ajouter un peu de lait. Comme souvent il n’y a pas de proportions idéales ou exactes : tout se fait à l’œil et selon le goût de chacun ! Ajoutez votre garniture, salez, poivrez puis versez le tout dans la poêle.

Le feu doit être vif pour saisir, puis plus doux afin de permettre au crespèu de bien cuire à l’intérieur (pas trop, sinon il serait sec !). Retournez à mi-cuisson, comme une omelette, et servez avec une salade verte.

**Pour la version sucrée**, ajoutez une ou deux cuillères de sucre à la pâte et si vous le souhaitez un peu de vanille ou de cannelle.

**Pour un crespèu aux pommes**, comptez (pour 2 œufs) deux petites pommes que vous râpez directement dans la pâte et un peu de sucre. ■

### Façon lasagnes : Lei lanvan (Castellane)

Si vous manquez de temps, coupez de grands carrés de pâte. Faites les cuire à l’eau puis alternez, dans un plat à gratin, avec votre farce à la courge et la sauce de noix. Vous pouvez aussi dans ce cas incorporer directement vos noix à votre préparation à la courge. Une variante dans le Val d’Allos se fait avec de la purée de pommes de terre (passée avec des oignons à la poêle). ■

# De la bonne viande, *Sinon rien !*

**Jusqu'au début du XX<sup>e</sup> siècle, on consomme peu de viande et elle provient exclusivement de la ferme et du gibier. Aujourd'hui, les produits carnés sont plus diversifiés. Les habitants peuvent compter sur des éleveurs qui produisent de la viande (et du lait) de qualité. Le réseau des artisans locaux – bouchers, charcutiers, traiteurs – est également essentiel et ils sont nombreux à proposer des préparations traditionnelles.**

Chez les artisans, vous trouverez des plats et charcuteries préparées et des morceaux de viande à cuisiner. Vous pourrez bien sûr vous approvisionner directement auprès des producteurs qui vous proposeront des colis. Ceux-ci présentent un avantage économique et permettent également de redécouvrir certains morceaux oubliés.

Concernant le cochon, si on le tue encore dans quelques campagnes, il est désormais plus fréquent d'acheter ce qu'il faut en boucherie pour faire ensuite son propre pâté. Il y a aussi, dans toutes les vallées, le maintien d'une tradition de basse-cour, bien que les lapins, pigeons et autres dindons, qui étaient autrefois élevés pour être vendus ou consommés, se soient fait bien plus rares.

Quant au chevreau, il était traditionnellement préparé en blanquette ou en gigot pour les fêtes de Pâques, avec le *cabri* que l'unique chèvre de la ferme offrait généreusement en sacrifice une fois par an. Les *menons* – de gros chevreaux castrés et engraisés au pré – étaient également prisés. L'élevage ovin, qui s'était d'abord développé pour la laine, impose ensuite l'agneau dans la cuisine locale mais on redécouvre aujourd'hui le plaisir d'une bonne blanquette, notamment grâce aux éleveurs caprins qui tiennent, avec les chevreaux, un débouché complémentaire à leur activité fromagère. ■



◀ Carte postale.  
Boucherie,  
Braux.



## La poche de veau *La pocho de vedèn*

par Jean-Louis Damon



◀ Photo prise par Nathalie Lequet

**Nos rythmes modernes nous font parfois oublier les « grandes » recettes, celles qui demandent du temps de préparation. Elles sont pourtant prétexte à convivialité puisqu'elles sont préparées pour les jours de fête et les repas de famille. Elles permettent la transmission entre les générations de savoir-faire ancestraux. Voici, par Jean-Louis Damon, la recette de la poche de veau.**

“ Ce plat extraordinaire n'est pas d'une préparation très difficile mais plutôt longue et laborieuse. Pourtant, quel régal et quel coup d'œil pour vos convives ! Il s'apprécie tiède ou froid et il est conseillé de commencer la préparation la veille. ”

1. Faites bouillir le vert d'une blette ou un beau bouquet de jeunes feuilles de betteraves ; égouttez, essorez, hachez et réservez.
2. Faites blanchir 5 mn du riz blanc dans de l'eau salée contenant 3 feuilles de laurier ; égouttez, réservez.
3. Coupez en petits dés du petit salé frais et plongez-le dans de l'eau bouillante ; égouttez et réservez.
4. Coupez en petits dés de la même taille un fond maigre de jambon cuit.
5. Faites revenir deux gros oignons hachés très finement. Dès qu'ils sont blonds, ajoutez trois cèpes de châtaigniers bien fermes, coupés en gros morceaux ; salez, poivrez et laissez mijoter à couvert 10 mn sur le coin du poêle.
6. Dans une grande jatte, mélangez le tout plus 3 œufs, de l'ail, du persil ; salez, poivrez.
7. Garnissez votre poche (poitrine de veau ouverte sur trois côtés) puis rabattez la viande sur la farce et cousez soigneusement les côtés pour former un coussin rectangulaire.
8. Dans une marmite assez grande, déposez un lit de carottes coupées en rondelles. Posez sur ce lit une grande couenne de jambon dégraissée et déposez sur celle-ci la poche bien à plat. Ajoutez un gros bouquet garni, un vert de céleri, un gros navet coupé en quatre, un oignon et un poireau et quelques gousses d'ail écrasées. Couvrez d'eau tiède, salez, poivrez. Menez à ébullition puis laissez frémir à feu doux trois bonnes heures.
9. Laissez tiédir votre bouillon puis sortez délicatement, à l'aide de deux écumoirs, votre poche, très fragile tant qu'elle est chaude. Laissez-la s'égoutter un moment ; badigeonnez-la de jaune d'œuf battu, posez-la sur une plaque et passez-la à four chaud pendant une demi-heure pour lui donner sa belle couleur et son bon goût de rôti. Sortez-la du four et attendez une bonne heure avant de la découper (pour la tenue de la farce). Servez ce plat avec une salade frisée bien assaisonnée à l'ail et quelques croutons grillés. ■

# Une terre d'élevage(s)



1

**Le territoire Alpes Provence Verdon est une terre de pastoralisme et de transhumance. L'élevage ovin y est largement majoritaire et l'élevage bovin s'est développé depuis le début du XX<sup>e</sup> siècle. Les élevages se répartissent en viande ou lait. Aujourd'hui, la tendance est au rapprochement entre producteurs et consommateurs et divers circuits de vente coexistent.**

L'élevage ovin est présent sur l'ensemble du territoire avec des races bien adaptées aux hivers rigoureux (Préalpes, Mourerous, Mérinos d'Arles). Il l'est par l'élevage local (environ 50 000 têtes dans le périmètre intercommunal) et par la transhumance. Reconnue récemment patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO, la transhumance a généré des revenus non négligeables, quelques conflits d'usage parfois, mais elle a également permis, de tout temps, de tisser des liens entre basse et haute Provence.

Localement, le mouton fut d'abord élevé pour la laine avec une activité artisanale puis une industrie drapière qui s'est développée au XIX<sup>e</sup> siècle dans toute la vallée du Verdon, en particulier à Saint-André-les-Alpes et à Beauvezer qui comptait six fabriques. Lorsque cette activité a décliné,



2

la production d'agneaux a pris le relais pour représenter une part importante de l'économie locale. L'ensemble du département des Alpes de Haute-Provence est inclus dans l'aire de l'Agneau de Sisteron (IGP et Label Rouge).

Les bovins sont apparus au début du XX<sup>e</sup> siècle dans le haut Verdon, exclusivement pour la production laitière. Au fil des années, l'élevage bovin viande s'est développé, sur l'ensemble du territoire. Le cheptel représente aujourd'hui environ 1400 têtes. ■

- 1 Troupeau, Saint-André-les-Alpes (Courchons)
- 2 Transhumance à Castellane



## Le gigot d'agneau

**Le gigot d'agneau est un incontournable de la cuisine provençale. Vous pouvez le remplacer par une épaule. Il se prépare traditionnellement pour les fêtes de Pâques.**

Philippe, Rougon ▼



1. Demandez à votre boucher de désosser le gigot mais conservez l'os pour donner du goût au jus de cuisson.
2. Préchauffez votre four (210 °C).
3. Versez l'ail haché (2 gousses) dans un bol avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive (ou de beurre si vous préférez) et des herbes de Provence. A l'aide d'un pinceau, badigeonnez l'intérieur et parsemez votre gigot de brins de romarin.
4. Reformez le gigot et attachez-le avec du fil de cuisine.
5. Installez-le, ainsi que l'os, dans un plat à four. Arrosez-le du reste d'huile parfumée. Poivrez-le et disposez quelques gousses d'ail autour. Vous pouvez également mettre des pommes de terre en tranches.
6. Arrosez d'un verre d'eau. Salez, poivrez et enfournez !
7. Laissez cuire pendant 50 mn en arrosant régulièrement le gigot avec le jus de cuisson puis laissez reposer entre 5 et 10 mn dans le four chaud. ■

# Dans le cochon tout est bon

*Le cochon s'est invité dans les fermes de nos vallées au début du XX<sup>e</sup> siècle. Auparavant, seuls quelques paysans riches – c'est-à-dire très peu ! – pouvaient se payer le luxe d'en nourrir un. À partir des années 1920, il se généralise et permet d'augmenter significativement la ration de viande. De nos jours, l'abattage du porc reste un rituel dans certaines familles et quelques villages mais la consommation de produits porcins provient essentiellement des boucheries.*



L'abattage du porc, chez Paul Chave, Haut-Verdon, 1942

En offrant de la viande toute l'année, le cochon permettait de nourrir la famille et de garder les produits de l'élevage ovin pour la vente. Selon le vieil adage, tout était bon et il ne fallait rien perdre ! C'était aussi un moment d'entraide... et de fête !

Une fois le cochon abattu et découpé, une part était destinée à la salaison (voir ci-contre), une autre à diverses préparations culinaires. On distinguait celles vouées à la consommation immédiate (rôti, fricassée, boudin...) et celles dédiées à la conservation (jambon cru, saucissons, saucisses, caillettes, pâté de foie, fromage de tête).

Pour clôturer ce « jour du cochon », on partageait un repas animé où l'on mangeait et buvait souvent plus que de raison ! Sur la table, les restes du porc de l'année écoulée côtoyaient les nouvelles productions, principalement le boudin frais et la fricassée d'abats.

Dans le val d'Allos, le « fricot de Manin » était une tradition... accompagné bien sûr de macarons ! ■

## ^ La salaison

*Les jambons, parfois les épaules, la tête, la queue, les pieds du porc sont placés dans une mastre percée d'un trou pour que la saumure puisse s'écouler. La viande et le sel y sont disposés en couches successives en disposant au fond ce qui doit être salé le plus longtemps. Les jambons resteront dans le sel pendant un mois. Au-dessus le lard, puis le petit salé, enfin la tête, les pieds et la queue qui resteront trois jours. L'ensemble est recouvert de sel et arrosé d'eau. Parfois on change le sel. Ensuite, les jambons sont brossés, poivrés et enfermés dans un sac de toile fine puis suspendus à sécher avec les saucissons dans le saloir, une pièce obscure souvent placée au nord et sans humidité.*

Source : *La vie des paysans bas-alpins à travers leur cuisine*, Anne-Marie Topalov.

