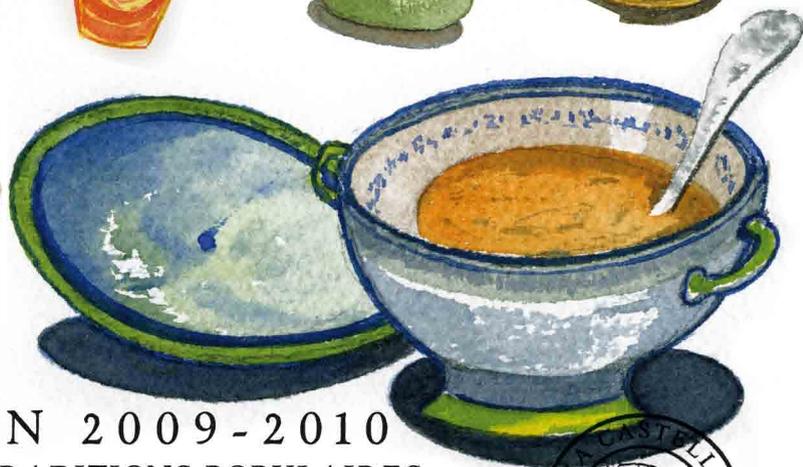
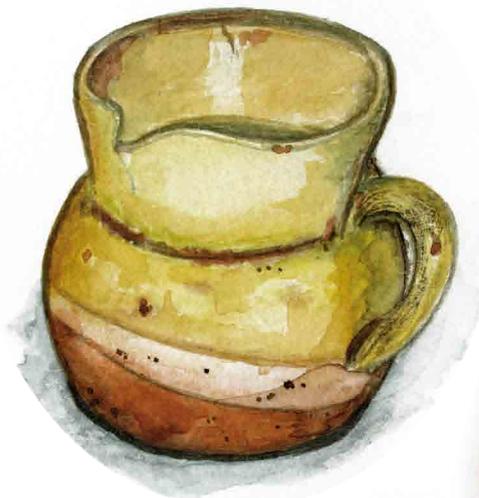


De Pain et de Soupe... ...Les Mangers d'Ici



EXPOSITION 2009-2010
MUSÉE DES ARTS ET TRADITIONS POPULAIRES
DU MOYEN-VERDON

ASSOCIATION PETRA CASTELLANA



SOMMAIRE

Editorial.....	3
L'alimentation européenne depuis le Moyen-âge / L'alimentazione europea dal Medioevo.....	4-5
Caractéristiques de la cuisine du Moyen-Verdon aux XIX ^{ème} et XX ^{ème} siècle	
Caratteristiche della cucina Provenzale nella parte centrale della Valle del Verdon nei secoli XIX ^{esimo} e XX ^{esimo}	6-7
Le gratin de courge	10
Le foyer : de la cuisine aux objets de la table / Il focolare : della cucina agli oggetti da tavola.....	12-13
Manières de table et héritage culturel / Le abitudini di vitto e eredità culturale.....	16-17
La bouillabaisse de morue	20
La salade des moissons	21
Le Pain / Il pane.....	22-23
La fougasse aux anchois	24
La tourte aux orties	25
La soupe / La minestra.....	26-27
La soupe de berger	28
La soupe de l'accouchée	29
Les légumes / Le verdure.....	30-31
Le mijoté de Saint-Martin-du-Var	32
Les petites boulettes aux herbes	33
La viande / La carne.....	34-35
La daube	36
Le civet de lièvre.....	37
Le gigot à la Paysanne	38
La fressure de chevreau	39
Le porc / Il maiale.....	40-41
La fricassée	42
Le ragoût	43
Le lait et le fromage / Il latte e il formaggio.....	44-45
Lou broussin	46
Oeufs à la neige	47
Le doux et le sucré / Dolcezze e zucchero.....	48-49
Confiture de noix, confiture de poires	50
La tourte aux amandes et au miel	51
Les repas de fêtes / I pasti delle feste.....	52-53
Tête de veau	54
Les ganses	54
Raviolis de courge, sauce aux noix	55
La boisson, le vin / Le bevande, il vino.....	56-57
Le café à l'ancienne	58
Liqueur d'amandes amères, liqueur originale au lait	59
À fleur de saison... Les récoltes à portée de tous...	60
Façon d'extract de genevre	60
Champignons sanguins en conserves	61
La salade de pissenlits	62
Calendrier.....	63
Bibliographie - Crédit des illustrations.....	64
Remerciements.....	65

ÉDITORIAL

Voici « De Pain et de Soupe ... Les Mangers d'ici », catalogue de l'exposition 2009-2010 du Musée des Arts et Traditions Populaires de Castellane et du Moyen-Verdon sur le thème de l'alimentation traditionnelle.

Ce petit ouvrage reproduit d'une part les textes de l'exposition réalisée par toute l'équipe de l'association Petra Castellana et d'autre part offre une sélection de recettes provenant d'enquêtes orales. Celles-ci n'ont pour prétention que d'offrir un petit panorama d'une réalité gustative et culturelle menacée de disparition et qui est souvent très loin du stéréotype d'une certaine cuisine provençale « à la mode ». Nous avons essayé de montrer ici certains particularismes gastronomiques de la cuisine du Verdon, à la charnière entre les influences provençales et alpines. Bien sûr notre sélection n'a pas choisi la... vraie recette, car celle-ci n'existe pas, variant constamment en fonction du lieu, de l'époque, de la famille, du goût de chacun, de sa richesse et de la saison.

Comme « la cuisine, c'est beaucoup plus que des recettes »¹, notre volonté a été également de transmettre un peu de cet héritage culturel qu'elle véhicule, un peu de l'âme de ce pays gavot rude et fier.

On le sait bien sûr, l'alimentation quotidienne en Haute-Provence fut jusqu'au XX^{ème} siècle celle d'un pays pauvre, à l'économie rurale autarcique : céréales, pain, soupes, légumineuses, pommes de terre, légumes et viandes de porc ont prévalu partout jusqu'à la deuxième guerre mondiale. Cependant, cette relative pauvreté de moyens n'excluait nullement la succulence et parfois même un certain raffinement dû au choix et au dosage des aromates et surtout au mode traditionnel de cuisson basé sur un lent mijotage sur le potager, dans la vaisselle en terre, permettant aux sucs de se concentrer et aux plats de « se consumer ».

Quoi de plus subtil chez nous qu'un ragoût de mouton ou qu'un plat de morue aux poireaux ?

Le texte a été traduit en italien, ce livre est donc bilingue. L'association Petra Castellana a pu réaliser ce catalogue grâce aux financements Européens (dans le cadre du programme INTERREG IV ALCOTRA 2007-2013, et du projet de coopération franco-italienne porté par le Syndicat Mixte des Villages et Cités de Caractère) et du Conseil Général des Alpes-de-Haute-Provence. Nous remercions très sincèrement ces partenaires.

Bonne lecture et à vos fourneaux ! Buona lettura e al lavoro !

*Jean-Luc Domenge
Président de l'association
Petra Castellana*

1. Alain Chapel, Laffont, 1980.

L'ALIMENTATION EUROPÉENNE DEPUIS LE MOYEN-ÂGE

*Tout fai vèntre, mai que rintre !
Tout nourrit, pourvu qu'on avale !*

Au Moyen-Âge, en France et en Europe de l'Ouest, se réalise la symbiose entre deux modèles d'alimentation, celui, hérité de la Rome antique fondé sur la triade pain, vin, huile, tirés de l'agriculture, et celui hérité des germaniques, essentiellement carné, tiré des produits de l'élevage.

L'engouement pour les épices et les couleurs est une caractéristique importante de la cuisine de cette époque. Il faut attendre le XVII^{ème} siècle pour que les palais français délaissent les mets épicés et adoptent des aromates indigènes utilisés avec parcimonie : ail, oignon, persil...

Le peuple s'alimente pour l'essentiel de pain et de soupes, produits végétaux que complètent les ressources de la forêt, des basses-cours et des étables. Jusqu'au XVIII^{ème} siècle, le primat des céréales est la constante de l'alimentation européenne. Le blé et le seigle dominent, parfois en mélange nommé méteil. On les consomme sous forme de bouillies, de crêpes ou de pain.

Associés aux légumes secs qui jouent également un rôle important, les céréales offrent au travailleur manuel sa « ration de carburant ». Elles sont accompagnées en petites quantités, « d'herbes et de racines », de légumes où dominent choux, épinards, poireaux, blettes et raves, par de la viande et des produits laitiers, destinés à en relever la saveur. C'est *lou coumpanage*, ce qui va avec le pain. L'alimentation paysanne valorise l'uniformité. Le repas vise seulement à l'efficacité du travail à venir.

Les occidentaux des XIV^{ème} et XV^{ème} siècles, consomment aussi de la viande en grande quantité. La triade de base de l'alimentation carnée se compose de viande bovine, porcine et ovi-caprine ; le porc ne fournit qu'un tiers de l'apport carné et progressera tardivement. Cet âge d'or prend fin après 1450 ; la viande devient un luxe rare réservé aux fêtes.

Les aliments sont hiérarchisés en fonction de leur proximité à la terre ou au ciel, et en fonction du milieu ou de l'élément dont ils proviennent. Ainsi les volatiles et les fruits, aériens, sont réservés aux classes supérieures de la société, alors que la viande grossière des quadrupèdes et les légumes poussant dans la terre sont dévolus aux gens du peuple.



L'huile, le vin et le pain.



L'ALIMENTAZIONE EUROPEA DAL MEDIOEVO

*Tout fai vèntre, mai que rintre !
Tutto nutrisce, basta mandar giù*

Nel Medioevo, in Francia e in Europa occidentale, si produce la simbiosi tra due modi di alimentazione, quello ereditato dalla Roma antica basato sulla triade pane, vino, olio, provenienti dall'agricoltura e quello ereditato dai germani, essenzialmente basato sulla carne proveniente dai prodotti dell'allevamento.

L'entusiasmo per le spezie e i colori è una caratteristica importante della cucina di quell'epoca.

Bisogna aspettare il XVII secolo per vedere i francesi abbandonare le preparazioni aromatizzate e adottare degli aromi indigeni usati con parsimonia : aglio, cipolla, prezzemolo...

Il popolo si nutre principalmente di pane e minestra, prodotti vegetali completati dalle risorse della foresta, dei cortili, delle stalle e ovili. Fino al XVIII secolo, la prevalenza dei cereali è la costante dell'alimentazione europea. Il grano e la segala dominano, a volte sono messi assieme nella segalata. Se ne fanno polenta, frittelle o pane.

Con i legumi che tengono anche loro una parte importante, i cereali offrono la loro « razione di carburante » al manovale. Sono accompagnati con piccole quantità di « erbe e radici », ortaggi tra i quali predominano cavoli, spinaci, porri, bietole e rape, con carni e prodotti caseari, destinati a migliorare il sapore. È *lou coumpanage*, ciò che va col pane. L'alimentazione contadina valorizza l'uniformità. Il pasto non ha altra mira che l'efficacia per il lavoro futuro.

Gli europei occidentali dei secoli XIV e XV mangiano anche carne in grande quantità. La triade di base dell'alimentazione è costituita da carne bovina, suina e ovi-caprina ; il maiale fornisce solo un terzo dell'apporto di carne ; aumenterà sul tardi. Dopo il 1450, questa età d'oro prende fine ; la carne diventa un lusso raro riservato alle feste.

Gli alimenti sono gerarchizzati in base alla loro vicinanza alla terra o al cielo e a secondo dell'ambiente o dell'elemento da cui provengono. Così i volatili e la frutta, aerei, sono riservati alle classi superiori della società, mentre la carne rustica dei quadrupedi e le verdure, che crescono nella terra, sono adatte al popolino.



**Troupeau de René Auteville aux assaliés,
Soleilhas, années 1950.**

CARACTÉRISTIQUES DE LA CUISINE PROVENÇALE DU MOYEN-VERDON AUX XIX^{ème} ET XX^{ème} SIÈCLES

*A bouono fam, basto lou pan
A bonne faim, suffit le pain*

La cuisine de tradition en Provence « est une cuisine de pauvre, mais de pauvre raffiné » car le Provençal est un sobre en même temps qu'un délicat, « il se contente de peu, mais ce peu est le résultat de tout un art ». ¹

Cette subtilité tient à l'art d'utiliser les aromates, de marier le nutritif et le goûteux, de flatter l'odorat plutôt que la vue. Le point de départ de nombreux plats cuisinés est l'oignon ou la persillade (ail et persil) roussis. Cette base d'assaisonnement relève le départ de tout ragoût, gratin, farci, plat en sauce. Ce triplet aromatisé est complété en cours de cuisson par le bouquet garni composé de thym

et de laurier-sauce. Cette utilisation des condiments provençaux permet de rattacher le Moyen-Verdon à l'aire provençale même si la note aromatique est tempérée ou diluée dans les ragoûts de pomme de terre, navets, carottes et les gratins de légumes au lait, aux herbes, à la courge.

La libération des arômes est souvent obtenue par un long mijotage sur le potager, élément essentiel de la pièce cuisine, qu'on trouve partout, chez les plus pauvres. La cuisson s'y fait à petit feu, souvent à couvert dans de la vaisselle de terre.

Le relief et la rudesse du climat limitant certaines productions, la cuisine du Moyen-Verdon s'est nécessairement adaptée à la moyenne montagne. On ne cuisine pas à l'huile d'olive mais surtout au saindoux. Le beurre n'apparaît que bien plus au nord en Ubaye. Les légumes verts sont moins nombreux et plus rares qu'en Basse-Provence et remplacés par la pomme de terre.



Pâtes aux herbes.

1. La Provence de 1900 à nos jours, Pierre Guiral, 1978.

CARATTERISTICHE DELLA CUCINA PROVENZALE NELLA PARTE CENTRALE DELLA VALLE DEL VERDON NEI SECOLI

XIX^{esimo} E XX^{esimo}

A bouono fam, basto lou pan
A buona fame, basta il pane

La cucina tradizionale in Provenza « è una cucina di poveri, ma di poveri raffinati » perchè il Provenzale è nello stesso tempo sobrio e schizzinoso in fatto di cibo, « Egli si accontenta di poco, ma questo poco risulta di un'arte vera »

Questa sottigliezza consiste nell'arte di sfruttare gli aromi, di assortire il nutritivo e il saporito, di lusingare l'odorato piuttosto che la vista. Il punto di partenza di molti piatti è la cipolla o la salsa verde, la « persillade » (aglio e prezzemolo) rosolate. Questo condimento costituisce la base, l'inizio, di qualsiasi stufato, « gratin », farcito, preparazione in umido. Questo « triplet » aromatico è completato durante la cottura dal « bouquet garni » composto di timo e di foglia d'alloro. Questo uso dei condimenti provenzali permette di collegare il Moyen-Verdon all'area provenzale, anche se la nota aromatica è temperata o diluita negli stufati di patate, rape, carote e « gratin » di verdure al latte, di erbe, o di zucca.

La liberazione dei sapori è spesso ottenuta da una lunga cottura a fuoco lento sul « potager », parte essenziale della cucina che si trova ovunque, presso i più poveri. La cottura si fa su fuoco lento, in un vasellame di terracotta, spesso con un coperchio.

Il rilievo e la severità del clima limitando certe produzioni, la cucina del Moyen-Verdon si è necessariamente adattata alla media montagna. Non si cucina con olio d'oliva, ma soprattutto collo strutto. Il burro appare molto più a nord nell' Ubaye. Le verdure sono meno numerose e più rare rispetto alla Bassa Provenza, vengono sostituite dalle patate.

Il disavanzo delle verdure da mettere nella zuppa durante l'inverno spiega la permanenza delle poltiglie di farina e la comparsa della pasta fatta a mano, sempre più varia man mano si sale verso il nord del Haut-Verdon e verso l'Ubaye. Era inizialmente consumata come minestra in brodo. Poi la pasta fu scolata e di solito accompagnata da una salsa di noci ; è spesso diventata un piatto tradizionale significativo dell'identità, che si mangia in occasione delle feste.



Blé, ail et bouquet garni.

Le déficit de légumes à mettre dans la soupe pendant l'hiver explique la permanence des bouillies de farine et l'apparition des pâtes à la main, de plus en plus variées lorsqu'on remonte vers le Nord, dans le Haut-Verdon et l'Ubaye. Elles étaient en effet initialement consommées en soupe, avec le bouillon. Par la suite égouttées et généralement accompagnées d'une sauce aux noix, elles sont souvent devenues aujourd'hui un plat traditionnel identitaire, consommé lors d'une fête.