## Charcutailles

*Dans nos vallées, la charcuterie est issue d'une longue tradition de conservation des aliments, de préparations alimentaires mais aussi de convivialité. Jambons, saucissons, pâtés, fromages de tête et autres caillettes se mangent en début de repas à la maison et se partagent dans les repas des fêtes de village, les apéritifs improvisés, les pique-niques.*



## Le pâté... aux truffes ou au genièvre !

La confection du pâté est une pratique encore vivante. Dans le cas du **pâté de porc**, de nombreuses familles continuent à le préparer avec la viande achetée en boucherie. Le pâté est souvent aromatisé avec de la truffe ou du genièvre. Quant au **pâté de sanglier**, il reste une préparation traditionnelle ; n'hésitez pas à en demander la recette à vos voisins chasseurs, ils se feront un plaisir de la partager ! ■

**Le petit salé (picoun sarà) :** morceau assez important, gras et maigre restant attaché à la couenne (la coudéna). Salé, poivré. On le consommait soit cru, soit cuit dans la soupe, qu'il assaisonnait (...).

**Le roulé (la ventrésca)** avait droit à un cérémonial supplémentaire assez long. On entaillait gras et maigre en bandes étroites dans le sens de la longueur. La couenne devait rester intacte. La pièce entière était ensuite courbée en demi-cercles, de façon à faire bailler les entailles, dont une troisième main saupoudrait l'intérieur d'épices."

Eugène Michel, témoignage écrit, Allos (vers 1960)



## La tradition des viandes séchées, de la moutounesso à la Secca

Saler, éventuellement fumer, et faire sécher la viande était souvent la seule façon de la conserver. Les premières viandes séchées furent sans doute la chèvre et la brebis. La **moutounesso** était préparée par les bergers au cours de la transhumance ; elle permettait de ne pas laisser perdre les brebis blessées. Il s'agit d'une brebis entière désossée, salée, frottée d'herbes aromatiques puis séchée. On l'utilisait notamment pour assaisonner la soupe.

Ensuite, avec l'élevage du cochon, le jambon s'est imposé sur toutes les tables. Le bœuf s'est parfois substitué au porc et offre aussi de bonnes préparations séchées. La secca d'Entrevaux en est un exemple. Elle est un jambon sec de viande bovine, séché et salé, que l'on déguste découpé en fines tranches. ■

# Gibiers d'hier et d'aujourd'hui

**La chasse, comme la cueillette, est une composante essentielle de la culture rurale. L'espace sauvage apportait la ration de viande nécessaire et permettait de diversifier et de compléter l'alimentation. Le gibier agrémentait les tables de fêtes et il était souvent une monnaie d'échange pour obtenir d'autres produits.**

**Si la chasse ne revêt plus les enjeux économiques et alimentaires d'autrefois, elle reste très ancrée dans les modes de vie locaux et la daube de sanglier est un incontournable !**

Il n'existe pas une chasse, mais des chasses. Elles diffèrent selon les époques, les régions, les gibiers, les hommes et les femmes qui les pratiquent.

Autrefois, la chasse au fusil était rare ; on n'avait pas les moyens de s'équiper et la chasse aux cervidés et aux gros herbivores était l'apanage de quelques-uns. Dans ces vallées pauvres, on était plutôt braconniers... de père en fils ! Les paysans déployaient d'ailleurs des trésors d'ingéniosité. Parmi les pratiques locales, les lecques constituent un patrimoine à part entière mais ne sont plus autorisées.

Dans la haute vallée du Verdon, en montagne, la marmotte constituait un gibier facile à chasser (à « caver »).

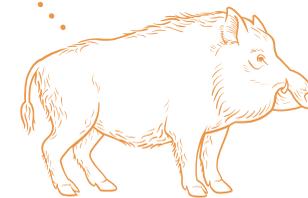
La chasse est aujourd'hui une activité très encadrée et réglementée, notamment pour préserver les équilibres agricoles et forestiers et pour surveiller l'évolution des populations des différentes espèces. On chasse essentiellement les grands ongulés, le sanglier, le lièvre, les grives et la bécasse. Côté cuisine, les plats traditionnels restent la daube de sanglier et le civet de lièvre et les deux s'associent merveilleusement avec un plat de gnocchis. Quant aux grives, elles se cuisinent rôties ou mixées (même avec les os !) et étalées sur des tranches de pain grillées. ■



◀ *Devant la ferme Gravier, la Foux, vers 1955 : Adolphe Gravier, Jean Sicard, Raoul Caire et Eugène Pin.*

## Chasse aux grives : les lecques, un savoir-faire ancestral

Le piège était installé à même le sol : un trou, dans lequel on plaçait le genièvre pour appâter la grive, encadré de pierres, soigneusement choisies et ayant toutes leur rôle. Faute de grives, on attrapait parfois... des merles ! Le col des Lecques, sur la route de Castellane, pourrait tenir son nom de cette pratique. ■



## La daube de sanglier



**Chaque cuisinier ou cuisinière a sa recette de daube ! Vous pourrez adapter cette recette à la daube de bœuf. Le principe est le même, marinade en moins. Pour le sanglier, il y a différentes « écoles » : la marinade se pratique encore dans le cas de sangliers plus vieux mais c'est surtout une affaire de goût ! Dans tous les cas, la cuisson longue est essentielle et donne à ce plat sa consistance et sa saveur.**

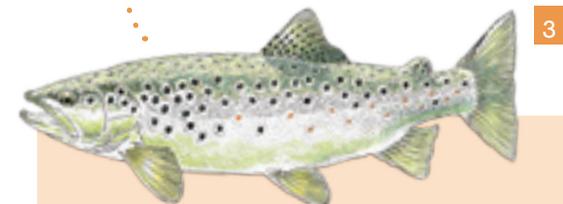
1. La marinade. Découpez les morceaux de viande et mettez-les dans un récipient avec : un oignon coupé en deux et piqué de clous de girofle, deux ou trois gousses d'ail, le bouquet garni et si vous le souhaitez un peu de sarriette. Beaucoup ajoutent une écorce d'orange. Poivrez et recouvrez de vin rouge. Laissez mariner 24 à 48 h (selon le sanglier) au réfrigérateur.
2. Le lendemain ou surlendemain, égouttez votre viande et faites-la bien dorer dans un faitout ou une cocotte. Ajoutez un oignon émincé, les carottes en rondelles ou en bâtonnets, de l'ail et éventuellement un morceau de petit salé. Vous pouvez ajouter de nouveau quelques herbes aromatiques. Salez, poivrez. Mélangez quelques minutes sur le feu puis recouvrez de votre marinade que vous aurez préalablement filtrée.
3. Couvrez et laissez mijoter entre 2 et 4 heures à feu doux. ■



# Poissons

## de lac et de rivière

La pêche est une activité importante sur l'ensemble du territoire et témoigne, comme la cueillette et la chasse, du lien que les habitants entretiennent avec la nature et l'espace sauvage. Au coup, au toc, au leurre ou à la mouche, elle se pratique dans les rivières et les lacs, souvent avec passion.



Les poissons locaux constituaient autrefois un complément alimentaire mais ils étaient le plus souvent vendus, en particulier la truite des rivières qui faisait la renommée des restaurants locaux. La truite du Coulomp était particulièrement prisée (de vieux filets ont été retrouvés à Aurent et à Chabrières) et elle présente, encore aujourd'hui, des caractéristiques génétiquement pures. Côté cuisine, la truite est frite à l'huile ou au beurre et parfois recouverte, au moment de servir, d'amandes grillées ou d'éclats de noix.

Historiquement, on pêchait également quelques poissons blancs - dont on faisait parfois une soupe - et l'anguille. Autrefois nuisible, elle est aujourd'hui très rare et protégée.

Dans les lacs de montagne, les ombles chevaliers et les truites ont été introduits aux siècles précédents, par les moines lorsqu'ils étaient propriétaires de massifs ou par les bergers qui alevinaient pour avoir quelques poissons à savourer et diversifier ainsi leur alimentation.

Enfin, avec la construction des grands barrages sur le Verdon, sont apparues de nouvelles espèces : brochets, perches et sandres dont la chair fine est très appréciée.

La qualité de nos rivières est reconnue et fait l'objet d'une surveillance étroite. La pêche est ainsi une activité réglementée. Comme pour la chasse, des associations et instances veillent à la préservation des différents équilibres. Pour tout renseignement, n'hésitez pas à les contacter. ■

### La truite Fario

La truite de rivière ou truite fario est sans doute le poisson le plus présent et le plus pêché localement. Sa couleur est variable selon l'habitat et peut aller d'une robe très sombre lorsqu'elle est sous les roches à une teinte plus claire lorsqu'elle évolue dans des milieux ensoleillés. Sur ses flancs, des points noirs et rouges permettent de la distinguer. Elle apprécie les eaux claires et plutôt froides, à forte teneur en oxygène pour vivre et pouvoir se reproduire. On la trouve également dans certains lacs de montagne. La taille moyenne d'une truite fario est de 20 à 30 cm.



- 1 Ombles chevaliers
- 2 Sandre
- 3 Truite de rivière
- 4 Pêche sur le lac de Castillon
- 5 Pêche en rivière, Ubraye
- 6 La France à table, n°143, janvier 1970



TRUITE DE LA VAIRE AUX AMANDES

Vider et ébarber les truites, les passer au lait, à la farine et les assaisonner à l'intérieur.

Mettre les truites à cuire au feu doux. Cuisson terminée, faire blondir des amandes émincées au beurre noisette, citronner légèrement et verser beurre et amandes sur les truites.

Grand Hôtel Grac,  
à ANNOT

Même Victor Hugo a célébré le gibier et les poissons de notre territoire ! Il décrit, dans un passage des Misérables, le repas aperçu par Jean Valjean dans une auberge de Digne. Malheureusement démasqué, l'ancien forçat est jeté à la rue sans avoir pu y goûter...

Une marmotte grasse, flanquée de perdrix blanches et de coqs de bruyère, tournait sur une longue broche devant le feu ; sur les fourneaux cuisaient deux grosses carpes du lac de Lauzet et une truite du lac d'Alloz ”.

Victor Hugo,  
Les Misérables.

# Morue et anchois

*Aux poissons de nos lacs et rivières, il faut ajouter la morue et les anchois qui sont entrés tardivement dans la cuisine locale mais qui s'y sont faits une place de choix.*

*Il est intéressant de préciser qu'on comptait alors 160 jours de carême dans l'année ; la morue trônait ainsi sur les tables des campagnes en particulier le vendredi, jour du poisson.*

—  
52

Dès le jeudi, les épiciers sortaient de grands bacs dans lesquels ils faisaient dessaler la morue qui était cuisinée le vendredi, jour de maigre. Son succès dans nos campagnes réside certainement dans la possibilité de la conserver longtemps dans son sel. Indissociable de l'aïoli, elle se cuisinait - et se cuisine encore - de nombreuses manières : cuite à l'eau (ou dans le lait), frite, en gratin... Le plat le plus souvent cité par les habitants est la morue aux poireaux dont la seule évocation semble convoquer souvenirs et émotions chez toute une génération. Une sorte de madeleine de Proust, un peu... salée !

## Les anchois

Les anchois ont bénéficié d'une lutte engagée par les pouvoirs publics au début du XX<sup>e</sup> siècle contre le crétinisme des Alpes. Le manque d'iode dans l'alimentation provoquait un dérèglement de la thyroïde et un arrêt de croissance avec apparition d'un goître. Comme la morue, les anchois ont su prendre une place importante dans l'alimentation. Ils s'utilisent dans les salades (de pommes de terre par exemple, avec des olives noires), sur les pizzas et les pissaladières bien sûr et en pâte pour la fougasse. Quant à l'anchoïade, elle est très appréciée en entrée ou en apéritif. Un régal des soirs d'été ! ■

## La morue aux poireaux



Faites dessaler votre morue au moins 24 h à l'avance. Préparez vos poireaux : émincez les blancs et faites revenir dans un peu d'huile. Réservez.

Plongez votre morue dans de l'eau bouillante et pochez-la une dizaine de minutes. Puis émiettez et passez à la poêle, toujours dans un peu d'huile d'olive.

Mélangez avec vos poireaux ; vous pouvez ajouter un peu de farine, de lait ou un peu de crème pour que ce soit plus consistant. Placez le tout dans un plat à gratin ou dans de petits moules. S'il vous reste quelques « coquilles » que votre grand-mère utilisait pour les coquilles Saint-Jacques, n'hésitez pas : l'effet sera garanti !

## L'anchoïade



Préparer une anchoïade est très facile. Il vous faut un pot d'anchois (à l'huile de préférence), de l'ail et de l'huile d'olive. Ensuite entrent en jeu les « variantes » : certains y ajoutent un jaune d'œuf pour la rendre plus onctueuse (mais elle se conserve moins), d'autres y ajoutent des câpres ou un filet de citron. Mixez et « allongez » avec de l'huile d'olive jusqu'à obtenir la consistance d'une pâte. ■

# Crustacés et mollusques

*La pêche aux écrevisses et la chasse aux escargots étaient autrefois des activités très appréciées des enfants. Ils partaient avec des paniers ou des seaux et de bonnes bottes en caoutchouc pour s'aventurer au bord des cours d'eau ou dans les champs boueux. Fiers de leurs captures, ils les laissaient ensuite aux parents qui se chargeaient de les préparer. Aujourd'hui, les écrevisses sont protégées et les escargots sont de moins en moins cuisinés et consommés. Tous deux font pleinement partie du patrimoine culinaire de nos vallées.*

## Les escargots

Les escargots se consomment toujours, même si les jeunes générations ne semblent plus les cuisiner, sans doute en raison de la longue préparation qu'ils nécessitent. Ils sont au rendez-vous de l'aïoli et se préparent encore « à la provençale » ou avec un beurre persillé, alors servis dans leurs coquilles. Les escargots présents localement sont les « petits gris » de Provence, les « escargots des bois » et les escargots de Bourgogne. À noter que la cueillette des escargots est interdite du 1<sup>er</sup> avril au 30 juin, période de reproduction.

« A coumo les chàmbrì : luego d'avança recule.

*Il a comme les écrevisses, au lieu d'avancer, il recule.*



## Les écrevisses

Au-delà du patrimoine culinaire, l'écrevisse est un marqueur de la bonne santé de nos rivières et de notre biodiversité. L'écrevisse à pattes blanches était autrefois particulièrement appréciée pour sa chair et son goût délicat. Elle était pêchée et consommée en relative abondance, dans les adoux notamment. On la cuisinait en bisque, au court-bouillon et parfois en soufflé ou en gratin. Autre espèce autochtone, l'écrevisse à pattes rouges se fait également rare. Ces deux écrevisses locales sont en forte régression en raison de la destruction des habitats, de la détérioration de la qualité de l'eau, de la pollution mais aussi de la présence des écrevisses américaines qui les menacent directement. ■

—  
53



# Champignons à la carte

**Les champignons poussent sur l'ensemble du territoire, à l'ubac ou à l'adret, cachés dans les iscles et dans les forêts ou à découvert dans les prairies et sur les bords des chemins. Les bons coins, comme les bonnes recettes, sont parmi les secrets de famille les mieux gardés !**

Les morilles, les rosés des prés et les mousserons annoncent le retour des beaux jours et se ramassent au début du printemps. De l'été à l'automne suivent ensuite les girolles, les cèpes, les lactaires (dont sanguins et lactaires de mélèze), les petits gris, les chanterelles, les pieds-de-mouton mais aussi, pour les connaisseurs, les coulemelles, les pieds-bleus, les oronges et quelques autres, plus confidentiels. On ne rappellera jamais assez les conseils de prudence : il ne faut ramasser que les champignons que l'on connaît. En cas de doute, les pharmaciens vous rassureront... ou vous conseilleront de vous débarrasser sans attendre de certains spécimens !

Les champignons se consommaient peu autrefois : il fallait du temps pour les ramasser et ils n'avaient pas un apport calorique intéressant. Mais on les vendait et des cageots entiers partaient vers le littoral et les villes, représentant un apport de revenus parfois très important pour certaines familles.



Secs ou frais, les champignons se préparent de différentes manières. Délicieux simplement **à la poêle avec une persillade**, on les apprécie aussi **en brouillade**, en **velouté** et en **sauce** pour accompagner les viandes ou un plat de pâtes. Ils sont aussi parfaits pour une **garniture de crespèu**.

Ils parfument avantageusement une viande en sauce (glissez quelques chanterelles dans votre blanquette de veau) ou un simple plat de pommes de terre (quelques lamelles de cèpes dans votre gratin dauphinois feront la différence...). ■



## Les sanguins au vinaigre

Les sanguins ainsi préparés se dégustent toute l'année, en apéritif ou pour accompagner une omelette, un pot-au-feu, un rôti ou un peu de charcuterie.

1. Nettoyez méticuleusement vos champignons, coupez les plus gros.
2. Faites-les « suer » (rendre l'eau) dans une poêle, sans huile.
3. Préparez, dans une casserole, 3 verres d'huile, 1 verre de vinaigre, quelques feuilles de laurier et branches de thym, 1 cuillère à café de sel et une demi-cuillère à café de poivre. Vous pouvez y glisser une gousse d'ail ou deux.
4. Quand le liquide est chaud, ajoutez les champignons, remuez et laissez cuire à petit feu, sans couvrir, pendant une heure.
5. Laissez refroidir et mettre en pots.

**D'innombrables variantes existent :** type d'huile utilisée, avec ou sans vin, avec ou sans ail ni oignons... Quant au temps de cuisson, il varie de 30 mn à deux heures. Le mieux est d'essayer et de fixer votre propre recette ! ■

## La morille

La morille est convoitée sur l'ensemble du territoire et se mange en brouillade ou en sauce, avec de la crème, pour accompagner pâtes ou viandes. Elle présente un profil un peu atypique dans le monde des champignons avec ses alvéoles et son absence de lames. Elle est toxique à l'état cru et doit être bien cuite (minimum 15 mn) afin de détruire les toxines qu'elle contient. Selon les variétés, elle est plus ou moins brune, ronde ou conique. Attention à ne pas la confondre avec le gyromitre, appelée aussi fausse morille, espèce de champignon toxique, parfois mortel.

## Les cèpes

Le cèpe fait partie de la famille des bolets dont on trouve plusieurs variétés sur le territoire. La période idéale pour le récolter s'étend de fin juillet à fin septembre, alors que grosses chaleurs et orages se conjuguent pour favoriser une bonne poussée. La cueillette des cèpes est fortement réglementée. On le trouve également sur les marchés et dans les commerces locaux. Le cèpe se consomme frais ou séché. Si la sauce aux cèpes est un classique pour accompagner les viandes mais aussi les pâtes, ces champignons particulièrement goûteux sublimeront un risotto ou un velouté.



1 Sanguins  
2 Morilles  
3 Cèpes

## La truffe

Si les passionnés et spécialistes dénichent quelques diamants noirs dans les forêts, l'essentiel des truffes provient de plantations (privées) d'arbres mycorhizés. On en trouve dans la vallée de l'Asse – vers Barrême et Clumanc notamment – et dans la vallée du Verdon, de Saint-André-les-Alpes à Castellane, en remontant vers Rougon et la Palud-sur-Verdon.

On l'appelle encore « rabasse » et on la « cave » avec l'aide d'un chien le plus souvent. Bien que la variété botanique soit la même que celle récoltée dans le Périgord, la truffe de Haute-Provence est différente. Elle possède des qualités propres dues au climat et au sol calcaire de nos régions. En saison, elle se vend sur les marchés.



## La brouillade de truffes

Comptez 10 à 15 grammes de truffes fraîches râpées et deux œufs par personne, « plus un pour la poêle ». La veille ou quelques jours avant, mettez vos œufs dans un bocal avec vos truffes. Deux heures avant dégustation, battez vos œufs avec le sel et le poivre, ainsi qu'un filet d'huile d'olive, et vos truffes. Recouvrez et laissez à température ambiante. Au moment de servir, faites glisser la préparation dans une poêle huilée et chauffez à feu très doux en tournant sans arrêt. Enlevez du feu dès que vous obtenez une consistance crémeuse et servez immédiatement. ■



# Saveurs de châtaignes

**À chaque saison, ses plaisirs. Les châtaignes, comme les champignons, font indiscutablement partie des délices de l'automne. Partout sur le territoire, les premiers frimas s'accompagnent des châtaignes que l'on fait griller à la cheminée. Mais il existe bien d'autres manières de les consommer !**

La plus haute châtaigneraie de France se trouve chez nous et s'étend de Sausses et Castellet-les-Sausses jusqu'à Méailles, en passant par Saint-Benoît, Braux, Annot et le Fugeret. Les châtaignes se consomment à l'automne, grillées ou bouillies, et se prêtent à plusieurs préparations salées (accompagnement de viandes) et sucrées (moelleux, crêpes, gâteaux...).

En Haute-Provence, les sols sont plutôt calcaires, ce que n'aiment pas les châtaigniers. Or, dans cette partie du territoire, grâce aux grès, la terre est plus acide et diverses variétés de châtaigniers s'y sont implantées. Simon-Jude Honnorat\* en recensait 12 en 1870. Aujourd'hui, six variétés de châtaignes sont encore connues : la petite et la grosse rabonne (ou raboule), la rabonne sauvage, la barbière, la cordière et la trachelière. Certaines sont plus précoces, d'autres plus douces, d'autres encore plus ou moins grosses ; leurs usages diffèrent légèrement.