Les légumineuses de Basse-Provence, les fèves et les pois chiches, sont peu à peu remplacées, dans le Verdon, par les haricots et les lentilles. La tomate n'a que très peu de place, l'aubergine et le poivron sont inconnus ou presque. On boit peu de vin et plutôt coupé à l'eau.

À l'inverse du Var et des Alpes Maritimes proches, l'isolement géographique et la faible émigration ont fait obstacle à l'intégration locale des nouveautés venant d'autres pays Méditerranéens. Ainsi réserve-t-on encore la polenta aux chiens de chasse ou de berger. Quant à la soupe au pistou, elle n'apparaît à Castellane que dans les années 1930-1940.



**Cèpes séchant dans la rue,
Le Fugeret (04), 1994.**



La forte ruralité du Moyen-Verdon accentuée par un exode massif depuis le XIX^{ème} siècle a quelque peu maintenu les traditions culinaires locales dans un conservatisme certain. Respecter cette cuisine traditionnelle et s'y conformer est parfois un facteur d'intégration.

Le goût pour les éléments sauvages provenant du terroir non cultivé, pour l'amer et pour le gibier est encore aujourd'hui un élément identitaire prédominant en Provence. Il est cependant plus atténué dans le Moyen-Verdon que dans le Var voisin. On y valorise moins les produits de ramassage telles les grives ou les champignons qu'on préfère vendre plutôt que consommer.

**Récolte d'oignons séchant
à l'ombre, La Baume.**

Le leguminose di Bassa Provenza, fave e ceci, vengono gradualmente sostituiti, nel Verdon, da fagioli e lenticchie. Il pomodoro ha uno spazio molto ridotto, le melanzane e il peperone sono pressoché sconosciuti. Si beve poco vino e piuttosto annacquato.

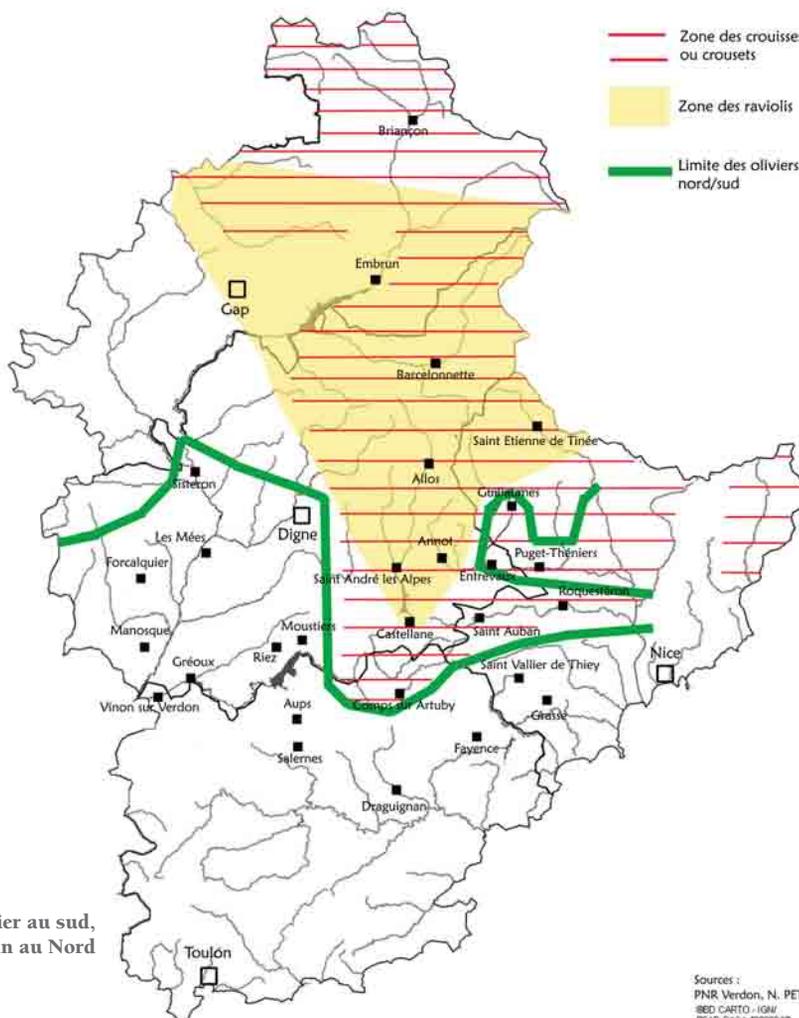
Al contrario del Var e delle Alpi Marittime vicini, l'isolamento geografico e la poca emigrazione hanno ostacolato l'integrazione locale delle novità provenienti da altri paesi del Mediterraneo. Così si riserva ancora la polenta ai cani da caccia o da pastore. Per quanto riguarda la zuppa al pesto, appare a Castellane solo nel 1930-1940.

L'importante carattere rurale del Moyen-Verdon accentuato da un esodo di massa sin dal XIX^{esimo} secolo ha un po' mantenuto le tradizioni culinarie locali in un certo conservatismo. Rispettare questa cucina tradizionale e conformarsi può essere a volte un fattore d'integrazione.

Il gusto per gli elementi selvatici nostrani non coltivati, per l'amaro e la selvaggina è ancora oggi un elemento identitario fondamentale in Provenza. Tuttavia, è più attenuato nel Moyen-Verdon che nel vicino Var. Ci si valorizzano di meno i prodotti di raccolta come i tordi o i funghi, che la gente preferisce vendere piuttosto che consumare.



Haricots de l'œil en salade.



Répartition géographique de l'olivier au sud, et des pâtes à la main au Nord

Sources :
PNR Verdon, N. PETIT
IBED CARTO - IGM/
PVAR-FRCA-000240
IBED CARTHAGE

Lou gratin de cougourdo

LE GRATIN DE COURGE

Alice Laugier - Castellane

- 1 courge d'hiver
- Ail et persil à convenance
- Lait
- 2 ou 3 œufs
- 2 cuillères à soupe de semoule
- Huile d'olive
- Chapelure
- Sel, poivre

Faire blanchir une courge d'hiver coupée en morceaux dans une cocotte environ 10 minutes, puis l'égoutter.

Faire revenir dans un plat à gratin l'ail et le persil dans un peu d'huile d'olive. Ajouter les morceaux de courge avant que l'ail ne brunisse. Bien mélanger le tout en écrasant à la fourchette. Assaisonner.

Verser le lait à *bèl èime*, au goût, pour bien mouiller l'ensemble, puis la semoule et les œufs battus. Bien mélanger le tout et lui donner une forme plate.

Parsemer le dessus de chapelure et finir en versant un filet d'huile d'olive, *uno raiado d'oli...*

Mettre au four thermostat 6-7, pour environ 45 minutes. Le gratin sera meilleur le soir ou le lendemain, une fois réchauffé.

On peut rajouter de la crème fraîche avec le lait, le gratin n'en sera que plus onctueux.

Le gratin de courgettes et le gratin d'épinard se réalisent de la même manière.

La semoule peut être remplacée par du riz et l'on peut ajouter à ce plat de l'oignon émincé et revenu avec l'ail et le persil, cependant le gratin sera plus lourd à digérer.





Courges sur l'étagère de la cuisine chez Rose Collomp, Brans.

« Il n'y a pas de recette immuable d'un plat, au contraire les non-dits de la tradition orale avaient pour fonction d'accueillir les variations individuelles et de permettre à la cuisinière ou au cuisinier de signer son œuvre, d'en marquer l'époque ou le lieu. »

Histoire et Recettes de la Provence et du Comté de Nice,
Jean-Pierre Poulain et Jean-Luc Rouyer, 1987.



Courges musquées de Provence, Bargème.



Variété ancienne de courges, La Baume.



LE FOYER : DE LA CUISINE AUX OBJETS DE LA TABLE

*Cadun saup ce que boui lèn souu oulo
Chacun sait ce qui bout dans sa marmite*

L'espace domestique était souvent limité à la salle commune appelée « la cuisine » ; son équipement comprend des objets et des meubles souvent inchangés dans leur forme et dans leur fonction depuis l'Antiquité jusqu'au XIX^{ème} siècle.

La cheminée murale, postérieure au Moyen-Age, est utilisée jusqu'au XIX^{ème} siècle. La crémaillère, *lou cumascle*, et les trépieds, *trespès*, assurent le maintien et la suspension des marmites, chaudrons et poêles. La cheminée est complétée à ses côtés par un potager, à l'origine en maçonnerie, puis carrelé par la suite. Dans les cendriers de métal remplis de braises, *lei founto*, se poursuivent les cuissons mijotées ou braisées dans des poêlons en terre.

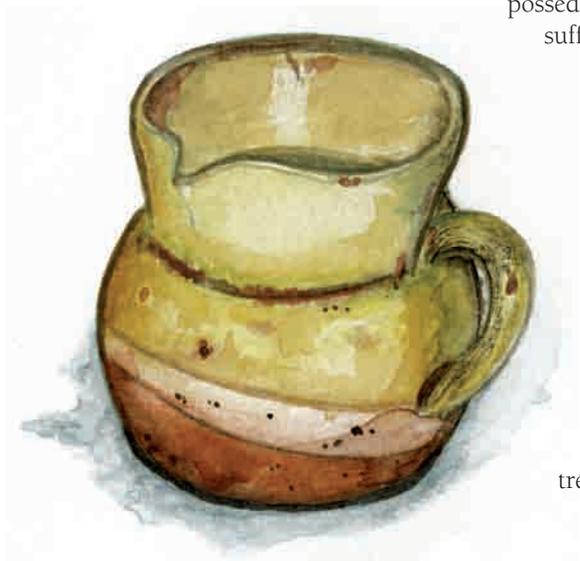
Dès les années 1870-80, le feu d'âtre disparaît dans le Moyen-Verdon. Remplacé par le poêle à bois dit de montagne, bas-alpin, ou jurassien, il a le double avantage de chauffer et d'économiser du bois. Après la guerre de 14-18, apparaissent les cuisinières en fonte munies d'un vaste four et d'une bouillotte d'eau chaude. Le gaz butane n'apparaît qu'après la guerre de 39-45. Les techniques de cuisson changent alors totalement.

Dans le reste de la pièce, on trouve en général peu de meubles. La plupart des maisons possèdent un pétrin, *la mastro*. Des placards aménagés dans l'épaisseur des murs suffisent au rangement des plats et des denrées courantes.

Dans un coin, parfois sous la fenêtre, très rarement dans une souillarde à part, l'évier, *eiguié*, creusé dans une pierre tendre, comporte une évacuation d'eau vers l'extérieur. Jusque vers 1950-60, dans les villages et les fermes, on transporte l'eau depuis la source ou la fontaine, car il n'y a pas d'eau courante. On la conserve le plus souvent dans des seaux, puis plus tard dans des arrosoirs.

Un vaisselier, encore appelé aujourd'hui *escudelié* à Castellane, supporte des ustensiles à partir desquels, selon les matériaux utilisés, on devine le niveau social du propriétaire. Ils sont le plus souvent faits de bois, de terre nue ou vernissée. Les plus raffinés sont en faïence, en étain, en cuivre, et pour les plus riches, en argent.

La table de cuisine, *lou taulié*, ne se répand dans les maisons qu'au XVIII^{ème} siècle. Jusque là, on mange sur une planche de bois portée par des tréteaux qu'on retire après chaque repas.



IL FOCOLARE : DALLA CUCINA AGLI OGGETTI DA TAVOLA

Cadun saup ce que boui lèn soun oulo
Ognuno sa quello che bolle nella sua marmitta

Lo spazio domestico era spesso limitato alla sala comune chiamata “cucina” ; la sua attrezzatura comprende oggetti e mobili, spesso invariati nella loro forma e nella loro funzione dall’Antichità al XIXesimo secolo.

Il camino murale, posteriore al Medioevo, è stato utilizzato fino al XIXesimo secolo. La catena del focolare, *lou cumascle*, e i treppiedi, *lei trespès*, assicurano il mantenimento e la sospensione delle pentole, dei paioli, e delle padelle. Il camino è completato sui fianchi da un « potager » (piano di lavoro). All’origine, è una muratura, che verrà poi piastrellata. Nei portacenere di metallo, *lei founto*, pieni di brace, si proseguono le cotture a fuoco lento o brasate in padelle fonde di terracotta.

Verso gli anni 1870-1880, il fuoco nel focolare sparisce nel Moyen-Verdon. È sostituito dalla stufa a legna, detta di montagna, delle Alpi Basse o del Jura ; ha il doppio vantaggio di riscaldare e di risparmiare legna.

Dopo la guerra del 14-18, appaiono stufe in ghisa munite di un grande forno e di un serbatoio d’acqua calda. Il gas butano appare solo dopo la guerra del 39-45. Le tecniche di cottura cambiano allora completamente.

Nel resto della stanza, di solito, ci sono pochi mobili. La maggior parte delle case possiede una madia, *la mastro*. Degli armadi a muro sistemati nello spessore dei muri bastano per disporre i piatti e le derrate usuali.

In un angolo, a volte sotto la finestra, molto raramente in una retrocucina separata, si trova un acquaio, un *eiguié*, scavato nella pietra tenera, che comprende un’evacuazione dell’acqua verso l’esterno. Fino al 1950-60, nei paesi e nelle fattorie, si trasporta l’acqua dalla sorgente o la fontana, perché non c’è « acqua corrente ». Si conserva il più spesso nei secchi, poi più tardi negli innaffiatoi.

Una credenza, chiamata ancora oggi un *escudelié* a Castellane, sostiene utensili dai quali, a secondo dei materiali utilizzati, si indovina il livello sociale del proprietario. Sono spesso realizzati in legno, in terracotta verniciata o nuda. I



Chambron : cellier de la maison Martin, Villard-Brandis.





Le couvert individuel est souvent personnel. Il se compose essentiellement de l'écuelle, *l'escudello*, dans laquelle on consomme, à l'aide d'une cuillère, *lou cuié*, souvent en bois, les bouillies et les soupes.

Lassiette apparaît en milieu rural au XVII^{ème} siècle. Elle succède au tranchoir ou tailloir, tablette sur laquelle se consomment les aliments solides découpés sur des tranches de pain. Ce n'est que dans le courant du XIX^{ème} siècle qu'elle remplace l'écuelle.

La fourchette, *la fourcheto*, et les récipients en verre pour boire ne se répandent que vers le milieu du XIX^{ème} siècle dans les campagnes.



Souillarde. A gauche, le potager et le cendrier ; l'évier sous la fenêtre. Maison de Léon Collomp, La Baume.

più raffinati sono di maiolica, di stagno, di rame, e per i più ricchi, d'argento.

La tavola della cucina, *lou taulié*, si spande nelle case solo dal XVIIIesimo secolo. Fino ad allora, si mangia su una tavola di legno sopportata da cavalletti che si ritirano dopo ogni pasto.

Il coperto è spesso personale. È fatto principalmente della ciotola, l'escudello, in cui si mangiano con un cucchiaio, *lou cuié*, spesso di legno, poltiglie e zuppe.

Il piatto appare nelle zone rurali nel XVIIesimo secolo. Viene dopo il tagliere o abaco, tavoletta su cui si mettono i cibi solidi tagliati su fette di pane. Solo nel corso del XIXesimo secolo, sostituisce la ciotola.

La forchetta, la *fourcheto*, e i contenitori di vetro per bere si diffondono solo nella metà del XIXesimo secolo nelle campagne.



Léa Collomp portant l'eau à l'aide de la barre, La Baume, Années 1940.



Repas de famille à Villard-Brandis, fin des années 1960.
De gauche à droite : Adèle et Louis Martin, Hélène Bonnet, Antonia Martin.



MANIÈRES DE TABLE

*Qu'es ardit au manja, l'es atout à travaia
Qui est hardi à table, l'est aussi au travail*

Dans la société rurale du XIX^{ème} siècle et du début du XX^{ème} siècle, les repas se succèdent dans la journée selon un ordre rigoureux variant avec les saisons et le travail respectif de l'homme ou de la femme.

En Provence, l'hiver, on fait ordinairement trois repas à la maison : le matin, *lou dejuna*, le déjeuner ; le midi, *lou dina* ou *lou gousta*, le dîner ; le soir, *lou soupa*, le souper.

L'été, on fait en plus *lou grand-béure*, le « grand-boire », dans la matinée, et *lou goustaroun* ou *salado*, le goûter dans l'après-midi. Ces deux derniers repas sont parfois pris dans les champs aux moments des grands travaux tels les moissons, les lavandes... ; on ne mange dehors qu'à cause du travail et quand on ne peut pas faire autrement.