## Bouillies ou grillées ?



Dans les deux cas, il vous faut les fendre au couteau afin d'éviter qu'elles n'éclatent à la cuisson.

- Pour les châtaignes bouillies, vous les plongerez dans l'eau salée avec quelques feuilles de sauge (ou de laurier) pendant une vingtaine de minutes.
- Pour les châtaignes rôties ou grillées, déposez-les dans une poêle à trous sur les braises pendant un bon quart d'heure. Si vous n'avez pas de poêle, pas de panique : vous pouvez les cuire au four, pendant le même temps ou légèrement plus, à 210°C en les retournant à mi-cuisson.

Il est conseillé, une fois cuites, de les enfermer dans un torchon ou dans un journal pour qu'elles soient moins sèches. Il est également d'usage de taper sur l'ensemble afin de favoriser l'épluchage.



## La fête de la châtaigne, Le Fugeret

Chaque année, le premier samedi de novembre, le Fugeret fête la châtaigne et propose une belle journée de convivialité : marché, animations, dégustations... On y trouve des châtaignes fraîches à emporter, grillées à déguster sur place et divers produits dérivés, dont la crème de châtaignes 100% locale. Une messe permet de bénir la récolte et la Confrérie de la châtaigne de Haute-Provence intronise chaque année de nouveaux membres qui s'engagent à préserver et développer la châtaigne de Haute-Provence. ■



## L'atelier de transformation végétale

### Patrimoine

La Communauté de Communes Alpes Provence Verdon est engagée dans la valorisation des productions locales. L'atelier de transformation végétale s'intègre ainsi dans une série d'actions qui visent à préserver nos patrimoines tout en créant les conditions d'une dynamique économique. Cet atelier produit des crèmes et des purées de châtaignes ainsi que des jus de fruits (pompes, coings, raisins...).

La castanéiculture était une activité essentielle dans cette partie du territoire et assurait des compléments de revenus non négligeables aux familles locales. Ainsi, dans les années 1930-1940, d'importantes quantités de châtaignes se ramassaient : 120 T à Méailles, entre 150 et 200 T au Fugeret, entre 300 et 500 T à Braux\*. Ensuite, les arbres ont peu à peu été abandonnés et la production a décliné.

Dans les années 2000, le territoire s'est mobilisé pour sauver les châtaigneraies. Une importante campagne de restauration (entretien, tailles,

nouvelles plantations...) a été lancée dans le cadre de la première charte forestière du territoire et a suscité un véritable engouement. Progressivement, la production a repris et la question de la transformation s'est assez vite posée.

En 2020, après le temps nécessaire de l'étude et de l'investissement, l'atelier de transformation végétale a ouvert ses portes. Il est animé et géré par l'association « Châtaignes des Grès », qui regroupe les propriétaires et récoltants du massif. En 2023, ce sont 30 000 pots de crème et de confitures de châtaignes qui ont été produits.

Cette réussite est ainsi le fruit d'une mobilisation de l'ensemble des acteurs locaux, soutenue par la population qui a redécouvert cette saveur particulièrement sucrée de la crème de châtaignes locales. Alors, si vous ne l'avez pas encore goûtée, n'attendez plus ! Vous la trouverez sur place et dans divers points de vente. ■



\* Source : J.-L. Domenge, revue Au fil du Coulomp n°2

# Tout un fromage !

*Les saveurs de nos fromages diffèrent selon les espèces animales et le type d'élevage, mais également selon le terroir, l'altitude et le climat. Elles dépendent bien sûr du tour de main du fromager, des techniques de fabrication et du savoir-faire d'affinage. Dans nos vallées, on trouve traditionnellement des fromages de chèvre mais aussi de brebis et de vache.*

— 58 —  
On achète aujourd'hui les tommes directement chez les productrices et producteurs, sur les marchés et dans les points de vente, comme les maisons de produits de pays et les commerces locaux. Autrefois, le fromage était produit à la maison dans le cadre de l'autosubsistance. C'était d'abord le moyen de conserver le lait qui était rare et précieux. Dans la grande pauvreté qui caractérise le XIX<sup>e</sup> siècle, on avait peu de bêtes, faute de pouvoir les nourrir : quelques brebis pour la vente et une ou deux chèvres dont le lait était gardé pour les enfants, les vieillards ou les malades. Quand on en avait un peu plus, il fallait le cailler au plus vite pour ne pas le « perdre ».

Le fromage de vache est arrivé plus tard, avec l'introduction des vaches laitières dans la haute vallée du Verdon, où existait déjà une tradition fromagère. Au début du XX<sup>e</sup> siècle, l'État encourage en effet la production laitière. Une laiterie est créée en 1907 à Allos ; la société coopérative laitière compte en 1930 65 adhérents sur 80 propriétaires. L'élevage bovin-lait se développe également à Saint-André-les-Alpes et à Annot.

“ La brousse de chèvre était le délice des enfants, au goustaroun, l'été à la Palud ; on la mangeait arrosée d'eau de fleurs d'orange, ou, mieux encore, avec du miel et des noix pilées, un délice ! ”

Marie-Louise Laugier, La Palud de Castellane.  
Témoignage recueilli par Jean-Luc Domenge



## Fromage... fermier ?

Un fromage fermier est, comme son nom l'indique, fabriqué à la ferme avec des garanties concernant le lieu de production et de transformation du lait, les techniques de fabrication et le statut d'agriculteur du fabricant. L'emploi de lait concentré, de poudre ou de protéines de lait et tout autre substance est rigoureusement interdit ainsi que l'accélération de l'affinage et l'emballage sous films plastiques.

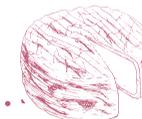
## Une gourmandise d'autrefois

*Cachetti, cachaille, brous ou broussin...*

Dans l'art d'accommoder les restes, voici une préparation que l'on retrouve sur l'ensemble du territoire avec quelques variantes de nom.

C'est une pâte (très) odorante obtenue par refermentation de restes de fromages arrosés d'un peu d'eau de vie... pour éviter les vers ! Elle est parfois agrémentée d'un peu d'ail, d'huile d'olive et de quelques noix. La tradition est bien vivante et on continue de la consommer sur quelques tranches de pain grillée. Vous pouvez essayer : prenez un bocal (hermétique pour éviter les odeurs tenaces !) et mettez vos restes et fins de fromages, arrosez d'un peu d'eau de vie... et laissez fermenter. ■

Les fromages se consomment frais ou secs, mais les goûts évoluent avec le temps. On ne trouve plus beaucoup d'amateurs pour le sechoun, très sec (et très fort) que l'on râpait dans la soupe ou que l'on trempait dans un peu de lait. Aujourd'hui, on aime les tommes fraîches que l'on peut déguster avec quelques figues sèches ou un peu de miel. Il existe une belle diversité de fromages sur le territoire. Vous les trouverez directement à la ferme, sur les marchés et dans différents points de vente, dont les maisons de produits de pays. >



## Les arbres fruitiers, un patrimoine à conserver

Les silhouettes noueuses des vieux arbres fruitiers, véritables sentinelles de la mémoire, font partie intégrante de nos paysages et de notre culture. Les communes et la communauté de communes, les associations et le Parc naturel régional du Verdon s'engagent aujourd'hui pour préserver cette biodiversité et les savoir-faire qui lui sont liés (plantation, greffe, taille, récolte et bien sûr cuisine et transformation).

Les arbres fruitiers anciens sont les témoins vivants d'une économie de subsistance mais aussi d'une culture agricole. Dans ce pays d'élevage, on organisait une agriculture « à deux étages » en associant arbres, cultures et troupeaux. Sur les versants et les terrasses de culture, les arbres étaient plantés aux bords des champs ou groupés dans des prés-vergers où les bêtes pâturaient.

### Le verger-conservatoire du Poil

Au Poil (commune de Senez), un verger conservatoire de variétés anciennes a été créé et regroupe 130 variétés différentes. Il est animé et entretenu par

l'association Les Amis du Poil. La commune a mis à disposition une parcelle de terrain et a financé le projet par l'achat des arbres et du matériel nécessaire. Des initiatives similaires ont été lancées ou sont à l'étude dans d'autres communes.

Ce conservatoire permet de découvrir le patrimoine fruitier d'une grande partie du territoire Alpes Provence Verdon. Au cours des siècles, les agriculteurs ont appris à sélectionner et à diversifier les variétés pour que, toute l'année, les fruits locaux alimentent les besoins familiaux et les marchés. Malheureusement, au cours du XX<sup>e</sup> s., ces variétés anciennes ont progressivement été abandonnées au profit de variétés à plus fort rendement.

Aujourd'hui, en France, quatre variétés de pommes totalisent 80 % de la production nationale. A titre de comparaison, sur le territoire du Parc du Verdon, une étude a permis de recenser 23 variétés de pommes, 33 variétés de poires, 30 variétés d'amandes et quatre variétés de prunes : soit 90 saveurs pour seulement quatre espèces ! ■

# Les fruits dans tous leurs états !

*Le lien immédiat avec la nature rend les fruits très présents dans l'alimentation locale et les modes de consommation d'aujourd'hui s'inscrivent dans de longues traditions. Celles-ci vont du plaisir intemporel de croquer dans une pomme - ou de « chaparder » quelques cerises - jusqu'à des préparations plus élaborées, comme les gelées, confitures, tartes et tourtes.*

Les fruits et le miel ont longtemps constitué les seules saveurs sucrées de l'alimentation. L'étagement du territoire et la variété de sols et de climats permettaient une grande diversité de productions fruitières que l'on s'échangeait autrefois d'un village à l'autre.

Réservés dans un premier temps à l'autoconsommation, certaines productions - en particulier autour de Castellane et d'Entrevaux - parvinrent à tirer leur épingle du jeu dès le XIX<sup>e</sup> siècle en trouvant des débouchés vers le littoral et les villes où l'on appréciait leur saveur, acidulée et sucrée, et leur croquant. Dans le plan du Var, l'arboriculture reste une activité agricole importante.

Les fruits les plus présents dans nos vallées sont les pommes, les poires, les prunes et les coings. On trouve aussi des figues et des pêches, essentiellement dans le secteur d'Entrevaux.

Les framboises, groseilles, cassis et les fruits sauvages (poires, mûres, fruits des bois, myrtilles en altitude) sont également présents partout sur le territoire. Certains fruits que l'on consommait autrefois, comme les nèfles ou les sorbes, ont quasiment disparu, sauf dans les vieux vergers ou dans les conservatoires d'arbres fruitiers. ■



1



2

1 Les prunes *Perdigones* (*pistoles*)  
2 Les *Pérus*, petites poires sauvages que l'on trouvait un peu partout, comme par exemple à la Rochette ou Val de Chavagne.

**En dehors des fruits**, plusieurs desserts se sont imposés dans les familles avec l'apparition du sucre, notamment **les œufs à la neige** que l'on aromatisait de différentes manières, par exemple au café, à la crème de châtaignes ou avec un peu de menthe (vous pourrez essayer et glisser quelques feuilles de menthe dans le lait porté à ébullition, vous serez étonnés !). **Le pain perdu** est également un incontournable et s'est redécouvert ces dernières années.

# Tourtes *gourmandes*

Aux pommes ou aux poires, à la confiture avec des croisillons de pâte, aux pêches ou aux figes, les tartes et tourtes sucrées se déclinent à l'infini, plutôt alpines ou provençales. Deux recettes très identitaires se transmettent de génération en génération et sont de toutes les fêtes : la tourte aux amandes et au miel et la tourte sucrée aux blettes qui surprend toujours !



^ Les concours de tarte  
Autrefois, les tartes et tourtes étaient cuites au four communal, après le pain. Aujourd'hui, plusieurs villages relancent des concours de tartes. Ici, à Saint-Benoît, « berceau » de la tourte au miel, à l'occasion des journées du patrimoine.

## La tourte au miel et aux amandes de Saint-Benoît

 **Ingredients :**  
(Pour 8 personnes)  
• 250 g miel  
• 500 g d'amandes  
• 300 g de farine  
• 1 œuf  
• 150 g de beurre

Chantal, >  
Saint-Benoît

Faites une pâte brisée.  
(Voir étape 1 recette «Tourte aux blettes»)

Dans une casserole, à feu très doux, versez 250 g de miel et 500 g d'amandes (vous pouvez partager avec une part de cerneaux de noix ou de noisettes). Vous aurez pris soin de les hacher préalablement.

Lorsque le mélange est bien amalgamé, arrêtez le feu et laissez tiédir. Pendant ce temps, abaissez un premier disque de pâte, chemisez votre moule. Étalez votre garniture et recouvrez de pâte en faisant une petite «cheminée». Enfouez à 180°C. Patientez 30 mn... c'est prêt ! ■



## La tourte aux blettes un dessert aux légumes !



Cette spécialité se décline du pays d'Entrevaux jusqu'à Saint-André-les-Alpes avec quelques variantes. C'est une recette traditionnelle que le territoire partage avec les hautes vallées des Alpes-Maritimes et la région niçoise.



1. Sur un plan de travail, versez 300 g de farine et la levure, faites un puits, ajoutez l'œuf, 150 g de beurre en pommade, 4 c.à.s. pour le sucre et le sel. Mélangez les ingrédients avec les doigts jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène (ajoutez quelques gouttes d'eau si nécessaire). Laissez reposer et préparez, pendant ce temps, votre garniture.
2. Après avoir enlevé les côtes des blettes (on peut aussi utiliser des épinards), faites blanchir les feuilles vertes puis hachez finement et faites revenir pour « sécher ». N'oubliez pas de bien presser pour égoutter. Laissez tiédir puis ajoutez un peu d'eau de fleur d'oranger. Vous trouverez de nombreuses variantes incluant des pommes, des pignons, des raisins secs et même des œufs ou du fromage frais ! Dans la pâte, certains versent quelques gouttes d'eau de vie... ou de pastis !

3. Quand le mélange a refroidi, abaissez un premier disque de pâte et chemisez votre moule. Étalez la garniture (2 cm) et recouvrez avec le deuxième disque, en soudant bien les bords. Enfouez pour 45 à 50 minutes à four moyen. Saupoudrez généreusement de sucre glace au moment de servir... et régalez-vous !

^ **La blette**  
Le sol et le climat du territoire conviennent bien à la blette qui y pousse une grande partie de l'année. Ce légume vert qui ressemble à l'épinard, avec un peu plus d'amertume, est utilisé dans de nombreuses recettes locales : pâtes, ravioles, gratins, crespèu... mais en dessert ? Eh bien oui, et c'est drôlement bon !

## Variante

### La tourte aux orties

À Argenton, hameau du Fugeret, la blette est remplacée par des orties et la pâte est parfumée d'un peu de pastis et de miel.

# Confitures et gourmandises

*Les confitures se généralisent au début du XX<sup>e</sup> siècle, dès que le sucre devient accessible. Elles font alors souvent office de dessert : on retourne son assiette pour y mettre un peu de confiture que l'on mange avec un morceau de pain.*

*Aujourd'hui, elles continuent de se préparer dans toutes les familles. Elles se dégustent au petit-déjeuner, au goûter, nature ou dans un yaourt. On les retrouve également dans les tartes et les gâteaux roulés et certaines accompagnent avantageusement le fromage.*

Si les pommes et les poires se cuisent plutôt au four (un délice avec un peu de miel et quelques fruits secs) ou en compote, tous les autres fruits se préparent en confiture : prunes, framboises, groseilles, cassis, figues, mûres...

Les coings tiennent une place à part : très fréquents dans nos vallées de moyenne montagne, ils sont préparés en délicieuses pâtes de fruit et en gelée.

Quant à la tradition de la confiture de *gratte-culs* (cynorhodons), elle perdure. Dans tous les cas, vous pourrez utiliser la traditionnelle bassine en cuivre mais une simple casserole fera l'affaire, à condition d'être assez profonde pour éviter que la confiture ne « verse ». ■



## La confiture de noix... vertes !



**Cette confiture oubliée se préparait partout sur le territoire. Un délice à (re) découvrir sans faute pour varier les goûts et les plaisirs ! Comme pour le vin de noix, il vous faut des noix vertes que vous aurez cueillies idéalement pour la Saint-Jean, au mois de juin, avant que la coque ne soit formée.**

Piquez les noix avec une épingle et plongez-les dans l'eau froide. Laissez-les tremper une dizaine de jours en changeant l'eau régulièrement.

Au terme de cette première opération, ébouillantez-les et laissez-les cuire pendant 30 mn environ.

Après les avoir égouttées, selon votre goût, vous pouvez les mixer ou les garder entières. Pesez-les et ajoutez le même poids de sucre (ou légèrement moins). Faites cuire à feu doux pendant deux heures. Vous pouvez ajouter deux quartiers de citron, ce qui aura également l'avantage de favoriser la prise de votre confiture. Mettez en pot en attendant de déguster ! ■



## La pâte et la gelée de coings

**La pâte de coings est un classique des desserts de Noël en Provence. Dans nos vallées d'altitude, les coings sont plus petits mais plus parfumés et donnent de savoureuses préparations mettant en valeur ce goût unique, sucré et acidulé.**

**Si la réalisation de la pâte de coings est un peu longue, elle ne présente aucune difficulté. Quant à la gelée, elle se fait souvent dans le prolongement puisqu'elle permet d'utiliser les pépins, riches en pectine.**

Danielle, Colmars-les-Alpes ▼



▼ Séchoir restauré à Saint-Julien-du-Verdon

1. Lavez et essuyez les coings, en prenant soin de bien enlever le « duvet » qui est sur la peau. Coupez-les en morceaux, prélevez les pépins et mettez-les dans une « gaze » fermée, que vous déposerez dans l'eau avec les coings pendant toute la durée de la cuisson (1 heure environ).
2. Quand les morceaux sont bien tendres, prélevez vos coings et passez-les à la moulinette. Ajoutez le même poids de sucre. Mettez de côté l'eau de cuisson et les pépins qui vous serviront pour la gelée.
3. Remettez la « pâte » et le sucre sur feu doux sans cesser de remuer jusqu'à l'obtention d'une sorte de crème compacte. Versez dans des moules plats et laissez sécher quelques jours.

### Pour la gelée :

Pesez le jus de cuisson et ajoutez environ  $\frac{3}{4}$  de son poids de sucre. Récupérez la « gaze » contenant les pépins et pressez le plus possible (« esquichez ! ») pour en extraire la pectine. Vous verrez apparaître une sorte de « gel » ; c'est ce qui favorisera la prise de votre gelée. Jetez vos pépins. Laissez cuire environ 30 mn à feu doux puis mettez en pot. ■

## La gloire ancienne des Pistoles

Les fruits étaient autrefois cueillis avec soin car il fallait les conserver le plus longtemps possible. On faisait sécher essentiellement les poires, les prunes et les figues, sur des fils ou sur des claies.

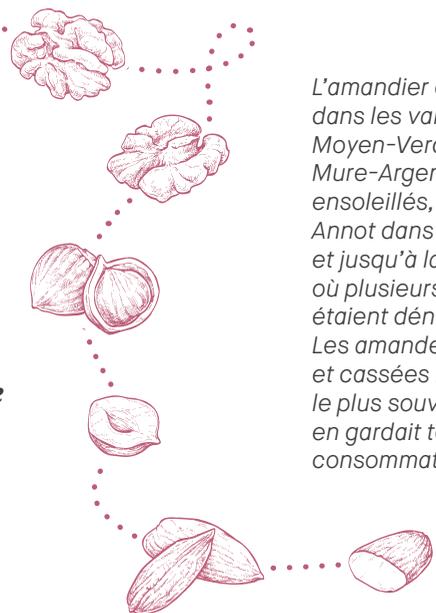
Dans cette tradition des fruits séchés, les prunes Perdigones firent la renommée des vallées de l'Asse et de la vallée du Moyen-Verdon. Il fut même un temps, dit-on, où elles s'exportaient jusqu'à la cour d'Angleterre !

Contrairement au pruneau (que l'on préparait plutôt dans la vallée de la Vaire), les pistoles n'étaient pas trempées dans de l'eau mais épluchées, dénoyautées et aplaties, puis mises à sécher et rangées dans des boîtes. Ce savoir-faire est malheureusement perdu localement. ■

# Noix, noisettes, amandes... et miel:

## Le régal des papilles

En desserts et pâtisseries, les noix se consomment en gâteaux ou en tartes. Quant aux amandes, bien que les amandiers aient quasiment disparu de nos paysages, elles restent utilisées dans de nombreuses préparations. Elles sont parfois remplacées par des noisettes. Noix, noisettes et amandes révèlent particulièrement leurs saveurs avec le miel, comme en témoignent la tourte aux amandes et au miel (p.62) et le nougat noir, dont la seule évocation réveille les papilles... et les souvenirs !



L'amandier était jadis présent dans les vallées de l'Asse et du Moyen-Verdon, de Rougon à la Mure-Argens. Sur les coteaux ensoleillés, il se plaisait jusqu'à Annot dans la vallée de la Vaire et jusqu'à la Palud-sur-Verdon où plusieurs milliers d'amandiers étaient dénombrés en 1930. Les amandes étaient « dégoûtées » et cassées lors des veillées, puis le plus souvent vendues, mais on en gardait toujours un peu pour la consommation familiale.

### Le nougat noir

Le nougat noir est sur toutes les tables de Noël. Il requiert un savoir-faire qui se transmet de génération en génération. Pour celles et ceux qui voudraient s'y initier, la recette est simple mais sachez que tout se joue à la cuisson ! Vous pourrez également le trouver chez les artisans et dans les points de vente du territoire.