Le déjeuner est pris tôt le matin avant le travail. L'été, les hommes prennent un déjeuner "au couteau" de pain, charcuterie et fromage arrosé de vin, alors que les femmes et les enfants trempent des tartines dans du café au lait. L'hiver, jusqu'à la 2nde guerre mondiale, on déjeune plutôt avec de la soupe et de la bouillie de farine de blé.

On mange encore la soupe à midi jusqu'en 1920, date à partir de laquelle on commence à avoir davantage de suffisance et de diversité ; on préfère alors garder la soupe pour le soir où elle domine le souper.

A cette époque, l'alternance hebdomadaire des repas est la suivante :

Du lundi au jeudi et le samedi : menu ordinaire.

Le vendredi : le menu maigre est de rigueur, il permet de manger des légumes secs ou du poisson, le plus souvent de la morue, peu coûteuse et accommodée de nombreuses façons.

Le dimanche : menu festif avec volaille, plat de viande de boucherie, dessert.

Tout au long de l'année, les rythmes alimentaires s'adaptent de plus à la succession saisonnière des produits du terroir. Ils varient également selon des prescriptions religieuses et des croyances populaires.

S'alternent alors des périodes grasses et maigres, carnées et non carnées : l'automne et l'hiver sont des périodes carnées et grasses, le printemps et l'été, des périodes maigres, très légèrement carnées, où l'on mange des œufs et beaucoup de légumes et de fruits frais.

Pendant le Carême, on doit se priver, on mange un peu moins de friandises et de viande.

De nombreux rites, croyances et faits culturels sont enfin liés à la nourriture et constituent une part importante de l'héritage culturel qui nous a été transmis par nos ancêtres.

À Taloire, on distribuait chaque année aux habitants, le jour de la Pentecôte, des crouzets, espèce de mets composé avec de la pâte...
...À la Beaume, hameau de Castellane, chaque habitant recevait le même jour, un potage au riz.

Antiquités de Castellane,
Gras-Bourguet,
1842.

LE ABITUDINI DI VITTO

Qu es ardit au manja, l'es atout à travaia
Chi è ardito nel mangiare, lo è pure nel lavorare

Nella società rurale del XXesimo secolo e dell'inizio del XXesimo secolo, i pasti si susseguono durante la giornata secondo un ordine rigoroso che varia a secondo delle stagioni e dei rispettivi lavori dell'uomo o della donna.

In Provenza, d'inverno, si fanno, di solito, tre pasti a casa : la mattina, *lou dejuna*, la prima colazione ; a mezzogiorno, *lou dina* o *lou goustà*, il pranzo ; la sera, *lou soupa*, la cena.

In estate, si fanno anche, in più, *lou grand-béure*, (lett : il « gran-berè »), nella mattinata, e *lou goustaroun* o *salado*, la merenda nel pomeriggio. Questi ultimi due pasti sono a volte presi nei campi durante i periodi di grandi lavori (mietitura, raccolta della lavanda ...) ; si mangia fuori soltanto all'occasione di questi lavori e quando non si può fare altrimenti.

La prima colazione è presa la mattina, presto, prima di andare a lavorare. In estate, gli uomini fanno una colazione in piedi (pane, salumi, formaggio), innaffiata con vino, mentre le donne e i bambini intingono fette di pane nel caffelatte. L'inverno, fino alla seconda guerra mondiale, la prima colazione si compone piuttosto di minestra e di pappa di farina di frumento.

Si mangia la minestra al pranzo fino al 1920, dopo si comincia ad avere più sufficienza e diversità ; quindi si preferisce riservare la minestra per la sera ; costituisce l'essenziale della cena.

A quell'epoca, il ritmo settimanale dei pasti è il seguente :



Repas aux champs, famille Laugier, La Cibièrre, Castellane, années 1950. De gauche à droite : Toussaint, Madeleine, Martial, Maryse, Yvette, Arlette, Marie-Louise. Au centre, est exposée dans la vitrine.

Les sobriquets

Dans la proche région, on oppose les pays sans fruits, au climat rude ou 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 mancienne.

À La Sagne, *lei pito-agreno*, les picoreurs de prunelles.

Au Touyet, *lei manjo-afâto*, les mange-prunes de Briançon.

À La Palud de Castellane, *lei manjo-partiés*, les mangeurs de poires séchées.

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

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 :

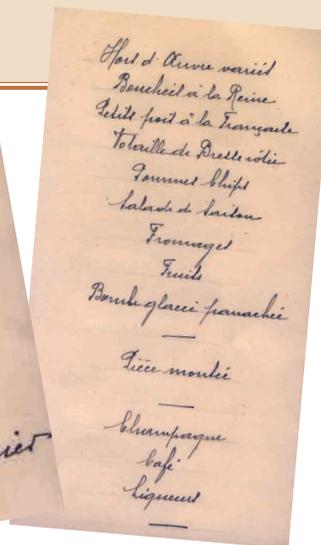
À Vergons, on parle des *pan-bouhi*, pains-bouillis.

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

À Colmars, *lei manjo chau-rabo*, les mange-chou-raves.

À Trigance, *lei manjo-baneto*, les mange-haricots verts.

Les mieux lotis sont les habitants d'Allos, *lous manja-fege*, les mangeurs de foie ; et ceux de Caille, *lei galafard*, les gloutons, les voraces. Quant aux pauvres Castellanais 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.



Dal lunedì al giovedì e il sabato : menu ordinario.

Il venerdì, il menu magro è di rigore, permette di mangiare legumi secchi o pesce, il più delle volte merluzzo, poco costoso ; lo si prepara in vari modi.

La domenica : menu di festa con pollame, piatto di carne comprata, dessert.

Durante tutto l'anno, i ritmi alimentari si adattano anche alla successione dei prodotti locali di stagione. Essi cambiano ugualmente in base ai precetti religiosi e alle credenze popolari. Quindi si alternano periodi grassi e magri, con o senza carne : l'autunno e l'inverno sono periodi di carne e di grassi, la primavera e l'estate sono periodi magri, con pochissima carne, vi si mangiano uova, molta verdura e frutta fresca. Durante la Quaresima, bisogna privarsi e digiunare, si mangia un po' meno dolci e carne.

Molti riti, credenze e fatti culturali sono infine legati al vitto e rappresentano una parte importante dell'eredità culturale che ci è stata trasmessa dai nostri antenati.

Sort d'Arrose variés
Boucheil à la Reine
Petit pois à la Française
Tortilles de Dretle rôties
Gâteaux blispt
Salade de Sartan
Fromages
Fruits
Bombe glaces framachés
—
Tices montées
—
Champagne
café
Liqueurs
—





La boui-abaisso de marlusso

LA BOUILLABAISSE DE MORUE

Adélaïde Chauvin, fin XIX^{ème} - La Palud de Castellane

À l'exception du bord de mer, la morue faisait partie des seuls poissons consommés avec le hareng et les anchois. Elle est la nourriture des vendredis et des jours maigres.

- 1 morceau de morue dessalée
- 1 oignon, 2 gousses d'ail
- 2 tomates bien mûres
- 6 à 7 pommes de terre
- 1 bouquet garni, 1 brin de fenouil
- 1 g de safran, poivre, sel, huile
- Quelques tranches de pain rassis
- Ail ou gruyère râpé (facultatif)



Dans un faitout, faire revenir l'oignon dans l'huile sans qu'il roussisse. Ajouter les tomates pelées et concassées, l'ail, les pommes de terre pelées et coupées en rondelles un peu épaisses, le bouquet garni et le fenouil.

Mélanger et couvrir avec 2 litres d'eau. Ajouter le safran, poivrer, saler légèrement. Quand les pommes de terre sont presque cuites, ajouter la morue coupée en morceaux. Cuire encore une dizaine de minutes. Goûter et rectifier l'assaisonnement.

Dans chaque assiette, dresser les tranches de pain, aillées ou saupoudrées de gruyère râpé selon le goût, et recouvrir de bouillon. Servir séparément les pommes de terre et la morue.

On peut remplacer la morue par des œufs que l'on poche lorsque les patates sont cuites. C'est le boui-abaisso d'uou, appelé à Roquebrune la bourride d'œufs. Pour cette variante, on fait revenir des poireaux émincés avec l'oignon. On rajoute également un morceau d'écorce d'orange à la cuisson.



La salado dei missoun

LA SALADE DES MOISSONS

Famille Laugier – Castellane

Cette salade se mangeait aux champs l'été, au temps des foins ou des moissons. On l'appréciait au gros dejuna de dix heures ou le midi.

Cuire les pommes de terre dans un grand volume d'eau. Egoutter et laisser refroidir. Emincer l'oignon. Couper les œufs durs en quatre. Eplucher et couper en morceaux les pommes de terre. Mélanger délicatement dans un saladier ces trois ingrédients, en y mêlant les filets d'anchois et les olives noires. Assaisonner à l'huile d'olive et au vinaigre. Saler, poivre. Manger bien frais.

Adapter les quantités au nombre et à l'appétit de chacun. Faute d'anchois, on utilise du hareng fumé.

- pommes de terre nouvelles
- œufs durs
- oignon blanc
- filets d'anchois
- olives noires
- huile d'olive, vinaigre
- sel, poivre

Il est intéressant de noter que l'on trouve à Allos une salade dont la préparation est très proche de la recette ci-dessus présentée. Selon le témoignage de Jean Caire dans l'ouvrage Les papiers de Jean Caire, Mémoires, lieux et récits du val d'Allos, cette salade se consomme dans un contexte particulier, de manière rituelle : « Une curieuse tradition se maintient à Allos ; pour le premier vendredi de mars il est d'un usage immémorial de consommer en famille la salade de poireaux crus. Il convient donc de choisir dans la cave-jardin, réserve d'hiver, les plus beaux et les plus blancs poireaux conservés à grands soins, de les hacher en fines rondelles avec des œufs durs, des filets d'anchois et bien évidemment la meilleure huile d'olive ; poivre et sel bien entendu. Souvent nos ancêtres liaient le tout avec une grosse pomme de terre finement écrasée, mais les puristes actuels contestent cet ingrédient jugé trop rustique. Soit, telle que sortie du fond des temps cette salade haute en couleur ne convenait pas forcément aux enfants et aux dames un peu délicates. On la disait cependant propitiatoire en tout point et curative en ce début de printemps ; entre autres vertus elle exterminait et chassait les vers intestinaux. On imagine la surprise et le dégoût de ces pauvres animaux attaqués sans avertissement par un aliment aussi insolite ! Si les allossards maintiennent fidèlement cet usage, c'est qu'ils y prennent un réel plaisir et que, convenablement dosée cette salade est un vrai régal, digne d'être connu et consommé bien au-delà de notre petite patrie. »

Au-delà du plaisir gustatif, nous l'avons vu, les salades peuvent avoir des vertus adaptées au moment de leur consommation. C'est également le cas de la salade de tomates et de banettes, les haricots verts. Pour cette salade rafraîchissement des jours de canicule, on utilise des tomates pas trop mûres, épépinées puis coupées en rondelles, des cèbettes ou oignons blancs émincés, de l'ail et du persil. On peut remplacer les haricots verts par des haricots cocos. Assaisonner. Servir froid.



LE PAIN

*Que que li ague, de pan li ague !
Quoi qu'il y ait, qu'il y ait du pain !*

Le pain de farine de blé jusqu'à Colmars, et de seigle à Allos et La Foux est, jusqu'au milieu du XX^{ème} siècle, la base de la nourriture paysanne. Rien ne se mange sans pain, qu'il s'agisse de la soupe, du café au lait, du vin sucré et même de la crème et des fruits.

Dans les petits villages et hameaux, jusqu'à la guerre de 39-45 et parfois plus tard encore, le pain est préparé à la maison par la ménagère tous les quinze jours, l'hiver toutes les trois semaines. Elle pétrit sa fournée dans sa propre *mastro*, le pétrin. Le pain est ensuite cuit chez soi ou au four communal. Il est chauffé à tour de rôle par les familles du village à l'aide de fagots de branches de résineux, *lei feissino*, ou de buissons épineux. Au début du XX^{ème} siècle, il est parfois géré par un « fournier » que l'on paie en nature.

Dans les villages plus importants, à cette même période, on commence à aller chercher le pain une fois par semaine chez le boulanger. On se le procure en l'échangeant contre son blé ou sa farine. Pour tenir les comptes des quantités en jeu, client et boulanger utilisent la *taio*, baguette de bois fendue en deux dont ils encochent simultanément les deux moitiés.

Suivant la saison, on conserve le pain dans le pétrin ou sur des tables à pain couvertes d'une couverture spéciale, de sacs à farine, ou, plus récemment, dans des sacs de toile.

Le pain garde son caractère sacré dans la société paysanne jusqu'à aujourd'hui. Dans bien des familles on trace une croix au revers du pain avant de l'entamer. On le respecte, on ne le gaspille pas, on ne le jette jamais. Les restes sont récupérés pour les animaux ou pour des usages alimentaires humains comme la soupe de pain, la chapelure, le pain perdu... Les changements de valeurs se perçoivent à travers les comportements autour du pain : on ne craint plus désormais de le jeter.



Marc Beccaria et Georges Domenge pétrissent la fournée dans la *mastro*, La Baume, années 1990.

« On cuisait le pain au four du village à tour de rôle. ... Dans la journée on faisait trois fournées plus une quatrième au début de la nuit. On pouvait cuire jusqu'à minuit. Les gens venaient souvent au four faire la veillée. Après le matin, la fournée suivante commençait tôt. On préparait du bois pour le four pour une partie de l'hiver ... Tout autour du four, il y avait donc les bûchers de chaque famille... C'était des tas allongés de buissons épineux ramenés des champs sur le dos. A chaque fournée, on faisait quelques fougasses. La coutume voulait que l'on partage une fougasse au sortir du four avec tous ceux qui étaient là à ce moment-là. Certains y allaient exprès pour profiter de cette aubaine. C'étaient les vieux qui vivaient seuls, qui étaient pauvres. Ils mangeaient ainsi un bon morceau de fougasse, et c'était tant d'épargné ! ».

Léon Collomp, né en 1900, La Baume

IL PANE

*Que que li ague, de pan li ague !
Che cosa ci sia, basta che sia pane*

Fino alla metà del XXesimo secolo, il pane di farina di grano è presente fino a Colmars, mentre quello di segala è comune a Allos e La Foux, costituisce la base fondamentale dell'alimentazione contadina. Il pane si mangia con tutto : la minestra, il caffè-latte, il vino zuccherato e anche la panna o la frutta.

Nei paesini e le frazioni, fino alla guerra del 39-45, e a volte anche dopo, si suole fare il pane in casa ; ogni quindici giorni, d'inverno, ogni tre settimane, la donna di casa impasta un'infornata nella sua propria *mastro*, la madia. Poi, il pane si cuoce a casa oppure nel forno comunale. Quest'ultimo è riscaldato a turno dalle famiglie del villaggio con fascine di rami di alberi resinosi, lei feissino, o di rami di cespugli spinosi. All'inizio del XXesimo secolo, è gestito da un fornaio che viene pagato in natura.

Nei villaggi più grandi, nello stesso periodo, si comincia ad andare a comprare il pane dal panettiere una volta alla settimana. Si scambia il pane contro il proprio grano o la propria farina. Per tenere aggiornati i conti, clienti e fornaio utilizzano la *tacca, la taio*, bastoncino di legno fenduto in due : ognuno fa una tacca simultaneamente in entrambi le metà.

A secondo della stagione, il pane si conserva nella madia oppure sul tavolo da pane usando coperture speciali o sacchi da farina. Più recentemente, è conservato in sacchi di tela.



Marc Beccaria défourne le pain, La Rate, Argenton, Le Fugeret, août 2008.



Le pain a levé dans les panetons, La Rate, Argenton, Le Fugeret, août 2008.

Oggi ancora, nella società contadina, il pane ha mantenuto un suo carattere sacro. Numerose sono le famiglie nelle quali si traccia una croce sul rovescio del pane prima di incominciarlo. Lo si rispetta, non si spreca, non si butta mai. Gli avanzi vengono recuperati per gli animali oppure per l'alimentazione umana come la zuppa di pane, il pangrattato, il pane perduto... I cambiamenti dei valori si percepiscono attraverso i comportamenti nei riguardi del pane : ormai non si teme più di buttarlo.

La fougasso a l'anchoio

LA FOUGASSE À L'ANCHOIS

Alain Curzi – Boulangerie Curzi, Castellane

- 1 kilo de farine de blé
- 600 g d'eau, ni chaude, ni trop froide
- 20 g de levure de bière, un peu moins en hiver
- 20 g de sel

*Lou pan-poum,
lou pan-coudoun,
lou pan-pero
Le pain-pommes,
le pain-coing,
le pain-poire*

Le jour où l'on faisait le pain,
les enfants étaient de la fête.
Ils pouvaient avoir droit
à une fougasse ou plus souvent
à un bonhomme en pâte à pain.
L'automne venu,
on leur confectionnait
un *pan-poum*,
un *pan-coudoun*
ou un *pan-pero* en enrobant
d'un reste de pâte le fruit
que l'on mettait à cuire.