Les variantes sont nombreuses ; certains réduisent la quantité de miel et ajoutent du sucre (attention, celui-ci a tendance à rendre le nougat très dur) ; d'autres font un mélange d'amandes et de noisettes et ajoutent une pointe de vanille en fin de cuisson. Comme toujours en cuisine, tout est à essayer !

Si vous n'avez pas de cadres, vous pouvez également verser directement sur une feuille votre préparation, bien aplatir et recouvrir d'une autre feuille.

Pour tasser votre préparation tout en évitant que cela colle à votre ustensile, utilisez une pomme de terre coupée.

**Ingrédients :**  
• 500 g d'amandes • 500 g de miel

Mettez vos amandes sur une plaque au four, à 180° pendant 5 mn. Si vous ajoutez des noisettes, frottez-les ensuite pour enlever les « peaux ».

Puis mettez votre miel à cuire, 5 mn environ à feu doux en remuant avec une cuillère en bois. À la première ébullition, jetez les amandes chaudes et poursuivez la cuisson pendant 20 mn, toujours à feu très doux et en remuant. Quand le miel prend une teinte brune, stoppez la cuisson. La cuisson doit être au « boulé », soit à 130°C.

Retirez du feu et remuez encore un peu pour bien amalgamer l'ensemble.

Versez dans des cadres que vous aurez préalablement préparés, avec une feuille de papier azyne.

Tassez-bien et recouvrez d'une autre feuille. Coupez en bandes avant qu'il ne soit trop froid.

## Le miel, une richesse locale aux multiples bienfaits

Jusqu'au XIX<sup>e</sup> siècle, le miel est un produit de l'espace sauvage et se trouve dans des cavités rocheuses, ce qui rend sa récolte souvent périlleuse. Puis, les premières ruches sont installées et les ruchers se développent. Le miel entre dans de nombreuses préparations sucrées, comme les tartes, tourtes ou gâteaux. Il se savoure seul, sur une tartine, au petit déjeuner ou pour le goûter. Il accompagne également le fromage frais et s'invite dans quelques préparations salées.

L'apiculture est une activité économique importante sur l'ensemble du territoire où l'on produit des miels variés et très parfumés, en particulier le miel de lavande, le miel « toutes fleurs » et le miel de tilleul. Le miel de châtaigner est plus rare.

Les miels locaux profitent de la présence de nombreuses plantes mellifères dont la floraison s'échelonne sur plusieurs mois : thym, romarin, hysope, sarriette, lavande et lavandin... Sur le territoire Alpes Provence Verdon, on organise également la transhumance des abeilles.

Les apicultrices et apiculteurs locaux vous proposeront des miels de qualité. Si vous achetez votre miel en grande surface ou sur les marchés, l'indication géographique protégée Miel de Provence est une garantie de provenance et de qualité, car les miels frauduleux sont malheureusement encore nombreux. ■



Le miel est composé de plusieurs antibiotiques naturels. Ils empêchent le développement des bactéries et permettent une longue conservation. Ses bienfaits pour la santé sont multiples, alors mangez du miel (local bien sûr !).



Le saviez-vous ?

# Plutôt tisane... ou digestif ?

Nous voici arrivés à la fin du repas et de ce voyage au cœur des traditions culinaires du territoire Alpes Provence Verdon. Il est temps de partager un digestif ou une tisane, dont l'usage remonte à des temps immémoriaux.

En effet, depuis toujours, les femmes et les hommes ont utilisé les fruits, les feuilles, les fleurs et les racines pour concocter quelques élixirs salvateurs. Pour les veillées modernes, pensez local et naturel... et conjuguez plaisir et santé !



## Quelle infusion ce soir ?

Au plaisir de boire une tisane, pour se réchauffer en hiver ou se désaltérer au plus chaud de l'été, vous pouvez ajouter celui de cueillir les plantes que vous pourrez utiliser ensuite tout au long de l'année. Voici quelques indications pour vous guider dans vos choix :

<b>Camomille :</b>	digestion, stress, endormissement
<b>Sarriette :</b>	digestion
<b>Sauge :</b>	digestion, états nerveux, bouffées de chaleur
<b>Thym :</b>	maux de gorge, rhume, digestion
<b>Tilleul :</b>	anxiété, sommeil, toux
<b>Mélisse :</b>	anxiété, sommeil
<b>Hysope :</b>	affections respiratoires
<b>Menthe :</b>	tonique, problèmes gastro-intestinaux, fièvre
<b>Romarin :</b>	rhume, maux de tête, asthme
<b>Réglisse :</b>	toux et bronchites
<b>Sureau (fleurs) :</b>	diurétique, rhumatismes
<b>Verveine :</b>	fatigue, sommeil
<b>Feuille de cassis :</b>	rhumatismes, tonique

## Les infusions

Les tisanes sont utilisées pour faciliter la digestion, favoriser l'endormissement et comme remèdes naturels pour soigner différents maux. Elles sont aussi des moments de plaisir, que l'on partage ou que l'on prend seul, avec un bon livre par exemple.

Les plantes et fleurs locales, sauvages ou cultivées au jardin, ne manquent pas et permettent une variété de goûts et de bienfaits. Les incontournables sont les tisanes de tilleul, de camomille, de thym et, plus au sud, de verveine. Bien d'autres plantes, comme la mélisse, la réglisse ou la menthe, vous surprendront. Et, qu'on se le dise, tous les mélanges sont permis !



### Mais aussi...

Vous pouvez renouer avec une ancienne pratique : **la tisane de fruits séchés**. À l'automne, faites sécher – au soleil ou au four – des pommes et des poires coupées en lamelles. Vous pouvez aussi utiliser les épluchures si les fruits sont non traités. Conservez-les dans des pots en verre et dégustez tout au long de l'hiver ! Vous pouvez y ajouter quelques figues ou quelques pruneaux.

## Les liqueurs

Si la consommation d'alcool fort au quotidien a disparu, il n'est pas rare de voir sortir des paniers quelques petites bouteilles pour clore un repas de famille, entre amis ou un repas de fête de village.

Outre les vins de noix (p. 20), de coings, et autrefois de sorbes, que l'on peut boire en apéritif et en digestif, les liqueurs du territoire sont le **génépi**, mais aussi les liqueurs de thym, de menthe et de mélèze. Quant à l'eau de coings, elle reste une valeur sûre, plus fruitée mais tout aussi redoutable. À consommer avec modération !



## L'aigo de coudoun (L'eau de coings)

Le coing se prête très bien à la préparation de vin et de liqueur auxquels il donne son goût fruité unique.

Râpez six coings bien mûrs pour obtenir la pulpe, ajoutez un verre d'eau et laissez reposer quelques heures. Filtrez et vous obtenez le jus.

Pour 1 L de jus, ajoutez ½ L d'eau-de-vie et un peu de vanille selon votre goût. Faites macérer pendant 6 semaines. Filtrez et ajoutez 125 g de sucre. Bien remuer. Le lendemain, mettez en bouteilles et laissez vieillir quelques mois.

## Le génépi

Le génépi se trouve exclusivement en montagne (entre 2 500 et 3 200 m. d'altitude) et sa cueillette est très réglementée. Vous pouvez cueillir 100 brins (80 seulement en zone « Cœur de parc du Mercantour » et seulement entre le 1<sup>er</sup> et le 31 août). Dans tous les cas, le génépi doit être prélevé avec un outil tranchant (sécauteur par exemple) afin de ne pas endommager la partie souterraine des plantes. Il faut également laisser sur chaque plant quelques hampes florales. Nous vous invitons à vous référer à la réglementation en vigueur.

*Lou genepi, planto miraclo,  
Merveiouse pèr la santa  
Amo l'autour, amo li bàrri,  
Se sies valènt, vai lou cerca.  
... Ounte la terro au cèu se joun.*

*Le génépi, plante miracle, merveilleuse  
pour la santé, aime la hauteur, aime les  
falaises, si tu es vaillant, va le chercher...  
là où la terre au ciel s'unit.  
Poème de Jean Caire, Allos*

## 40 brins, 40 jours, 40 sucres

La liqueur de génépi est obtenue par macération des brins de génépi. Avec quelques variantes, la recette est presque immuable mais va dépendre de l'alcool dont vous disposez. Faites macérer 40 brins de génépi fleuri dans 1 L d'alcool de fruits à 45°. Au bout de 40 jours, retirez les brins, filtrez et ajoutez les 40 sucres. ■



# La convivialité Un art de vivre !

Le mot convivialité vient du latin *convivium* qui signifie « repas en commun ». En effet, partager un repas, c'est aussi éprouver le plaisir d'être ensemble et se retrouver autour de bons petits plats et de recettes traditionnelles.

Bien que la société moderne ait intériorisé les vies d'aujourd'hui, les traditions de partage restent vivaces dans nos vallées. Sur le territoire Alpes Provence Verdon, la convivialité est un état d'esprit. En rimant avec générosité et solidarité, elle est **une façon de vivre ensemble** et elle contribue grandement à notre qualité de vie.

Concrètement, elle s'exprime de mille et une manières : improviser un **apéritif** avec des amis, lancer une invitation pour un **repas partagé**, savourer un aïoli monstre ou une soupe au pistou lors des **fêtes de village**, participer (et si possible être juge !) aux concours de tartes organisés dans les fours communaux ou encore partager un bon **pique-nique**, revigorant sur l'un de nos sommets ou rafraîchissant au bord d'un lac. Quant aux fêtes traditionnelles, le repas de Noël, qui semble immuable, est sans doute celui qui est le plus fidèle aux usages d'autrefois.

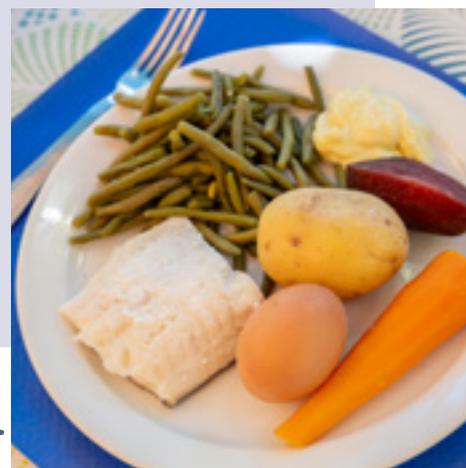
Tous ces moments qui structurent la vie collective et familiale sont autant d'occasions de sortir les vieilles recettes, de les mettre parfois au goût du jour, de les transmettre aux nouvelles générations et de les partager avec les nouveaux habitants... qui, eux aussi, nous font découvrir leurs spécialités ! ■

- 1 Demandolx
- 2 Soleilhas
- 3 Tartonne
- 4 Méailles
- 5 Peyroules

# Villages en fête

*Les fêtes de villages sont une tradition bien vivante sur l'ensemble du territoire. Elles assuraient autrefois la cohésion de la société villageoise à travers la célébration du saint patron et offraient des moments de gaieté. C'est toujours le cas aujourd'hui !*

▼ Aïoli de Marie-José, Barrême



72

En plus des processions, concours de boules, jeux pour enfants, apéritifs, bals et autres réjouissances, dont les célèbres bravades, les fêtes patronales réunissent des tablées de plusieurs dizaines de convives qui se régaleront d'un aïoli, d'une soupe au pistou ou d'un gigot à la ficelle.