Préparer la pâte à pain traditionnelle : Mélanger délicatement l'eau à la farine, c'est l'étape du frasage. Incorporer la levure. En fin de pétrissage, après 15 à 20 minutes, mettre le sel. Former ensuite une boule qu'on laisse reposer 30 minutes à température ambiante dans un endroit hors courant d'air.

Étaler la pâte d'une épaisseur de 5 à 8 mm sur une plaque de cuisson. Y répartir l'huile d'olive puis la crème d'anchois (obtenue à partir d'anchois pilés et d'huile d'olive uniquement). Piquer la pâte avec les doigts pour éviter qu'elle ne gonfle trop pendant la cuisson. Placer la fougasse à four très chaud, cuire 15 minutes en la surveillant.

On peut ajouter de l'ail haché à la crème d'anchois ou faire une fougasse à la tapenade. Autrefois, des charrettes amenaient les anchois par les Gorges du Verdon pour les vendre sur la place de Castellane. On trouve en Italie une variante de la fougasse sous le nom de « focaccia ».



La tourto çis ourtijo

LA TOURTE AUX ORTIES

Hélène Bonnet - Argenton

Les tourtes et les fougasses étaient réalisées le jour où l'on faisait le pain. On les enfournait avant le pain pour permettre au four de baisser en chaleur.

La tourte sucrée aux blettes est un plat de fête typique du Haut Comté de Nice et de la Vallée de la Vaire. Elle a une variante originale à Argenton, hameau isolé en altitude (1300 mètres) de la commune du Fugeret, dans laquelle la blette est remplacée par les orties. On notera également l'originalité de la pâte parfumée au miel et au pastis dont la recette a été transmise à Hélène Bonnet par Madame Henrycy de Saint Benoit à Argenton.

Pâte :

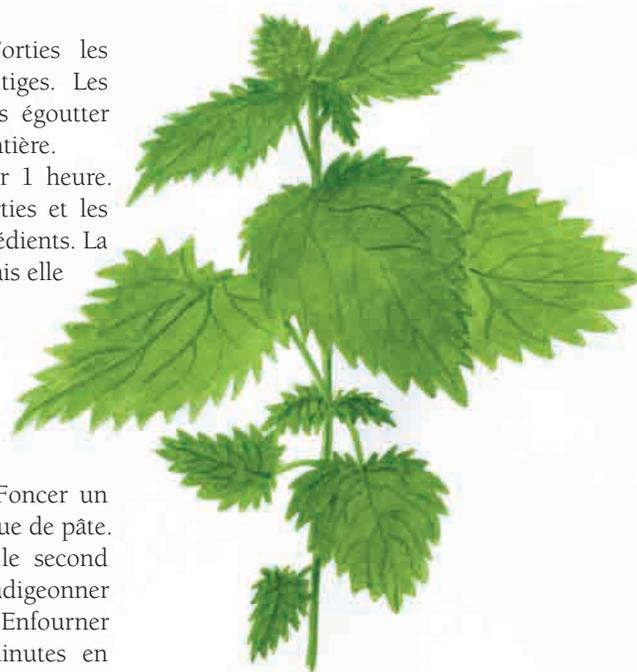
- Farine
- Beurre, à peu près la moitié du poids de la farine
- 2 cuillères à soupe de pastis
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 jaune d'œuf pour dorer

Farce :

- Feuilles d'orties ramassées au printemps
- Sucre vanillé
- Pastis
- Raisins secs
- Pignons de pin
- Confiture (facultatif)

Choisir les feuilles d'orties les plus hautes sur les tiges. Les faire blanchir puis les égoutter quelques heures, voire une nuit entière. Préparer la pâte et laisser reposer 1 heure. Pendant ce temps, écraser les orties et les mélanger avec l'ensemble des ingrédients. La confiture permet de lier le tout mais elle est facultative.

Préchauffer le four à 180°C. S'il s'agit d'un four électrique, placer un petit plat rempli d'eau. Diviser la pâte en deux boules égales, puis, les étaler à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Foncer un moule à tarte avec le premier disque de pâte. Recouvrir de farce, puis placer le second disque. Bien souder les bords et badigeonner le dessus avec le jaune d'œuf. Enfournier la tourte et laisser cuire 30 minutes en surveillant régulièrement la cuisson.



LA SOUPE

La fremo fai la soupo, E la soupo fai l'ome
La femme fait la soupe, Et la soupe fait l'homme

La soupe a toujours été hautement symbolique de la nourriture paysanne. On la consomme trois fois par jour : matin, midi et soir.

La soupe de légumes est faite avec des produits du jardin. Elle est toujours assaisonnée, sauf en Carême où l'on mange *la soupo maigro*, d'un morceau de lard, de « ventrèche », de couenne ou d'un os de jambon. On l'écrase à la fourchette ou avec un bâton spécial, *l'espoutissère de la soupo*. Souvent, on y trempe du pain. On ajoute, en la servant, du lait ou du fromage de chèvre râpé.

Quand les légumes manquent, on fait la soupe de pâtes, *les brigadèu* ou *fretoulets*, de pain cuit, *lou pan-cue*, ou des bouillies de farine de pois chiche ou de blé, *lei poutrolo*, prolongeant des pratiques alimentaires archaïques, antérieures à celles du pain.

La soupe disparaît des menus festifs : Noël et Pâques, communions et mariages.

« Va, ici, à la Baume, de mon temps, le matin, sur dix familles, il y en avait peut-être neuf, et la moitié encore des gens de la dernière, qui mangeaient *la poutrolo* ... Tu faisais cuire de la farine avec de l'eau ou du lait ... ça dépendait des possibilités. ... J'en mangeais des assiettes de *poutrolo* ! C'est sain ça, c'était naturel ... »

Léon Collomp, né en 1900, La Baume de Castellane



Préparation de la soupe, épluchage des légumes



On écrase la soupe avec *l'espoutissère*.

LA MINESTRA

*La fremo fai la soupo, E la soupo fai l'ome
La donna fa la minestra, E la minestra fa l'uomo*

La minestra è sempre stata altamente simbolica dell'alimentazione contadina. La si mangia tre volte al giorno : per la prima colazione, il pranzo e la cena.

La minestra di verdure è fatta con prodotti dell'orto. Eccetto per la Quaresima durante la quale si mangia la soupo maigro, la minestra magra, la zuppa si condisce sempre con un pezzo di lardo, di pancetta, "ventrêche", di cotenna o con un osso di prosciutto. Si riduce in poltiglia con la forchetta o con un bastone speciale, l'espoutissère de la soupo. Spesso, ci si intingono pezzi di pane. Prima di servirla, ci si aggiunge latte o formaggio di capra grattugiato.



Adèle Martin portant la marmite à soupe,
Villard-Brandis, fin des années 1970.

Quando mancano le verdure, si fa la minestra di pasta, i brigadèu o fretoulets, oppure di pane cotto, lou pan-cue, o delle pappe di farina di ceci o di grano, la poutrolo. Queste preparazioni prolungano nel tempo delle pratiche alimentari arcaiche, anteriori a quelle del pane.

La zuppa sparisce dei menu di festa : Natale e Pasqua, comunioni e matrimoni.

Procédure criminelle contre Gaspard Philip, qui avait volé « 6 gélines, 1 chapon et 1 coq, pour faire caramantran ».

B 730, 1633

Arch. Dép. AHP.

Faire caramantran signifie faire la soupe de l'accouchée,
recette page 29.



La soupière pleine de soupe chaude ; « À table ! »



Adèle Martin dans sa cuisine,
Villard-Brandis, fin années 1960.

La soupo de pastre

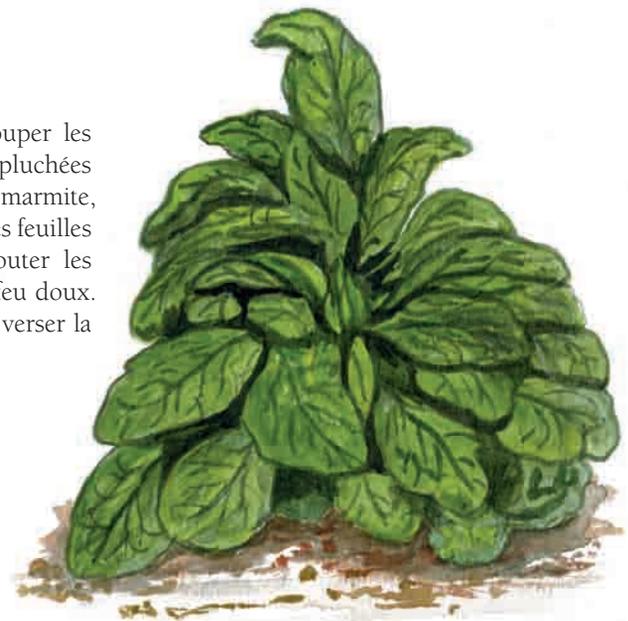
LA SOUPE DE BERGER

Recette du Haut Verdon

La soupe de berger se fait au printemps quand les herbes sauvages (ortie, mauve, oseille, chénopode) se mettent à pousser.

- 500 g de feuilles : ourtigo, mauvo, sangàri, lapas...
- 1 kg de pommes de terre
- 2 poireaux
- 2 dl de crème fraîche
- 50 g de beurre
- 50 g d'huile, sel, poivre

Trier puis hacher les feuilles. Couper les poireaux et les pommes de terre épluchées en rondelles. Dans une grande marmite, faire chauffer l'huile et le beurre. Faire revenir les feuilles et les poireaux. Verser 2 litres $\frac{1}{2}$ d'eau. Ajouter les pommes de terre. Saler, poivrer. Faire cuire à feu doux. Tapisser la soupière avec la crème fraîche puis verser la soupe. Mélanger. Servir chaud.



La soupo de l'acouchado

LA SOUPE DE L'ACCOUCHÉE

Eliane Coste - Guillaume

La coutume veut que l'on prépare cette poule au pot lorsqu'une jeune maman donne naissance à son enfant. On lui fait boire le bouillon de poule alors considéré comme un reconstituant et on lui offre la poule.

Débarrasser la poule de ses petits duvets en la passant sur la flamme. Attacher les cuisses et les ailes bien serrées autour de la volaille. Eplucher, laver et couper grossièrement tous les légumes hormis les poireaux.

Préparer le bouillon : mettre à cuire dans un grand volume d'eau le céleri et l'équivalent de deux carottes et de deux navets. Ajouter le bouquet garni. Saler, poivrer. Ajouter la volaille et laisser cuire 1h00 au moins.

Ajouter ensuite les bouquets de blancs de poireaux et les carottes et navets restants. Cuire une vingtaine de minutes. Ajouter les pommes de terre et laisser cuire jusqu'à leur cuisson complète.

Dresser le plat au moment du service ; égoutter puis découper la volaille en morceaux, placer sur un grand plat de service et proposer les légumes égouttés séparément.

Réserver le bouillon pour le repas du soir. On pourra l'utiliser pour réaliser avec les légumes restants une soupe passée.

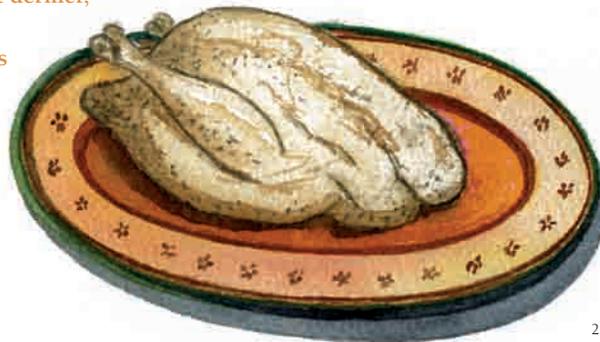
Ce plat très convivial partagé en famille peut se servir avec de la moutarde, un petit aioli ou une sauce réalisée juste avant le service. Pour cela, faire réduire 2 verres de bouillon, y ajouter un peu de maïzena pour l'épaissir, un peu de crème fraîche et en tout dernier, hors du feu, un jaune d'œuf. Mélanger énergiquement.

On peut enrichir ce plat en réalisant une farce à partir de champignons et de jambon cuit hachés et d'oignons préalablement revenus. Ajouter un œuf et de la mie de pain trempée dans du lait, saler, poivrer. Farcir la poule et bien recoudre l'orifice. Au moment du dressage du plat, déposer des tranches de farce autour de la volaille.

On peut remplacer les pommes de terre par du riz que l'on servira avec du parmesan râpé. Dans ce cas, retirer la poule du bouillon lorsqu'elle est cuite ainsi que les légumes et utiliser ce même bouillon pour cuire le riz.

Les proportions sont données pour 6 à 8 personnes :

- Une vieille poule qui ne pond presque plus ; sa chair est donc plus ferme que celle des poulets
- Une branche de céleri (indispensable)
- 8 à 10 carottes
- 8 à 10 navets
- 1 gros bouquet garni
- Quelques blancs de poireaux attachés en bouquet
- Quelques pommes de terre
- Sel, poivre



LES LÉGUMES

Quand avès manja un caulet, pissas un còup e rèsto plus rèn
Quand vous avez mangé un chou, vous urinez une fois et il ne reste plus rien

Part essentielle de la nourriture quotidienne, ils sont produits souvent dans deux jardins. L'un près d'une source ou le long d'un canal donne en été haricots, courgettes, tomates, blettes et choux ; puis en automne et en hiver, carottes, choux-raves, navets, poireaux, épinards, chicorées, panais. Le second près de la maison donne les salades, radis, pois, aromates, petits fruits et légumes d'hiver.

En plein champ, voisinant avec les courges, les pommes de terre déjà attestées à la fin du XVIII^{ème} siècle à Castellane, ont peu à peu supplanté les légumineuses.

Dans l'espace sauvage, on ramasse au printemps les salades sauvages, *lei salado fèro*, censées purger le sang par leur amertume, et à l'automne les sanguins, champignons que l'on fait sécher ou que l'on garde au sel au XIX^{ème} siècle, et à l'huile et au vinaigre au XX^{ème}. Usage des conserves appertisées date de 1914.

Un des arts majeurs de la cuisine provençale réside dans la diversité des modes de préparation. Hormis les salades vertes et, depuis le XX^{ème} siècle, la salade de tomates crues, les légumes sont plutôt consommés cuits, bouillis, en purée, en beignets, en omelette ou en fricot, plat unique les mêlant à la viande, la charcuterie, ou la morue. Les gratins d'herbe, de courges ou autres légumes, ainsi que les farcis, plus festifs, sont cuits au four du village, ou du boulanger avant que n'apparaissent les fourneaux.



Josette Rosier-Chauvet épluche les légumes

« Le six juin, veille de la foire de Moustiers, il faisait sur la grosse table de bois de la cuisine certains calculs avec un bout de charbon de bois. Seul, j'avais le droit de risquer un oeil sur ces secrètes opérations. Il commençait d'abord par compter combien il y avait de jours d'hiver, mais sans aucun recours à un calendrier quelconque : c'est lui et lui seul qui faisait commencer l'hiver et le faisait finir, lui donnait parfois cent jours, et même l'allongeant jusqu'à cent trente jours. Il ne fallait surtout pas lui demander pourquoi. Une fois son nombre de jours bien arrêté, il le multipliait par trois choux, ce qui faisait, pour un hiver de cent trente jours, trois cent quatre-vingt-dix pieds, ainsi répartis : cent cinquante soupes, cent choux farcis, cent salades crues ; quelques dizaines, les mal formés, seraient destinés à l'écurie aux chèvres ; et enfin, il ajoutait les trente choux qui représentaient la part des lièvres. Je me disais : ce qu'il a bon coeur, mon grand-père, de penser à ces pauvres bêtes qui, sans les choux, auraient péri de faim les jours de neige. »

Le Clos du Roi, Marcel Scipion, 1978

LE VERDURE

Quand avès manja un caulet, pissas un còup e rèsto plus rèn
Quando avete mangiato un cavolo orinate una volta e non rimane niente



Arrachage des pommes de terre, Martial Laugier et son valet de ferme. La Cibièra, Castellane, années 1930.

La Parte essenziale del cibo quotidiano, le verdure si coltivano negli orti. C'è quello vicino alla fonte o lungo un canale che produce l'estate fagioli, zucchine, pomodori, bietole e cavoli ; poi, in autunno e in inverno, carote, cavoli-rape, navoni, porri, spinaci, cicorie, pastinache. C'è quell'altro vicino alla casa che offre insalate, ravanelli, piselli, piante aromatiche, frutta e verdure invernali.