Ces rendez-vous annuels réunissent les habitants, les personnes originaires du pays et des visiteurs et vacanciers qui se retrouvent ainsi au cœur de la vie locale pour partager des moments hauts en couleurs.

Ces repas sont préparés par des équipes de bénévoles et réunissent toutes les générations. Les comités des fêtes sont des acteurs importants dans nos villages.

Aïoli à Tartonne ▼



## L'aïoli régal du Sud...

**Le terme aïoli désigne à la fois la sauce et le plat complet qui se compose de légumes cuits à la vapeur (carottes, pommes de terre, betteraves, chou-fleur), de morue, d'œufs durs et d'escargots. Ce plat traditionnel, commun à toute la Provence, était souvent servi le vendredi. Qu'il soit « monstre » ou réservé aux repas de famille ou entre amis, il n'y a que les proportions qui changent !**

Comptez 2 gousses d'ail par personne en moyenne et réduisez-les en purée dans le mortier. Ajoutez une pincée de sel et un jaune d'œuf extra-frais et « tournez » la pâte au pilon. Versez l'huile tout doucement, presque goutte à goutte, « en tournant toujours du même biais » et sans parler, si l'on se réfère aux croyances d'antan. Votre aïoli prendra peu à peu consistance. Il sera réussi si le pilon tient droit dans la préparation !

## Variante

**L'aillade** est une sauce qui peut accompagner des pâtes (les « *crouis* » par exemple), des pommes de terre vapeur ou un poisson. Pilez 5 ou 6 gousses d'ail et mélangez avec autant de cuillères à soupe d'huile d'olive, une pincée de sel et un peu de poivre, tout simplement ! ■



73

## La soupe au pistou, rendez-vous d'été

**La soupe au pistou est un classique de Provence. Elle se partage les soirs de fêtes ou lors de repas familiaux et de soirées d'été entre amis. Dans nos vallées de moyenne montagne, le basilic a fait son apparition tardivement, dans les années 1950, mais il est de nos jours très utilisé. Cette soupe est facile à préparer, avec des légumes frais, des légumineuses, des pâtes, éventuellement un morceau de viande et du pistou à volonté !**

L'usage est d'utiliser les légumes du jardin, ce qui peut varier d'une famille à l'autre. En général, on trouve dans la soupe au pistou : des haricots (verts et coco ou blancs), des carottes, des courgettes, des poireaux, un oignon et des pommes de terre. De nombreuses familles ajoutent un morceau de viande : un becquet d'agneau, un jarret de porc cuit préalablement, un talon de jambon ou un peu de poitrine fumée. Enfin, concernant les pâtes, vous pourrez vous distinguer mais sachez que les plus utilisées sont les macaronis, les coquillettes et les vermicelles.

Comme le basilic perd de sa saveur à la cuisson, le pistou est préparé à part et réservé. Il est mélangé à la soupe au moment de déguster et le plus souvent présenté à part afin que chacun puisse se servir directement. Vous pouvez aussi saupoudrer votre assiette de fromage râpé.



1. Lavez et épluchez les légumes, puis coupez-les en petits dés.
2. Plongez-les dans un grand faitout. Laissez cuire pendant 1h30 environ.
3. Pour celles et ceux qui souhaitent y ajouter un peu de viande, vous pourrez le faire à mi-cuisson mais vous aurez pris soin de faire cuire au préalable le becquet ou le jarret (dans une version « rapide », quelques lardons pourront convenir)
4. Ajoutez les pâtes et poursuivez la cuisson 10 à 15 mn.

Le pistou se prépare pendant la cuisson des légumes. Épluchez les gousses d'ail et ôtez le germe. Ajoutez le basilic haché et mixez en ajoutant l'huile d'olive. Vous pouvez aussi, à l'ancienne, utiliser le mortier. ■



# Pique-nique et goustaroun

Sur le territoire Alpes Provence Verdon, pas de « fast food » : le « goustaroun » et le « casse-croûte » se préparent et se savourent au cœur de la nature. Ils s'emportent en randonnée, en promenade ou en sortie. Et si l'on est pressé, un sandwich avec du bon pain et une tranche de jambon de pays ou un pan bagnat feront l'affaire.

▼ Le repas des moissonneurs, plan de la Palud, années 1930



**De nos jours, les occasions de partager un pique-nique sont plus nombreuses et se multiplient aux beaux jours. Ces moments de convivialité récompensent une ascension vers l'un de nos sommets, ponctuent une journée estivale autour d'un lac ou permettent de découvrir, le temps d'un dimanche, un site ou un élément du patrimoine de nos villages et vallées.**

Les salades froides de légumes (Salade des moissons, p.22) sont toujours les bienvenues, avec quelques tomates du jardin ou quelques bâtonnets de légumes que l'on trempe dans une anchoïade maison (p.52).

La charcuterie s'accompagne d'un bocal de champignons au vinaigre (Sanguins, p.54) et souvent d'une part de fougasse (p.21).

Les tartes et tourtes sont pratiques, en version salée (Tourte à la courge, p.28) ou sucrée (Tourte au miel et tourte aux blettes p.62 et 63). Bien sûr, le fromage est indispensable et vous pourrez goûter à différentes tommes... ou vous laisser tenter par une tartine de cachetti (p.59) ! N'oubliez pas quelques fruits, à grignoter ou à croquer.

Enfin, libre à vous de glisser, dans une poche du sac à dos ou dans un panier, une petite bouteille de vin, de génépi (p.69) ou une bière locale. Bon appétit ! ■

▼ Pique-niques à Villars-Colmars



## Le goûter des femmes de la Sainte-Agathe

Le jour de la Sainte-Agathe était un jour de liberté pour les femmes. Elles cessaient leurs occupations habituelles et partageaient, entre elles, un moment de liesse. La journée leur appartenait et il fallait en profiter : cela n'arrivait qu'une fois par an ! Une messe était célébrée le matin en leur honneur puis elles se rassemblaient à l'auberge ou à la salle des fêtes pour un repas ou un goûter. Chacune emmenait des crespèu, des ganses et quelques tourtes et tartes. La journée s'achevait le plus souvent par une farandole avec laquelle les femmes allaient chercher leurs hommes. Un bal s'en suivait. Cette tradition était en vigueur dans de nombreux villages.

Tradition

# Les ganses par les enfants

*La convivialité s'apprend bien sûr dès le plus jeune âge avec les goûters pris en commun où les enfants sont heureux de mettre la main... à la pâte !*

*La préparation des « ganses », que l'on appelle aussi « merveilles », « oreillettes », parfois « bugnes » ou simplement « beignets », est souvent assurée en famille, chacun ayant son rôle.*

« Manjo che sabes pas qui ti manjara

*Mange que tu ne sais pas qui te mangera.*

Les ganses se préparaient autrefois par corbeilles entières pour Mardi-Gras mais on les dégustait aussi au cours de l'année, les soirs de veillées et les jours de fête en général. Dans la région d'Entrevaux, elles marquaient la fin de la cueillette des olives.

Il existe une multitude de recettes différentes. Les ganses sont le plus souvent parfumées à l'eau de fleur d'oranger ou avec un zeste de citron ou d'orange. Certaines sont à pâtes denses et d'autres à pâtes plus légères ou soufflées. Voici une recette que vous pourrez partager avec vos enfants : après avoir préparé la pâte, ils pourront façonner les ganses et laisser libre cours à leur imagination en découpant des formes étonnantes. Croquer ensuite dedans n'en sera que meilleur ! ■

▼ Goûter à Chaudon-Norante, 2024



▼ Le goûter des enfants à Saint-Benoît, fin des années 1950

## L'atelier cuisine chez Martine



1

Dispose la farine (500 g) en fontaine et mets au centre les œufs (3), éventuellement un peu de beurre ramolli coupé en petit morceau (Martine n'en met pas dans sa recette), la levure et une pincée de sel. Tu peux aussi mettre un zeste d'orange ou de citron et un peu de sucre. N'hésite pas à rajouter de la farine pour que la pâte ne colle pas.

2

Mélange du bout des doigts puis à pleines mains pour former une pâte.



3

Une fois que tu as formé une belle boule de pâte, mets-la de côté et recouvre-là d'un torchon pour éviter qu'elle sèche. Laisse-la reposer 30 mn environ.



4

Quand tu seras prêt, détache de gros morceaux et étale au rouleau, le plus fin possible.



5

Avec la roulette, coupe des bandes puis des losanges ou rectangles. Tu peux utiliser des emporte-pièces (ou un verre retourné) ou découper toute sortes de formes qui te plairont avec un petit couteau : des étoiles, des bonhommes, des animaux...



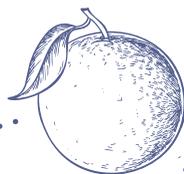
6

Dépose tes créations sur de grandes assiettes ou plats. Ensuite, tu peux déléguer la cuisson à un adulte et revenir... pour déguster !



◀ La cuisson se fait en plongeant les ganses dans de l'huile bouillante. Retournez-les pour les faire dorer de tous côtés. Puis égouttez sur du papier absorbant et saupoudrez de sucre glace. Vous pouvez conserver votre huile bien à l'abri pour une deuxième utilisation !

# Le gros souper de Noël



**La grande fête de Noël est avant tout une fête familiale. Elle est marquée par l'émerveillement des enfants, aujourd'hui comme hier, et par de nombreux préparatifs qui semblent immuables depuis des décennies. Le blé et les lentilles germées sont toujours là, les amandes sont prêtes pour le nougat, la pâte de coings est faite. Patience...**



◀ Un enfant de Méailles avec le père Noël, 1953

78

Les repas de fête n'étaient pas si nombreux. On comptait essentiellement le repas de Pâques et celui de Noël, qui étaient de grandes fêtes religieuses. Pour Noël, les usages pouvaient varier d'une vallée à l'autre mais la règle du souper maigre du 24 décembre – *lou gros soupa* – s'imposait absolument à tous. La viande était réservée pour le lendemain.

La table était préparée avec soin et on ne laissait jamais un voisin seul pour Noël. Ces traditions sont encore respectées dans de nombreuses familles.

Voici un ensemble de préparations qui étaient servies et continuent de l'être : à vous de faire votre choix et de varier de temps en temps si le cœur vous en dit !



▲ Ravioles et crèche, Thorame-Haute

## Les plats traditionnels

Soupe de crouis  
ou de lasagnes-ruban

Ravioles de courge  
à la sauce de noix

Crouis / macarons  
à la sauce de noix

Morue aux poireaux

Gratin de cardes

Gratin d'épinards

Brouillade de truffes

Escargots

## Les 13 desserts... de nos vallées !



Les treize desserts ont été « codifiés » au début du XX<sup>e</sup> siècle. Jusqu'alors, on parle d'une kyrielle de desserts que l'on trouvait sur la table de retour de la messe de minuit. Nous partageons cette tradition avec l'ensemble de la Provence.