In campo aperto, accanto alla zucca, le patate, già attestate nel tardo XVIIIesimo secolo a Castellane, hanno gradualmente soppiantato le leguminose.

Nello spazio selvatico, in primavera, si raccolgono lei salado fèro, le insalate selvatiche, amare, capaci di purificare il sangue grazie alla loro amarezza; In autunno, i "sanguins" (funghi lattaioli) vengono essiccati o mantenuti nel sale nel XIXesimo secolo, e sott'olio e aceto nel XXesimo secolo. L'uso delle scatole appertizzate risale al 1914.

Una delle arti maggiori della cucina provenzale consiste nella diversità dei modi di preparazione. Eccezion fatta per le insalate verdi, e, a partire dal XXesimo secolo, per l'insalata di pomodori, le verdure sono piuttosto consumate cotte, bollite, in purè, in frittelle, in frittate o allo stufato, in « fricot », piatto unico che mischia la verdura alla carne, alla salumeria o al merluzzo...

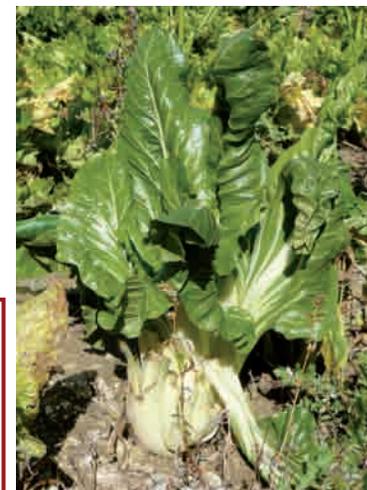
I "gratins" di erbe, zucca o altre verdure, e anche i "farcis", i farciti, più festosi, si fanno cuocere al forno comunale, o dal fornaio prima dell'apparizione dei forni di casa.

« Le chou, dont nos aïeux, et nos pères plus récents, jusqu'à la Révolution, faisaient leur nourriture éminente, avec le porc comme viande. Nous sommes, en définitive, race d'un pays de chêne, des hommes de chou et de gland. »

Calendrier de Flore, Alexandre Arnoux, 1946.

Procédures criminelles pour dispute et rixe « au marché de la halle saint-Eloi à Castellane » entre Jean Brunias, de Blieux, et Bellour, boulanger, de Castellane, au sujet du prix de 2 sacs de pommes de terre estimées « 22 sols la panal ».

B 1247, 1782
Arch. Dép. AHP



Blettes, Bargème.

Lou mitouna de Saint-Martin du Var

LE MIJOTÉ DE SAINT-MARTIN DU VAR

Philippe Graglia - La Croix sur Roudoule

- 1 chou coupé en gros morceaux
- Quelques navets blancs coupés en tranches (facultatif)
- 250 g de gros macaroni
- Pain dur
- Fromage râpé
- Jus de cuisson d'un rôti de porc de 1,5 kg
- Ail, thym, sauge, sel, poivre, saindoux

La veille, barder le rôti et le piquer d'ail. L'enduire du mélange sel, poivre, sauge et thym émietté. Cuire au four à 210° C avec du saindoux pendant au moins 1 heure. Arroser régulièrement de son jus. Dans une grande marmite, mettre les morceaux de chou à bouillir 20 minutes. Ne pas le faire cuire trop longtemps puisqu'il finira sa cuisson au four. Egoutter et garder l'eau de cuisson pour procéder à l'identique avec les tranches de navets. Réserver le bouillon. Faire cuire les pâtes, égoutter.

Dans un plat à four profond, verser une couche de pâtes mélangées aux légumes, une couche de pain dur arrosé du bouillon de cuisson des légumes, du fromage râpé et du jus de rôti. Recommencer jusqu'à épuisement des ingrédients.

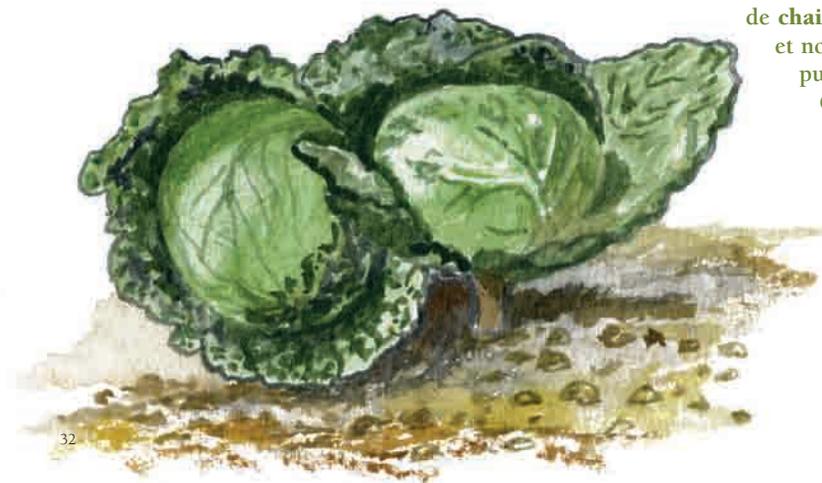
Faire *mitouna* ou *bourbouta*, c'est-à-dire mijoter doucement, au four pendant 20 minutes. On mange le rôti le lendemain ou au cours du repas suivant.

Dans le *Bourbouta* de **Guillaumes**, on ne met ni navets, ni pain dur arrosé de bouillon de légumes. On fait cuire le chou avec les pâtes qu'on ajoute à l'eau au bout de 15 minutes.

À l'inverse, à **Valdeblore**, on prépare le *Mitouna sans pâtes*. On ne conserve pas le bouillon de légumes car on arrose le pain dur de **crème de lait**. On n'utilise pas non plus le jus de cuisson de rôti ; **aucune trace de viande dans ce plat...**

...Contrairement à sa version plus récente et festive : **le chou à la mode de Daluis**. Pour cette recette, la viande, mélange de **bœuf haché** et de **chair à saucisse**, constitue une des quatre couches du plat et non pas seulement un arôme. Le chou est blanchi, haché, puis revenu dans le **saindoux** avec de **l'ail** et de **l'oignon**.

On utilise des tranches d'un **grand pain de campagne** que l'on fait griller, tandis que pour le *Mitouna* et le *Bourbouta*, on récupère le pain dur des jours précédents. On note la présence de **sauce tomate**, **d'huile d'olive** et de **parmesan râpé**. Lorsqu'on découpe le plat, les quatre couches se distinguent : pain, chou, viande et dessus, sauce tomate..



Les estrouchin ou lei boucheoun

LES PETITES BOULETTES AUX HERBES

Eliane Coste - Guillaume

Les estrouchin sont des petites boulettes aux herbes sauvages de forme irrégulière. On les prépare au début du printemps, lorsque les nouvelles pousses apparaissent. A Nice, ce plat appelé merda de can se réalise à partir de blettes.

La veille, faire blanchir les herbes afin de les laisser égoutter durant la nuit.

Hacher finement. Dans un saladier, préparer la pâte : ajouter aux herbes les œufs, l'huile d'olive, le parmesan et la levure. Saler, poivrer. Commencer à mélanger le tout.

Ajouter au fur et à mesure la farine en remuant jusqu'à obtention d'une boule de pâte très souple, d'une consistance supérieure à celle de la pâte à beignets. Laisser reposer 1 heure.

Mettre de l'eau à chauffer avec un filet d'huile, saler. Lorsque l'eau bout, à l'aide de 2 cuillères à café, confectionner jusqu'à épuisement de la pâte des petites boules de même taille que l'on plonge directement dans l'eau. Dès qu'elles remontent à la surface, goûter pour vérifier la cuisson et les récupérer avec une écumoire.

Servir avec un jus de viande et du parmesan râpé, ou bien avec une sauce tomate.

À Entrevaux, on ajoute à la préparation un reste de viande ou de jambon haché, ou encore du gruyère râpé.

On peut également y ajouter du petit salé et des oignons émincés préalablement revenus.

Pour la cuisson, on peut choisir de frire les estrouchin dans de l'huile bien chaude. Si on préfère les cuire à l'eau bouillante, on pourra ensuite les faire gratiner au four.

Les quantités sont approximatives car il est difficile d'être précis pour ce type de recette. C'est une question de consistance de la pâte.

- 350 g de pissenlits ou pousses d'épinards cuits et égouttés
- 3 œufs
- 350 g de farine ménagère de type 55
- Une poignée de parmesan
- 2-3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Un sachet de levure
- Sel, poivre



LA VIANDE

Qu noun carnejo, noun festejo
Celui qui ne mange pas de viande, ne festoie pas

Au XIX^{ème} siècle et au début du XX^{ème} siècle, n'apparaissent couramment sur la table que les volailles, le gibier ou la viande de porc. Les paysans élèvent des poules, des pigeons et des lapins communs. Le gibier, en Moyen-Verdon est dominé par le lièvre et le perdreau. La chasse au fusil, de part son coût, n'est pas la plus pratiquée au XIX^{ème} siècle ; le braconnage reste la chasse favorite partout.

La viande de boucherie est très rare dans la nourriture quotidienne du bas-alpin. Le boucher tue surtout des porcs et des moutons. La viande de veau ou de bœuf plus rare est réservée aux fêtes.

On achète surtout en fin de semaine des viandes à bouillir, le pot au feu, *lou bouhi*, ou à préparer en sauce, la daube. La sauce de la daube permet d'assaisonner les pâtes ou les pommes de terre d'accompagnement. Ce plat festif est servi les jours de foire à Castellane dans tous les restaurants. Le bouilli, héritier d'une longue tradition, est de règle chez les pauvres car il procure à la fois bouillon et viande.

On apprécie aussi particulièrement les plats cuisinés à partir de bas morceaux : fressure d'agneau, tripes, pieds paquets...

« Le renard, il faut savoir le préparer pour lui enlever le goût du sauvage là... il faut le mettre au moins quatre ou cinq nuits au serein (à la belle étoile). Si c'était un mâle surtout, il fallait bien faire attention à la façon de le faire cuire, sinon c'était immangeable. Après on le faisait cuire dans du vinaigre avec de l'oignon. L'oignon et le vinaigre enlevaient le goût du sauvage... Ensuite on faisait le civet. »

Marcel Collomp - La Baume de Castellane

Procédures criminelles. Procès par le Procureur du Roi contre les bouchers de Castellane, « qui débitaient de très mauvaises viandes, comme *aretz* ou béliers, brebis et autres bestiaux morts de maladie, et qui ont entièrement fait faillite et fermé leurs banques ».

B 1169, août-décembre 1694
Arch. Dép. AHP.



Léa Chaillan, les Sauzeries-Basses, Clumanc, 1979.



Retour de chasse au sanglier, La Baume, 1965.
De gauche à droite : Frédéric Domenge, Alphonse Collomp, René Collomp, Jean-Pierre Domenge.

LA CARNE

Qu noun carnejo, noun festejo
Chi non mangia carne, non fa festa



Carte postale : Le boucher, le père Mathieu, et son boeuf à la Fontaine aux Lions, rue du Mitan, Castellane, années 1930.

Si compra per lo più, in fine settimana, carne da bollire per il “pot au feu”, *lou bouhi*, o da cucinare con una salsa, come la tipica “daube”. Il ragù della “daube” permette di condire i contorni : la pasta o le patate. Questo piatto di festa è servito tutti i giorni di fiera a Castellane in tutti i ristoranti. Il bollito, erede di una lunga tradizione, è di regola presso i poveri perché fornisce nello stesso tempo il brodo e la carne.



Tripettes à la tomate.

Si apprezzano anche particolarmente le frattaglie : coratelle di agnello, trippe, “pieds et paquets” (piedi, trippe e budelli di montone con pancetta, verdura, cotti a lungo nel vino bianco)...

Nel XIXesimo secolo e all’inizio del XXesimo secolo, si mettono correntemente in tavola pollame, selvaggina o carne di maiale. I contadini allevano galline, piccioni e conigli comuni. Nel “Moyen Verdon”, la cacciagione è essenzialmente costituita da lepree e perniciotto. La caccia col fucile, a causa del suo costo, non è quella che si pratica di più nel XIXesimo secolo. La caccia di frodo rimane ovunque la caccia preferita.

La carne di macelleria è molto rara in quanto cibo quotidiano di chi abita le Alpi del Sud. Il macellaio abbatte soprattutto suini e ovini. La carne di vitello o di manzo è più rara ed è riservata ai giorni di festa.



Retour de chasse au lièvre et au renard, La Baume, années 1950. De gauche à droite: ..., Georges Domenge, Frédéric Domenge.



La dobo

LA DAUBE

Simone Troin née Guirand - Castellane

- Un morceau de lard et de petit salé
- Viande de bœuf coupée en morceaux
- Ail, bouquet garni
- Sel, poivre,
- Huile, vinaigre rouge
- Vin (facultatif)

Faire fondre tout doucement le lard haché et le petit salé dans l'huile. Ajouter et faire dorer la viande avec l'ail en lamelles. Couvrir la viande avec le vinaigre, éventuellement coupé à l'eau. Saler, poivrer, ajouter le bouquet garni. Faire cuire longuement à petit feu. Rajouter vin et eau si nécessaire.

Variantes et évolutions de la recette :

La version de la daube, sans doute aujourd'hui la plus commune, suppose de laisser mariner la viande la veille de la préparation du plat. La marinade se compose de vinaigre ou de vin rouge auquel on ajoute les aromates ; à moins que l'on préfère attendre l'étape de la cuisson pour ajouter ces derniers au plat.

Certains utilisent la marinade pour recouvrir la viande pendant la cuisson. A l'inverse, il existe une version pour laquelle on utilise à tour de rôle vinaigre et vin : le premier pour la marinade, le second pour la cuisson.

Les variantes innombrables de ce plat résident également dans le choix des aromates destinées à le parfumer : baies de genièvre, écorce d'orange, noix de muscade, thym, clous de girofle...

L'utilisation de lard, lardons et petit salé n'est pas systématique, contrairement à celle de l'ail. On peut colorer son plat avec un peu de coulis de tomates. Enfin, il est possible de trouver une version de la daube cuisinée avec des carottes en rondelles et de l'oignon émincé utilisés dans la marinade de la viande.

Lou civiè de lèbrø

LE CIVET DE LIÈVRE

Roland Velay – Puget-Thénières

Recueillir dans un bol le sang du lièvre situé dans sa cage thoracique, y ajouter un peu de vinaigre. Retirer le foie, le placer dans un bol et couvrir d'huile ou de vin pour éviter qu'il ne sèche.

Sur feu doux, faire blondir la poitrine de porc coupée en dés dans le saindoux. Puis, retirer les lardons à l'écumoire, réserver et remplacer par les oignons. Ajouter le lièvre coupé en morceaux. Laisser dorer puis ajouter les lardons. Dans une petite casserole, chauffer le cognac ; à la première ébullition, l'enflammer et immédiatement, verser sur la préparation qui doit être très chaude. Verser en pluie la farine et mélanger. Lorsque le tout a bien pris couleur, mouiller avec le vin et le bouillon. Saler, poivrer puis ajouter le clou de girofle, les feuilles de laurier et les brins de serpolet. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant maximum 2 heures.

En fin de cuisson, ajouter le foie préalablement coupé en escalopes et cuit à feu doux 3 minutes dans une sauteuse. Hors du feu, verser le sang dans le jus de cuisson en battant vivement au fouet. Servir avec des croûtons frits et des gnocchis.

On peut ajouter en cours de cuisson une ou deux tomates émincées ou du coulis pour colorer.

Ce plat s'accommode très bien du même vin que celui utilisé pour la cuisson.

Il existe deux versions de la recette du civet de lièvre ou de lapin. La seconde version propose de faire mariner la viande avant cuisson pendant 24 heures dans un mélange composé de carottes en rondelles, d'oignons émincés et de vin rouge assaisonné d'un bouquet garni, de poivre en grains, d'un clou de girofle, d'une gousse d'ail et d'un filet d'huile d'olive. Cette option offre l'avantage d'aromatiser la viande et de l'attendrir. Le vin de la marinade est ensuite filtré et utilisé pour la cuisson du plat.

- Un beau lièvre non vidé de son sang, avec son foie
- 50 g de saindoux
- 200 g de poitrine de porc
- 2 oignons émincés ou une vingtaine d'oignons grelots
- ½ verre de cognac
- 40 g de farine
- ¾ d'un litre de vin rouge
- 2 dl de bouillon
- Un peu de vinaigre
- Un peu d'huile ou de vin
- 1 clou de girofle, 2 feuilles de laurier, quelques brins de serpolet
- Sel, poivre

Lou gigot à la peïsano

LE GIGOT À LA PAYSANNE

Eliane Coste – Guillaumes

Autrefois, ce plat était cuit au four du boulanger, en principe le dimanche. « Aujourd'hui, ce plat traditionnel fait toujours partie de nos habitudes au grand régal des enfants »

Pour 8 personnes

- 1 gigot d'agneau
- 2 gousses d'ail, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, thym et laurier émiettés
- Huile d'olive, beurre ou saindoux
- 1 ou 2 oignons
- 8 pommes de terre coupées en rondelles
- 2 bouquets garnis
- Quelques noix de beurre
- Sel, poivre

Pour les tomates à la

Provençale :

- 8 tomates coupées en deux et légèrement épépinées
- Quelques noix de beurre

Pommade :

- 2-3 gousses d'ail hachées
- Persil haché
- Un peu de chapelure
- Huile d'olive
- Sel, poivre

La veille, piquer le gigot de gousses d'ail épluchées et fendues en deux. Recouvrir du mélange thym, laurier, huile d'olive, frictionner et placer au frais. Le lendemain, sortir le gigot quelques instants avant sa préparation. Le placer au centre d'un grand plat à four préalablement graissé avec un peu d'huile d'olive, de beurre ou de sain-

doux. Disposer tout autour une couche de rondelles de pommes de terre puis répartir l'oignon émincé. Procéder de la sorte une seconde fois puis terminer par une dernière couche de pommes de terre. Placer de part et d'autre de la viande les bouquets garnis, saler, poivrer. Répartir quelques noix de beurre sur l'ensemble. Déposer sur le tout les moitiés de tomates et recouvrir de pommade et de noix de beurre. Saler, poivrer.

Préchauffer le four à 200° C. Enfourner le plat et laisser cuire 1 heure environ pour une cuisson à point. Lorsque la viande est dorée, tourner le gigot et baisser le four à 180° C. Dès que les pommes de terre sont fondantes et les tomates caramélisées, arrêter la cuisson. Servir aussitôt accompagné d'une salade à l'ail.

Pour une viande rosée, retirer le gigot 15 minutes avant et le remettre au four au dernier moment pour le servir chaud.



Levadeto ou couradoun de cabrit

LA FRESSURE DE CHEVREAU

Eliane Coste - Guillaumes

Les viscères (foie, cœur, rate, poumons, rognons) constituent la base de ce que l'on appelle la fressure.

Découper en tout petits morceaux l'ensemble de la viande. Faire revenir le tout dans le saindoux ou l'huile d'olive.

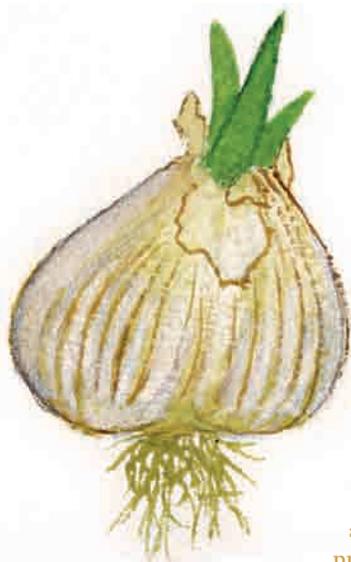
A part, faire dorer l'oignon finement émincé, puis joindre à la viande.

Ajouter la farine pour lier le tout, le vin blanc et un peu d'eau si nécessaire, si la sauce est trop épaisse. Laisser mijoter une trentaine de minutes. Lorsque ce mélange est cuit, ajouter l'ail et le persil hachés très finement pour en relever le goût. Servir avec des pommes de terre vapeur.

On peut au dernier moment ajouter un jaune d'œuf à la préparation.

La fressure d'agneau se prépare de la même manière que la fressure de chevreau.

- Viscères de chevreau
- 1 gros oignon
- Saindoux ou huile d'olive
- Un peu de farine
- 1 verre de vin blanc
- 2 gousses d'ail
- Persil



LE PORC

*Dins lou pourc tout es bouon, ceta leis oungloun
Dans le cochon, tout est bon, sauf les ongles des pieds*

La Saint Antoine était la 2^{ème} fête votive d'Angles. Une vieille coutume voulait qu'entre Noël et le 17 janvier, le cleric de la paroisse aille dans chaque maison du village pour quêter la remise d'une ou des oreilles, de la queue, ou même d'un pied du cochon tué pour l'usage familial. Après salaison, ces morceaux étaient vendus aux enchères le jour de la fête de Saint Antoine le 17 janvier, au profit du tronc du saint.

Témoignage oral



La tuée du cochon de Marcel Collomp, La Baume, Hiver 1967. De gauche à droite en partant du fond : Yves Collomp, Frédéric Domenge, Léon Collomp ; Elie et Jean-Pierre Domenge, Damien Collomp, René Collomp ; Marcellin Reboul, Marcel Collomp.

Ce n'est que dans le courant du XIX^{ème} siècle que les paysans bas alpins trouvent les moyens de nourrir un porc. A la fin du siècle, les porcs *ivernouge* sont nourris pendant un an et arrivent parfois à peser 200 kilos. Au XX^{ème} siècle, on les achète aux foires de printemps, Carême ou Vendredi Saint. On les tue neuf mois plus tard quand ils pèsent 150 kilos. Pour attendre la tuée du cochon vers Noël, on sale assez souvent une chèvre en automne.

Nourris des déchets de la maison, eaux grasses, betteraves, poires et orge, les porcs sont enfin engraisés aux pommes de terre et aux glands pour qu'ils fassent du lard. Dans une famille aisée, on nourrit un porc ou deux de 150 kilos. Le second est souvent vendu pour payer les frais, le jour de la Saint Antoine, le 17 janvier. Sur le Cordon, les paysans vendent des demi ou quart de cochon, des jambons et des épaules à saler, aux gens de Castellane.

La tuée du cochon aux alentours de Noël et en janvier est entourée d'un cérémonial qui en fait un moment de fête. Le soir même de l'abattage ou le lendemain, on mange la fricassée au cours d'un repas entre les parents et les voisins ayant « donné la main ».

La viande du porc familial assure à chaque famille paysanne une grande partie de la nourriture carnée de l'année, soit 25 kilos de viande par personne et par an : le jambon et le saucisson, l'andouille des repas aux champs, des déjeuners et des goûters, le lard, *le mishoun* et l'os du jambon pour assaisonner la soupe, les saucisses et le petit salé, *la ventresco* pour relever les ragoûts, la graisse blanche ou saindoux conservée dans des pots en terre qui servait de matière grasse de base en cuisine.

« La graisse blanche, le saindoux... on la faisait fondre... on la gardait dans un pot en terre. On la gardait pour en faire le ragoût, on mettait deux pommes de terre, deux carottes, avec un peu de cette graisse blanche, un oignon pour donner un peu de goût... et puis après alors le lard, tu le hachais et tu le mettais dans la soupe... Et tu sais, ceux qui faisaient ça faisaient déjà partie des riches. Celui qui n'avait pas de porc, eh bien il faisait la soupe maigre... il n'y avait que des légumes, ils mettaient ce qu'ils avaient. Mettre un peu de gras dans la soupe c'était *l'assuma*. »

Léa Collomp - La Baume de Castellane

IL MAIALE

*Dins lou pouorc tout es bouon, ceta leis oungloun
Nel maiale tutto è buono tranne le unghie*

Ésolo nel corso del XIXesimo secolo che i contadini delle Alpi Basse trovano il modo per alimentare un maiale. Alla fine di quel secolo, i suini che hanno passato l'inverno, i suini ivernouge, sono alimentati durante un anno e riescono certe volte a pesare 200 chili. Nel XXesimo secolo, sono comprati alle fiere di primavera, quella della Quaresima o del Venerdì Santo. Vengono macellati nove mesi più tardi, quando pesano 150 chili. Nell'attesa di quel momento chiamato l'ammazzare, «la tuée», del maiale, si sala spesso una capra in autunno.

Nutriti con i rifiuti di casa, broda, barbabietole, pere e orzo, i suini sono finalmente ingrassati con delle patate e delle ghiande per farli fare il lardo. In una famiglia benestante, si puo' nutrire uno o due maiali di 150 chili. Il secondo è spesso venduto per pagare le spese il 17 gennaio, giorno di Sant'Antonio. Sul Cordon (corsia pedonale a nord della piazza, lungo i ristoranti attuali, una volta riservata ai borghesi), gli agricoltori vendono alla gente di Castellane la metà o un quarto del maiale, prosciutti e spalle da salare.

L'ammazzata del maiale intorno a Natale e gennaio è circondata da una cerimonia che ne fa un momento di festa. La sera stessa della macellazione o il giorno dopo, si mangia la fricassea tra parenti e vicini di casa che hanno dato una mano.

La carne del maiale « casalingo » assicura ad ogni famiglia di contadini una gran parte della quantità di carne dell'anno (25 chili di carne a persona e all'anno) : prosciutto e salame, salsicciotto dei pasti nei campi, dei pranzi e degli spuntini, lardo, *mishoun* e osso di prosciutto per insaporire la zuppa, salsicce e pancetta, la *ventresco* per insaporire gli stufati, il grasso bianco o strutto conservato in vasi di terracotta che serviva come grasso di base per cucinare.



Le cochon est ébouillanté et raclé, Ubraye, années 2000.



Statue de Saint Antoine
Eglise d'Angles.



Adèle Martin et sa sœur Antonia Martin
font les boudins – Villard-Brandis.



La fricassau

LA FRICASSÉE

Ce plat, apprêté rapidement par les femmes lorsqu'elles retournent de laver les tripes au ruisseau, le jour de la tuée du cochon, a donné son nom, la fricasse, au repas festif qui réunit tous les participants. On utilise surtout la viande ensanglantée de l'endroit de la saignée et tous les petits morceaux de viande récupérés.

Voici deux versions de ce plat imposé lors de ce jour particulier de l'année. La seconde s'adapte davantage aux possibilités de chacun car la tuée du cochon se pratique moins qu'il y a quelques années.

LA FRICASSÉE D'ENTREVAUX & DE CASTELLANE

Bernadette Michel, née Léon, Villevieille

M

ettre un peu d'huile dans une marmite en fonte. Faire saisir la *gaugno* jusqu'à ce que fonde la graisse. Ajouter les poumons, les échalotes et le bouquet garni. Saler, poivrer. Ajouter le foie. Ne pas laisser cuire plus de 20 minutes car le foie durcirait.

Quand les viandes sont saisies à point, mouiller d'eau chaude ou de vin, au goût. Râper du pain dur dans la préparation et hors du feu, verser le sang pour lier le tout. On obtient une sauce bien noire.

Servir accompagné de pommes de terre bouillies.

Plutôt que de mettre de la chapelure, certains préfèrent servir sur des tranches de pain grillé qui boivent le gras.

À Châteauneuf d'Entraunes, on remplace les échalotes par des oignons. Certains pensent d'ailleurs que « c'est l'oignon qui la rend bonne ». Autrefois, ils mijotaient longuement sur le feu de bois. Aujourd'hui, on les ajoute à la *gaugno* et aux poumons frits avec un peu de lard haché bien fin. On fait ensuite cuire le tout à feu doux deux heures au moins. Puis on ajoute le reste des ingrédients, le sang hors cuisson et juste avant de servir.

LA FRICASSÉE FAÇON ROLAND

Roland Velay – Puget-Théniers

F

aire cuire les oignons dans le saindoux. Faire revenir la viande jusqu'à la dorer, puis l'ajouter aux oignons. Saler, poivrer, ajouter les feuilles de laurier et la sauge. Laisser cuire 2 heures au moins. Hors du feu, ajouter

le sang et remuer énergiquement.

Servir avec des pommes de terre cuites à la vapeur.

- 1 bol de sang frais de porc
- Foie noir coupé en carrés
- Poumons appelés fege blanc, foie blanc
- Gorge de porc, la *gaugno*
- Échalotes
- 1 bouquet garni
- 2 verres d'eau chaude ou de vin
- Pain dur ou chapelure
- Un peu d'huile
- Sel, poivre

- 1 kg d'échine de porc coupée en petits dés
- 500 g d'oignons coupés très fin
- ½ verre de sang de porc
- Saindoux
- 2 feuilles de laurier, 2 brins de sauge
- Sel, poivre

Lou fricot

LE RAGOÛT

Eliane Coste - Guillaumes

Sil s'agit de haricots secs, les mettre à tremper la veille dans l'eau froide avec le bicarbonate de soude.

Couper l'épaule en morceaux à peu près égaux puis les faire revenir dans une sauteuse en fonte dans du saindoux ou de l'huile d'olive. A part, faire blondir les oignons émincés et les gousses d'ail finement hachées dans une poêle avec de l'huile d'olive.

Couper les couennes de porc en dès et les faire cuire dans de l'eau avec les feuilles de sauge. Lorsqu'elles sont souples, les retirer. Ajouter à l'eau de cuisson les haricots et veiller à ne pas trop les laisser cuire ; ils ne doivent pas terminer leur cuisson. Egoutter.

Pendant ce temps, ajouter à la viande revenue la farine et les tomates coupées en morceaux, le mélange d'ail et d'oignons, le vin blanc et le bouquet garni. Laisser cuire environ 30 minutes sur feu doux. Ajouter les haricots et cuire encore 10 à 15 minutes.

Des pommes de terre coupées en tranches peuvent remplacer les haricots blancs. Dans ce cas, on stoppe la cuisson dès que ces dernières sont suffisamment cuites.

On peut remplacer la viande de porc par une épaule et un collier d'agneau.

- Une épaule de porc
- 2 oignons
- 3-4 gousses d'ail
- 500 g d'haricots blancs
- 2 couennes de porc
- Saindoux ou huile d'olive
- 2 cuillères à café de bicarbonate de soude
- 2 feuilles de sauge
- 1 cuillère à soupe de farine
- 5-6 tomates épépinées et pelées (en les ébouillantant 30 secondes préalablement)
- 1 verre de vin blanc
- 1 gros bouquet garni



LE LAIT ET LE FROMAGE



La traite des chèvres



Filtrage du lait suite à l'ajout du petit lait, ferment lactique acidifiant. On ajoutera la présure qui permettra la formation du caillé. Le lait reposera 12 à 24h00.



Séparé de son petit lait, le caillé est moulé dans les faisselles. Cette étape déterminera la forme des fromages. On laisse égoutter le reste de petit lait.

*Se lou Rèi sabié ce qu'es toumo, pero e pan, leissarié lou trone e prendrié lou caban
Si le Roi savait ce qu'est la tome mangée avec de la poire et du pain au goûter,
il laisserait le trône pour le manteau de berger*

Du Moyen-Âge au XVIII^{ème} siècle, l'élevage des brebis et des chèvres permet à chacun d'avoir du fumier, de la laine, du lait et de la viande pour ses propres besoins.

Moyen et Haut-Verdon ont une vieille tradition fromagère et exportent des tomes à pâte pressée et « du fromage au bâton », vers la Basse-Provence. Au début du XIX^{ème} siècle, l'introduction de la brebis mérinos favorise la production de laine au détriment de celle du lait, nécessaire au fromage. La chèvre devient alors la vache du pauvre.

On fait une partie de l'année des tomes, lei toumo, mises ensuite à sécher pour être râpées dans la soupe. Les restes sont soigneusement gardés pour préparer un fromage fort et fermenté, *lou broussin*, *cachèio* ou *cachèti*, devenu aujourd'hui identitaire. On consomme la brousse, *la broussou*, et le caillé frais, *lou caiat*, en dessert.

La fabrication des fromages de chèvre, Ferme du P'tit Collois, Trigance, Var, Août 2009.



Le salage des fromages.



L'affinage des fromages : la maturation.
La croûte se forme peu à peu. On les retourne régulièrement.

IL LATTE E IL FORMAGGIO

Se lou Rèi sabié ce qu'es toumo, pero e pan, leissarié lou trone e prendrié lou caban
Sapesse il Re cos'è tomme con pera e pane, lascierebbe il trono e si farebbe pastore



Madeleine Laugier trait sa vache, La Cibièra, Castellane. Décembre 1971.

e fermentato, *lou broussin*, *cachèio* o *cachèti*, diventati ora identitari. Si consuma *la broussou*, (formaggio tipo ricotta fresca) e la cagliata fresca, *lou caiat*, per dessert.

Dal Medioevo al XVIIIesimo secolo, l'allevamento delle pecore e delle capre consente a tutti di avere letame, lana, latte, carne, per provvedere ai bisogni della famiglia.