Dans nos campagnes, il fallait parfois marcher pour aller à la messe de minuit qui se déroulait au village et il n'était pas rare que les chemins soient enneigés. Les délicieuses préparations que l'on partageait de retour n'en étaient que plus appréciées.

La tradition est bien respectée et les incontournables sont toujours présents, en particulier le nougat noir et la pâte de coings. Bien sûr, chacun est libre de composer sa propre liste pourvu qu'il arrive à treize... et si d'aventure, il y en a un peu plus, ce ne sera qu'un pêché... de gourmandise ! ■

79

Nougat noir

Pâte de coings

**Fruits secs et à coque**  
noix, noisettes, amandes, figues et raisins secs (les « Mendiants » historiques) auxquels on ajoute des dattes ou abricots secs

**Fruits confits**  
Avant d'être achetés dans les épiceries ou sur les marchés, de petites poires étaient confites avec du miel, puis du sucre.

**Marrons glacés**  
Vous pouvez essayer avec les châtaignes des Grès !

**Fruits**  
Autrefois, le luxe était d'avoir quelques oranges qui s'ajoutaient aux pommes, poires et raisins que l'on avait conservés avec soin à la cave.

**Tourte au miel et aux amandes ou tourte aux blettes ou tarte à la confiture**

**Sablés**  
avec un peu de confiture locale

**Pompe à l'huile, croquants, calissons, nougat blanc et mendiants au chocolat**  
Ces desserts nous viennent de la Basse-Provence.

Sans oublier... **quelques bons chocolats !**

Ces desserts sont, comme autrefois, souvent accompagnés de vin cuit, de vin de noix ou de vin d'orange ou d'un jus de fruit.

# On se fait un resto ?



*Parler de convivialité serait incomplet si nous n'évoquions pas les restaurants et ils sont nombreux à proposer des plats savoureux, cuisinés avec passion. Beaucoup sont engagés dans la démarche Pays Gourmand et s'impliquent dans la promotion de nos productions de nos savoir-faire.*

*N'hésitez pas à faire quelques kilomètres, à pied, à vélo ou en voiture, et à traverser notre territoire Alpes Provence Verdon pour un soir ou un dimanche, vous ferez de belles découvertes !*

## Le label PAYS GOURMAND

Les artisans et restaurateurs labellisés « Pays Gourmand » s'engagent à utiliser des produits frais en favorisant les circuits courts pour vous proposer des recettes savoureuses. Ils auront à cœur de vous faire goûter de nombreuses préparations réalisées avec des produits de saison et mettant en valeur les savoir-faire traditionnels.

Pour en savoir plus :  
[www.paysgourmand.com](http://www.paysgourmand.com)



◀ Les restaurants se sont développés au milieu du XX<sup>e</sup> siècle et certains sont devenus des tables gourmandes réputées. Ici à Allos. Guy Pellegrin et son jeune apprenti Roger Sicard posent devant un magnifique faisan cuisiné et reconstitué pour le plaisir des yeux et des papilles !



## La Communauté de Communes Alpes Provence Verdon s'engage

^ La Garde

Aller au restaurant, c'est un plaisir que l'on s'octroie entre collègues, entre amis ou au sein de la famille pour casser un peu la routine quotidienne et s'accorder un moment de détente. C'est aussi se trouver dans un nouveau cadre, que ce soit pour les grandes et petites occasions, savourer des plats traditionnels ou découvrir de nouvelles saveurs.



## Projet Alimentaire Territorial :

Sur l'ensemble de son territoire authentique et rural, la Communauté de Communes Alpes Provence Verdon œuvre pour conforter et améliorer la qualité de vie des habitants.

Son action s'inscrit dans une approche équitable et solidaire, avec la volonté de valoriser durablement nos ressources et de préserver notre environnement.

Parce que l'alimentation est au carrefour de ces enjeux, la Communauté de communes s'est engagée dès 2019 dans un Projet Alimentaire Territorial. Cette démarche, concertée et mutualisée avec plusieurs partenaires, vise à dynamiser l'agriculture locale, favoriser l'interconnaissance de l'ensemble des acteurs (du producteur au consommateur) et permettre l'accès de tous à une alimentation locale et de qualité.



## Consultez le Guide des producteurs

Notre territoire est riche d'une agriculture diversifiée et de qualité. Pour vous permettre de découvrir et de contacter les productrices et producteurs qui proposent leurs produits en circuits courts, la Communauté de Communes Alpes Provence Verdon a également édité un Guide des Producteurs locaux. Retrouvez-le sur [www.ccapv.fr](http://www.ccapv.fr)



*Consommer local et de saison,  
c'est bon pour notre santé, notre  
économie et notre environnement.*

Ce livre **Régaldes, patrimoine culinaire de nos vallées** s'inscrit dans le cadre du **Projet Alimentaire Territorial**. Il est complété par dix vidéos illustrant certaines recettes, que nous vous invitons à découvrir sur [www.ccapv.fr](http://www.ccapv.fr), et par une exposition itinérante.

Ce projet a bénéficié du soutien financier du programme **Leader**, avec des fonds de l'Union Européenne (FEADER), et d'un cofinancement de la Région SUD Provence Alpes Côte d'Azur et du Département des Alpes de Haute-Provence.

#### L'auteur :

**Maryline Féraud** travaille sur divers projets de valorisation du patrimoine et de développement. Son plaisir et son ambition sont de découvrir, remettre au goût du jour et partager, le plus possible, ce qui fait la richesse des territoires ruraux et qui constitue leur identité pour en faire des territoires d'avenir. Native des Alpes de Haute-Provence, elle est originaire, par sa famille paternelle, de la vallée de la Vaire.

*Des remerciements chaleureux sont adressés à **Jean-Luc Domenge**, ethno-linguiste et fin connaisseur de notre territoire et de ses vallées. Toutes les phrases en provençal sont extraites de ses ouvrages.*



Communauté de communes  
Alpes Provence Verdon

ZA Les Iscles  
04170 Saint André les Alpes  
04 92 83 68 99  
[contact@ccapv.fr](mailto:contact@ccapv.fr)

**Directeur de la publication :** Maurice Laugier  
**Coordination :** Olivia D'Haene  
**Rédaction :** Maryline Féraud

**Création Graphique et mise en page :**  
α. Agence Autrement Dit Communication  
[www.autrementdit.fr](http://www.autrementdit.fr)

#### Crédits photos :

La plupart des photographies ont été réalisées pour cet ouvrage par le photographe **Benjamin Maxant**.

#### Pour les autres visuels :

Photos anciennes / Jean-Luc Domenge - Petra Castellana : p. 6, 19, 21, 26, 35, 74  
Cartes postales / Henri Joannet : p. 7, 20, 42  
Visuels anciens / M. Cavallo collection privée : p. 53, 67  
Office de tourisme Verdon Tourisme : MKN\_Photo p.14, Thierry Vergoz p.15, Philippe Murtas p. 47, Mathieu Simoulin - Verdon pictures : p. 12, 13, 17, 30, 65, 83  
Maison-musée du Haut-Verdon : p 15  
Les Amis du Poil - Alain Bertrand : p. 60  
Fruits anciens / Ecomusée de la Roudoule : p. 61  
Fédération de pêche (fnps - victor.nowakowski) : p. 50, 53  
Maurice Laugier : p. 62, 76  
Jacqueline Gravier : p. 38, 46, 48, 80  
Josyane Boselli-Euzière : p. 34  
Marielle Bruel : p. 75  
Emmanuel Breteau : p. 30, 44  
Hôtel des Gorges du Verdon : p. 80  
Photos Convivialité p. 70 : Comités des fêtes de Peyroules et de Soleilhas ; mairie de Demandolx ; Jean-José Gonzales (Méailles).  
Certaines images utilisées sous licence de Shutterstock.com : p. 15, 23, 55, 63, 79  
Photos O. D'Haene / M. Féraud /CCAPV : p. 8, 9, 16, 17, 21, 23, 24, 25, 33, 35, 37, 51, 55, 56, 66, 69, 73, 75, 76, 77, 78, 81

**Impression :** Imprimerie Caractere  
ISBN : 978-2-9590486  
Tirage : 3 000 ex.

*La reproduction, même partielle des textes, cartes, illustrations, photos est interdite.*



Certifié PEFC. Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées.  
[pefc-france.org](http://pefc-france.org)



Ouvrage imprimé sur un papier à base de bois issu de forêts gérées durablement.  
*Ne pas jeter sur la voie publique.*

# Merci !

Ce projet a été réalisé grâce à la participation des habitantes et des habitants du territoire Alpes Provence Verdon.

Nous remercions pour ces moments de partage et d'échange et pour avoir accepté de nous livrer témoignages, recettes et souvenirs ainsi que leur connaissance sur les traditions locales :

Jean-Louis Damon et Nathalie Lecquet, Alexandra Martin, Martine, Clarisse et Maxime Moutier, Patrick Mantrand, Francine Repon et Georgette Martin, Simone et Elsa Cavallo, Denise Reboul, Florence et Claire Molling, Monique Liboa, Chantal Bortolini, Joëlle Eyssautier, Danielle Gagnaire, Philippe Chailan, Jean-Marie Bœuf, Nadine Jeanin, Michel Bianco, André Grac, Christophe Cauvin, Marinette Blanc, Magali et Phillipe Sturma Chauveau, Jeannine Chaillan, Pierre et Marie-France Michel, Jacqueline et Gérard Gravier, Elisabeth Sault, Christiane Fournier, Marie-Josée Garron, Patricia Mony, Jean-Pierre et Christiane Féraud et leurs arrière-petits-enfants, Alain Bertrand (Les Amis du Poil), Association Lou Vieil For (Sausses), Comité d'organisation de la fête de la patate à Saint-Pierre, Association Petra Castellana, Maison-Musée du Haut-Verdon.

La coordination a été assurée par Olivia D'Haene. La CCAPV remercie également Aliénor Landragin, stagiaire sur ce projet.

▼ Saint-Lions



# RÉGALades...

PATRIMOINE CULINAIRE DE NOS VALLÉES

Ce livre est un voyage au cœur de nos traditions et de notre territoire.

Il porte un regard sur ce que nous sommes et ce que nous souhaitons promouvoir : nos spécificités, nos valeurs, une qualité de vie largement reconnue, un attachement à notre agriculture locale et à cette terre que nous partageons.

Il est un hommage aux générations qui nous ont précédés et une invitation aux jeunes habitantes et habitants à faire vivre nos patrimoines. Il démontre que l'on peut défendre une cuisine actuelle de terroir, riche de ses saveurs, de ses arômes, de ses produits et de ses savoir-faire.

*Exemplaire offert, ne peut être vendu*