Le parti centrale e settentrionale del Verdon hanno una tradizione casearia e esportano tomme a pasta pressata e "formaggio al bastone", verso la Bassa Provenza. All'inizio del XIXesimo secolo, l'introduzione delle pecore merinos favorisce la produzione di lana, a scapito di quella del latte necessario per il formaggio. La capra diventa la vacca dei poveri.

Si fanno durante una parte dell'anno delle tomme, lei toumo, messe poi a seccare per essere grattugiate nella minestra. Gli avanzi sono custoditi con cura per preparare un formaggio forte



Chèvre, la mamelle pleine de lait, printemps 1995.

« Jusqu'en septembre, saison des amours, notre troupeau de chèvres nous donnait chaque jour un seau de lait crémeux que nous faisons cailler au *priou*[...] Le *priou* s'obtient de la façon suivante : on prend un chevreau de dix jours ; on le retire à sa mère pendant vingt-quatre heures. Ensuite, affamé, il tète à sa mère ses deux litres de lait d'un coup. Une heure après, on le sacrifie, on lui retire la caillette que l'on met à sécher dans l'obscurité en la pendant à une poutre. Quelques mois après, on coupe, de cette caillette, un morceau gros comme une noisette, qu'on écrase dans un verre de lait frais et on jette le tout en remuant dans le seau de lait à cailler, à température de la traite. Les fromages acquièrent un goût plus fin qu'avec la présure artificielle d'aujourd'hui. »

L'arbre du mensonge, Marcel Scipion, 1980.

Successions. Inventaire des biens de messire Lazare de Capel, prévôt du chapitre de Senez, « décédé le 31 décembre 1712 » : « ... tonneaux de vin venant du lieu de Norante, 2 tonneaux remplis de vin blanc de la préhende..., 39 fromages, 1 poêle à châtaignes..., une tapisserie de Bergame contenant 6 pièces, 7 chères à la dauphine », bibliothèque contenant plus de 400 volumes, diverses liasses de « papiers importants originaux » ...

B 1111, 1688-1735
Arch. Dép. AHP.

Lou broussin

LE FROMAGE FERMENTÉ

Marie-Louise Laugier - La Palud de Castellane

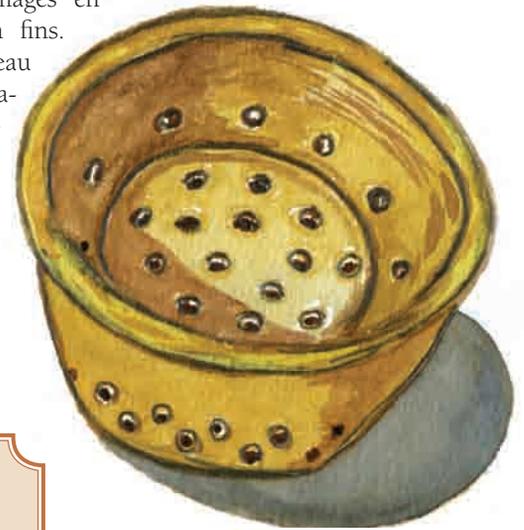
Le broussin se faisait dans toutes les maisons où l'on gardait pour cet usage un *toupin* à couvercle spécial. Il s'agit de restes de fromages faits à la maison, souvent très secs ; tandis que l'on achetait exprès le Bleu d'Auvergne et, luxe suprême, le Roquefort. « Pour consommer, on tartinaient un peu de pâte sur une tranche de pain que l'on grillait sur le poêle... un régal ! »

- Restes, croûtes, déchets de fromages de vache ou de chèvre
- Bleu d'Auvergne, Roquefort
- Eau bouillante
- Eau de vie

Couper les fromages en morceaux bien fins. Arroser d'eau bouillante pour les réhydrater. Pétrir jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène. Ajouter une rasade d'eau de vie. Mélanger. Fermer hermétiquement le *toupin*. Laisser fermenter un, deux mois... ou plus.

« 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'oranger, ou, mieux encore, avec du miel et des noix pilées, un délice ! »

Famille Laugier - La Palud de Castellane



Crêmo

OEUFS À LA NEIGE

La Baume

Mettre à cuire à feu doux le lait avec la vanille et une bonne cuillère de sucre. Pendant ce temps, casser les œufs et séparer les blancs des jaunes. Fouettez les blancs rigoureusement en neige bien tremblante, tout en les saupoudrant de sucre. Prendre de grandes cuillerées de blancs en neige et les faire cuire dans le lait qui ne doit pas bouillir mais légèrement frissonner. Après 8 à 10 minutes de cuisson, retirer les morceaux de blancs en neige, les placer sur un tamis pour les égoutter et recommencer l'opération jusqu'à épuisement de la préparation.

Cela fait, mélanger les jaunes d'œufs au sucre restant puis verser le lait bouillant de cuisson des blancs en neige. Bien remuer. Passer cette crème ainsi obtenue dans une casserole et laisser épaissir en remuant sur feu doux sans ébullition jusqu'à ce qu'elle perle. Il s'agit d'une étape un peu délicate car la crème doit se faire correctement. Verser dans une jatte et déposer les blancs en neige sur le dessus. Servir bien frais.

On peut caraméliser les blancs en neige, une fois cuits dans le lait et égouttés, et y déposer des copeaux de chocolat noir.

- 1 l. de lait non écrémé
- 1/4 de gousse de vanille
- 5-6 cuillères à soupe de sucre en poudre
- 6 œufs



LE DOUX ET LE SUCRÉ

*S'aganto mai de moueishos amé de mèl qu'amé de vinaigre
On attrape plus de mouches avec du miel qu'avec du vinaigre*



Panier de sorbes.

Jusqu'au début du XX^{ème} siècle, le sucre est une denrée rare et chère. On consomme pendant longtemps le miel nature ou transformé du rucher familial, l'*apié*. Avec les fruits qui composent très souvent les desserts, ils représentent les deux principaux apports en sucre.

Les fruits se mangent de mille et une façons. L'été, on aime crus : poires, pêches, prunes et raisins. Pour prolonger la consommation de sucre en hiver, on cuit des pommes et des poires au four ou en compote.

On conserve les fruits de deux façons. On fait sécher figes, pruneaux, pommes et même les poires, *lei partiés*, que l'on mange en guise de soupe ou de fricot. Les confitures de prunes, coings, cassis, groseilles ou noix vertes se vulgarisent à partir du début du XX^{ème} siècle, on les mange l'hiver avec du pain.

Les fruits secs tiennent également une place considérable dans l'alimentation : noix, amandes et châtaignes d'Annot s'achètent ou s'échangent aux foires d'automne.

L'usage des fruits n'est pas seulement réservé au quotidien. Ces derniers sont consommés aussi lors des festivités. Les tourtes et les tartes cuites au four communal sont souvent confectionnées avec des fruits ou de la confiture ; autrefois, avec des herbes, blettes, orties... Parmi les desserts du *gros soupa* traditionnel de Noël, on trouve le nougat noir et la pâte de coings, ainsi que la tourte au miel et aux amandes qui réunit les deux apports principaux en sucre.

« *Lei partié* valent aux habitants de La Palud de Castellane leur sobriquet : *paluard, manjo-partié*. [...] Il s'agit de poires d'été peu aqueuses que l'on faisait sécher après les avoir coupées en deux. La variété qui convenait le mieux était les fariniero dites aussi *estoufo bello-mèro*. Cette poire farineuse mûrit début août [...]. Les poires étaient épluchées, coupées en deux et mises à sécher au soleil, protégées des insectes par une gaze ou une mousseline fine. On finissait le séchage en les mettant au four à peine tiède. Les *partié* se présentaient sous la forme de fruits secs tout noirs et biscornus. On les consommait l'hiver dans les pays pauvres comme La Palud ou La Baume en fricot. On les faisait tremper toute une nuit dans de l'eau pour les réhydrater. Le lendemain, on les faisait cuire et on les mangeait le soir : dans le bouillon, on trempait des tranches de pain afin d'avoir une soupe. Les fruits égouttés étaient mangés tels quels en plat principal après la soupe. Le repas se terminait là. »

Cuisine de Tradition du Var et des Alpes du Sud,

Jean-Luc Domenge sous la direction de Georges Domenge, 1^{ère} édition, 1993

DOLCEZZE E ZUCCHERO

*S'aganto mai de moueishos amé de mèl qu'amé de vinaigre
Si pigliano più mosche con miele che con aceto*



Cadre de ruche et son rayon de miel.

Fino all'inizio del XXesimo secolo, lo zucchero è una risorsa scarsa e costosa. Si consuma durante un lungo periodo di tempo il miele naturale o trasformato, raccolto nell'apiario, l'alveare familiare, l'apié. Con la frutta che si mangia molto spesso a mo' di dessert, rappresentano le due principali risorse, i due principali apporti di zucchero.

La frutta viene mangiata in mille modi. In estate, si mangiano crude : pere, pesche, prugne e uva. Per prolungare il consumo di zucchero d'inverno, si fanno cuocere mele e pere al forno o in composta.

Ci sono due modi per conservare la frutta : si fanno seccare i fichi, le prugne, le mele e anche le pere, lei partiés ; si mangiano a mo' di zuppa o di piatto, fricot ; si fanno poi confetture di prugne, mele cotogne, ribes, uva spina o noci verdi che si volgarizzano all'inizio del XXesimo secolo, si mangiano d'inverno con pane.

La frutta secca tiene pure una parte importante nell'alimentazione : noci, mandorle e castagne di Annot si comprano o si scambiano nelle fiere autunnali.



Georges Domenge cueillant les poires à la glouo, La Baume.

Il consumo della frutta non è soltanto una pratica quotidiana ma partecipa fondamentalmente ai festeggiamenti. Le crostate e le torte cotte al forno comunale sono spesso realizzate con frutta o marmellata ; tempo fa con zucca o erbe, bietola, ortiche... Tra i dolci del cenone tradizionale di Natale, il gros soupa, si trova il torrone nero, la pasta di mele cotogne e la crostata con miele e mandorle, che combina le due risorse principali in quanto zucchero.



Récolte de fruits, La Cibière, Castellane, novembre 2005.

« Quelqu'un essaya de faire sécher, sur des claies d'osier, les prunes un peu trop mûres, qui commençaient à se rider : elles se séchèrent en effet, et furent trouvées fort bonnes ; mais le soleil fit disparaître toute leur blancheur, et la vue n'y trouvait pas autant de satisfaction que le goût. On s'avisait de les passer à l'eau bouillante, et de les faire sécher à l'ombre ; et on trouva le moyen d'avoir de ces beaux pruneaux qui conservent toute leur blancheur, et qui donnent toute l'année un dessert bien délicat... »

Histoire de Castellane, Laurensi, 1775

Counfituro de noui

CONFITURE DE NOIX

*Maison Chauvin - La Palud de Castellane
Recette de la fin du XIX^{ème} siècle*

Pour avoir des noix tendres, il faut les cueillir pour la Saint Jean, avant que la coque ne soit encore formée.

- À égale quantité en poids : Noix tendres, eau, sucre
- 1 citron en tranches

Piquer les noix avec une épingle. Les mettre dans l'eau froide pendant 4 ou 5 jours en renouvelant l'eau régulièrement. Les faire blanchir quelques minutes sans laisser trop bouillir pour éviter qu'elles ne s'écrasent, puis les éplucher. Les jeter de nouveau dans de l'eau froide pour 1, 2 ou 3 jours en renouvelant plusieurs fois l'eau. Les égoutter. Faire fondre le sucre dans de l'eau, ajouter les noix et le citron. Porter à légère ébullition puis laisser cuire à petit feu pendant 4 heures, jusqu'à ce que la confiture fasse la perle et que le jus pénètre bien.

Counfituro de pero cremesino

CONFITURE DE POIRES CRÉMÉSINES

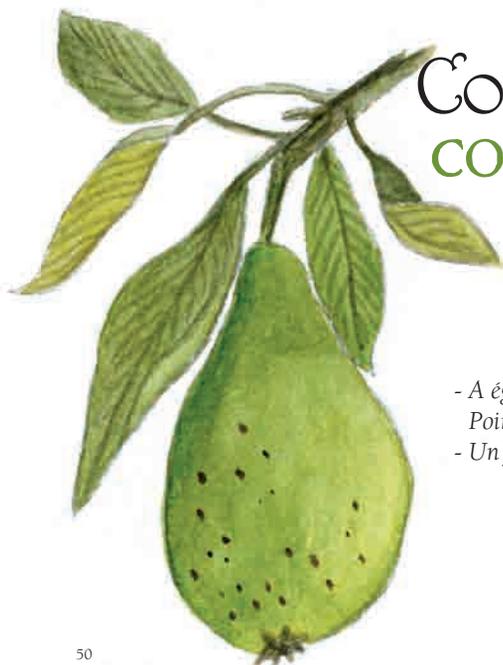
OU « SATIN VERT »

Famille Philip - La Palud de Castellane

- À égale quantité :
Paires, sucre
- Un fond d'eau

Peler les poires et ôter les pépins après les avoir coupées en quatre dans le sens de la longueur. Les peser pour pouvoir se munir de la quantité de sucre désirée. Dans la bassine à confitures, confectionner un sirop avec un fond d'eau et le sucre. Quand il commence à perler sur la cuillère en bois, ajouter les poires et laisser cuire 1 heure à feu doux sans cesser de remuer.

On peut laisser les poires entières avec leur queue, et pelées.



Tourto çis amendo e au mèu

TOURTE AUX AMANDES ET AU MIEL

Bernadette Michel née Léon - Villevieille

Liquéfier le miel au bain marie si nécessaire. Ajouter les amandes grossièrement pilées et le jaune d'œuf. Bien mélanger le tout. Monter le blanc en neige et incorporer doucement à la préparation pour obtenir une pâte moelleuse.

Chemiser le moule avec la pâte, répartir les amandes au miel, puis recouvrir d'une couche fine de pâte. Faire des jours aux ciseaux sur le dessus de la tourte. Dorer au jaune d'œuf. Faire cuire à four moyen à 135° C (Th. 7).

On peut ajouter un petit pot de crème fraîche et/ou remplacer le miel par du sucre. Ce plat traditionnel du *gros soupa* de Noël peut être réalisé avec des pignons ou encore des noix à la place des amandes. On trouvera d'ailleurs cette dernière version de la recette si l'on se déplace davantage vers les zones montagneuses.

- Pâte brisée : prévoir le fond et le dessus pour couvrir la tourte.

Farce :

- 150 g d'amandes
- 100 g de miel
- 1 œuf + 1 jaune d'œuf



LES REPAS DE FÊTE

*Soun pas bouon crestian leis oustau ounte se manjo ges de cese pèr Rampau
Ne sont pas bons chrétiens les logis où l'on ne mange pas
de pois chiches le jour des Rameaux*

La cuisine festive apparaît comme une inversion du régime alimentaire ordinaire : l'abondance et la détente y sont de règle. Le menu donne la priorité aux viandes, les légumes n'ont qu'une place secondaire, les soupes disparaissent, le sucré abonde avec des entremets, des desserts et des gâteaux. Les repas de fête sont l'occasion de sortir la belle vaisselle et de parer la table.

Outre le repas dominical au cours duquel on mange souvent une volaille ou un lapin, des repas festifs s'organisent pour clôturer une période de gros travaux, telle *l'assouido* de la fin des moissons. L'hiver, des ribotes rassemblent les hommes au cercle, *la chambreto* (la chambrée), pour jouer et manger du gibier, très rarement les femmes, qui partagent entre elles une collation sucrée pour le banquet de Sainte Agathe.

Les repas qui célèbrent une fête familiale tel que baptême, communion et mariage, se signalent par une recherche maximum d'abondance, en rupture avec la monotonie quotidienne. Le banquet de noces est partout le plus ritualisé. L'ordonnance de ce repas est celle de la cuisine bourgeoise du XIX^{ème} siècle : aux entrées froides, puis chaudes, succèdent le poisson, la viande en sauce puis rôtie. Les manières de table sont inversées : au silence et au sérieux du repas quotidien s'opposent la parole, les chants, les histoires, voire les embrassades, lorsqu'on « fait farine »¹.

Le repas de Noël allie le sacré à la ritualité, la table étant au centre de la pratique religieuse dans tout l'Occident. Ainsi, *le gros soupa*, mangé en famille le 24 décembre au soir, prenait parfois, autrefois en Provence, l'apparence d'une cérémonie rituelle. La bûche de Noël, *lou cacho-fuec*, après avoir été bénie, brûlait dans l'âtre, la table était parée de trois nappes blanches sur lesquelles on déposait le blé germé de la Sainte Barbe, prémices des récoltes futures. Le menu était maigre. On réservait à table la place du pauvre, « le mort », en ajoutant un couvert. Le souper terminé, on ne débarrassait pas la table pour que les anges, les « âmes des morts », puissent venir en profiter. Ces usages perpétuaient la coutume d'associer les morts au repas des vivants et de les apaiser par des offrandes.

1. « Faire farine » : s'embrasser à à la faveur d'un instant d'obscurité.

**Repas en famille sous la suspension de la
salle à manger, chez Gaston Philip, Plan de
La Palud, années 1950-1960.**

I PASTI DELLE FESTE

Soun pas bouon crestian leis oustau ounte se manjo ges de cese pèr Rampau
Non sono cristiani buoni gli alloggi in cui non
si mangiano ceci il giorno delle Palme

La cucina delle feste appare come un'inversione del modo di mangiare abituale : l'abbondanza e l'allentamento ne sono la regola. Nel menu predominano le carni, mentre le verdure rimangono secondarie ; spariscono le zuppe e il cibo zuccherato abbonda negli « entremets » (dessert fatti con panna o latte, tipo sfornato) dessert e dolci. I pasti di festa sono occasioni per imbandire la tavola con il vasellame più bello tirato fuori.

Oltre al pasto domenicale dove si mangia spesso un pollame o un coniglio, dei pasti di festa sono organizzati per chiudere un periodo di lavori pesanti ; tale *l'assouido* per la fine della mietitura. D'inverno, delle ribotes riuniscono gli uomini al circolo *la chambreto* (la camerata,) per giocare e mangiare selvaggina, molto raramente le donne, eccezion fatta per il banchetto di Santa Agata, dove le donne condividono tra loro uno spuntino dolce.

I pasti che celebrano un evento di famiglia come il battesimo, la comunione e il matrimonio, si distinguono con una ricerca massima di abbondanza e la rottura con la monotonia quotidiana. Dovunque, il banchetto delle nozze è quello più ritualizzato. L'ordinamento di questo pasto è quello della cucina borghese del XIXesimo secolo : dopo i primi freddi, poi caldi, vengono, il piatto di pesce, il piatto di carne con sugo, poi la carne arrosta. Il galateo di tavola è invertito : al silenzio e alla serietà del pasto quotidiano si oppongono, parole, canti, barzellette e anche abbracci quando viene il momento di « fare farina »¹.

La cena di Natale unisce il sacro alla ritualità, la tavola essendo il centro della pratica religiosa in tutto l'Occidente. Così, in Provenza, una volta, il Cenone, *gros soupa*, preso in famiglia nella notte del 24 dicembre, poteva prendere l'aspetto di una cerimonia rituale. Il ceppo di Natale, *lou cacho-fuec* dopo esser stato benedetto, bruciava nel focolare, la tavola era stata ornata da tre tovaglie bianche su cui si metteva il grano germogliato della Santa Barba, simbolo dei primi annunci delle raccolte future. Il menu era magro. Si lasciava alla tavola il posto del povero, « il morto », aggiungendo un coperto in più. La cena finita, non si sparcchiava di modo che gli angeli, le “anime dei morti”, possano venire ad approfittarne. Queste pratiche perpetuavano l'usanza di associare i morti ai pasti dei viventi e di pacarli con offerte.

1. « Fare farina » : abbracciarsi nell'oscurità.

**Repas de fête aux Marronniers,
famille Clariond, La Palud de Castellane,
années 1930.**



Tèsto de vedèu TÊTE DE VEAU

Eliane Coste -Castellane

Très important : laisser dégorger la ½ tête de veau une nuit dans l'eau froide. La laver soigneusement, l'essuyer, la frotter avec la pulpe d'un citron. La mettre dans une marmite avec de l'eau froide, porter à ébullition et laisser cuire 10 minutes. Jeter l'eau de cuisson. La mettre de nouveau dans de l'eau froide avec le bouquet garni. Saler, poivrer. Laisser cuire jusqu'à ce que la pointe d'un couteau entre facilement. Egoutter et récupérer une partie du jus de cuisson pour y faire cuire les carottes et les navets. En cours de cuisson, ajouter les pommes de terre et les courgettes. Lorsque tout est cuit, égoutter et réserver dans le plat de service avec la tête de veau.

Préparer la sauce piquante : faire revenir le lard et l'oignon dans le beurre. Ajouter la farine, remuer jusqu'à ce que le mélange brunisse. Ajouter le bouillon, le bouquet garni, saler, poivrer. Laisser épaissir 15 à 20 minutes tout en remuant. Ajouter les câpres, les cornichons et le vinaigre. Redonner un léger bouillon. Recouvrir la tête de veau et les légumes de cette sauce très chaude.

Ecraser les jaunes d'œufs, ajouter la moutarde et monter en mayonnaise avec l'huile. Ajouter les câpres entières, les cornichons, l'ail et le persil hachés. Ajouter les blancs d'œufs émiettés. Mélanger le tout. Servir froid sur la viande et les légumes.

- Une ½ tête de veau désossée
- 1 citron
- 1 bouquet garni, sel, poivre
- Carottes, navets, pommes de terre, courgettes

Sauce piquante :

- 1 gros oignon finement haché
- 150 g de lard frais en petits dés
- 50 g de beurre
- 25 g de farine
- ½ l. environ de bouillon de viande froid
- 1 bouquet garni, sel, poivre
- 3 cuillères à soupe de câpres
- 6 cornichons hachés
- 1 cuillère à soupe de vinaigre

Variante de la sauce piquante :

- 2 œufs durs
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- 1 grand verre d'huile d'olive
- ½ verre de câpres,
- ½ verre de cornichons hachés
- 3-4 gousses d'ail, persil

Pour une corbeille :

- 1 kg de farine
- 1 paquet de levure chimique (facultatif)
- 1 pincée de sel
- 1 sachet de sucre vanillé
- 4 cuillères à soupe de sucre en poudre (facultatif)
- 100 g de beurre
- 8 à 12 œufs (on peut ôter des blancs)
- Parfum au choix : eau de fleur d'oranger, rhum, citron râpé...
- Sucre glace
- Huile pour la friture

Lei ganso LES GANSES

Déposer la farine en fontaine, au centre verser le sel, le sucre, la levure, le beurre ramolli, les œufs entiers et le parfum choisi. Mélanger du bout des doigts, puis à pleines mains. Pétrir longtemps pour que le mélange soit parfaitement homogène. Si la pâte n'est pas assez souple, rajouter un peu de lait ou d'eau. Former une boule, couvrir d'un torchon et laisser reposer 1 heure.

Détacher des morceaux gros comme une orange, les étendre au rouleau le plus fin possible, de 1 à 2 mm. Tailler des bandes de 4 cm de large, les couper en longs losanges, les fendre au milieu pour y passer une des pointes.

Déposer les ganses dans l'huile de friture chaude, mais non fumante. Les tourner une fois, puis les sortir lorsqu'elles sont dorées. Egoutter sur du papier absorbant et saupoudrer immédiatement de sucre glace. A déguster chaudes ou froides. Elles se conservent plusieurs jours.

On peut remplacer le beurre par de l'huile. Dans le Haut-Var, les ganses sont le dessert classique des repas de fêtes annuelles comme le Carnaval, Noël, les fêtes votives, ou les fêtes familiales, baptêmes, communions... On les faisait en grandes quantités, par corbeilles entières.





Raiolo de cougourdo, sausso de noui

RAVIOLIS DE COURGE, SAUCE AUX NOIX

Recette d'Entrevaux, Annot, Castellane, Guillaumes...

La veille, peler, égrener et couper en morceaux la courge, puis la faire blanchir à l'eau salée. Laisser égoutter toute la nuit.
Confectionner la pâte : répandre la farine sur le plan de travail et faire une fontaine pour y verser le sel, les œufs et l'huile. Travailler à la fourchette puis à la main en versant au fur et à mesure de l'eau tiède, jusqu'à obtention d'une pâte bien ferme et bien lisse. Laisser reposer 1 heure.

Dans un plat, écraser les morceaux de courge à la fourchette. Rajouter les œufs battus, le pain dur râpé, le gruyère et les épices pour obtenir une farce épaisse. Etaler finement une partie de la pâte et déposer de manière régulière des petits tas de farce d'une cuillerée à soupe. Etaler le reste de la pâte et couvrir en chassant l'air. Découper les raviolis de grosseur uniforme avec une roulette crantée, elle soude davantage les deux feuilles de pâte entre elles. Veiller donc à bien fermer les bords, quitte à les écraser entre les doigts mouillés, afin d'éviter que les raviolis ne s'ouvrent à la cuisson.

Cuire à l'eau bouillante une vingtaine de minutes, à petit feu.

Préparer la sauce avec les noix pilées ou mixées et un peu d'eau tiède de cuisson des raviolis. Rajouter un peu d'épices. Verser sur les raviolis cuits et égouttés.

Les *raiolo de cougourdo* composaient le *gros soupa* de Noël. On pouvait aussi manger des *crouisse* ou des *lauvan* à la place des raviolis, pâtes traditionnelles faites à la main. Les raviolis de courge sont devenus un plat identitaire dans toute la zone Verdon – Vaire – Var – Tinée. On les confectionne encore largement aujourd'hui dans le pays d'Annot où l'on peut en trouver chez tous les bouchers pour Noël.

La recette des raviolis de courge a subi plusieurs évolutions ; autrefois, ils étaient composés de courge, de noix et d'oignon ou d'ail pour donner le goût. On les trouve encore préparés ainsi en Haute Tinée. On note aujourd'hui l'ajout d'éléments rares, chers et goûteux comme des épices diverses et du fromage (très récent), remplaçant l'oignon ou l'ail jugés trop commun. On ne les mange plus de la même manière, tout comme les plats de pâtes en général qui étaient autrefois consommés en soupe avec le bouillon. C'est ainsi que l'on mange *lei raiolo* encore aujourd'hui à Rougon et Trigance dans certaines familles, les lasagnes en Ubaye et dans le Sisteronnais. Peu à peu, on a « égoutté » les pâtes, allant même jusqu'à les faire gratiner au fromage aujourd'hui.

À Castellane, on fait aussi *lei lauvan* sous une forme particulière ; on coupe la pâte en carrés qu'on fait cuire à l'eau. Dans un plat à gratin, on alterne deux ou trois couches de pâtes et de farce à la courge et aux noix. On termine par les pâtes. La cuisson se fait au four ou au bain-marie.

N'oublions pas non plus que l'origine probable des *raiolo* est la rissole, sorte de ravioli frit comme un beignet. Ceci explique sans doute que les raviolis de courge étaient également consommés sucrés le jour de Noël, frits à la poêle : on en réservait pour cela quelques-uns.

Pâte :

- 1 kg de farine
- 1 ou 2 œufs
- eau tiède
- 3 ou 4 cuillerées d'huile d'arachide
- Sel

Farce :

- 500 g à 1 kg de courge d'hiver (éviter les courgettes trop aqueuses et les courges à chair rouge au goût trop prononcé)
- 2 œufs
- 50 g de gruyère râpé
- 2 cuillères à soupe de pain dur râpé
- Épices : cannelle, clou de girofle, safran, poivre (selon les goûts et les habitudes familiales)

Sauce :

- 500 g de noix
- eau tiède



LA BOISSON, LE VIN

*Bouon vin fa bouon sanc
Bon vin fait bon sang*



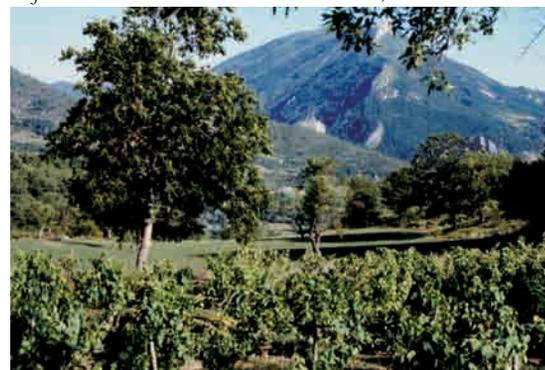
Vendanges à la Cibièra, Castellane, années 1930. De gauche à droite : Virginie Muraire-Laugier, Marie Muraire, Marie-Louise Philip, Joséphine Giraud, Denise Imbert, Valérie Philip, Marie Clément, Sidonie Laugier.

Partout où l'on pouvait, on se faisait un honneur de cultiver la vigne et de faire son vin, de Castellane, Barrême, Annot, Clumanc jusqu'à la Mure. Cette culture déjà attestée au XI^{ème} siècle produisait de petits vins réputés localement, tel celui de Brans au XVIII^{ème} siècle.

Ceux qui faisaient leur vin en buvaient à table, souvent coupé d'eau. Sinon, le vin était réservé aux dimanches et jours de fêtes. Pour l'économiser, on faisait la piquette après le soutirage.

Les propriétaires de prés-vergers distillaient prunes, poires, pommes, cerises et même sorbes pour leur usage personnel d'eau de vie, *l'aigardent*. Au XIX^{ème} siècle, on offre volontiers un petit verre de liqueur maison. Le cidre n'était pas inconnu.

L'usage du café s'est répandu dans les milieux les plus aisés, mais reste un luxe dans le monde paysan. Il deviendra la boisson chaude par excellence après la guerre 1914-1918.



Champ d'Adrien Chauvin, le dernier champ de vignes de La Palud de Castellane, 1986.

« A la Cibièra, en 1910, on se faisait le vin : ça, c'était une fête, ... c'était une véritable fête le vin ! ... Pour les vendanges, les voisins venaient lorsque c'était mûr, et puis il fallait que la lune soit bonne aussi, pour vendanger ; alors on décidait du jour et on allait le dire aux voisins, aux Cantomin, la famille Edouard Imbert. Ils venaient nous aider, et c'était une fête. Nous, les femmes, nous coupions, nous étions contentes, nous riions ... et les hommes, eux, descendaient le raisin sur l'épaule ... Puis ils venaient au galetas, et là il y avait la machine que papa s'était fabriquée, le fouloir, et l'on foulait le raisin. Celui-ci tombait dans la cuve en ciment en dessous par un trou. D'abord, on l'avait bien lavée, bien nettoyée ... Lorsque le vin était fait, on y mettait une bougie allumée pour voir s'il y avait du gaz carbonique. Et voilà ! C'étaient les vendanges ! »

Valérie Laugier, épouse Maurin née à Castellane en 1901

LE BEVANDE, IL VINO

Bouon vin fa bouon sanc
Vino buono fa sangue buono

Ovunque si potesse, ci si faceva un punto d'onore di coltivare l'uva e fare il suo vino, da Castellane, Barême, Annot, Clumanc fino alla Mure. Questa coltura attestata già nel secolo XIesimo produceva vini localmente apprezzati come quello di Brans nel XVIIIesimo secolo.

Quelli che facevano il loro vino lo bevevano a tavola, spesso annacquato. Per gli altri, il vino era riservato per le domeniche e i giorni festivi. Per risparmiarlo, si faceva il vinello dopo la svinatura.

I proprietari di prati-frutteti distillavano prugne, pere, mele, ciliegie e anche sorbe per ottenere acquavite, *l'aigardent* per l'uso personale. Nel XIXesimo secolo, si offre un bicchierino di liquore casalingo.

Il sidro non era sconosciuto.

L'uso del caffè si è diffuso tra gli ambienti più agiati, ma rimane un lusso nel mondo rurale. Diventerà la bevanda calda per eccellenza dopo la guerra del 1914-1918.

Nos vignes donnent annuellement plusieurs mille coupes de vin, dont la qualité varie suivant les quartiers d'où il est tiré. Celui qu'on recueille sur les coteaux de Brans l'emporte sur tous les autres, parce que le terrain pierreux et léger est plus convenable à la vigne. Le vin de Salaun et de Notre-Dame vient après celui de Brans. Celui qu'on tire d'Angles et des autres quartiers est généralement de la dernière qualité, à cause du terrain serré et froid qui domine dans ses quartiers. En général notre vin est petit et léger, mais délicat et recherché dans la saison des chaleurs. Afin de lui donner plus de consistance, on le mêle ordinairement avec du vin nouveau qu'on apporte de Lorgues, Flayosc ou autres lieux de la Basse-Provence. On le fait fermenter dans la barrique avec ce vin gros et bien mûr, et il en résulte un vin excellent, qui n'a ni la grossièreté de ces vins de la Basse-Provence ni la faiblesse et l'immaturation des vins de notre terroir.

Histoire de Castellane, Laurensi, 1775.



Treille à la Mure, automne 2008.



Rose Collomp faisant le café sur le poêle, Brans, Castellane, 2009.

Lou cafè à l'ouletto

LE CAFÉ À L'ANCIENNE

Philippe Graglia - La Croix sur Roudoule

Au XIX^{ème} siècle, on faisait le café ainsi, le dimanche.

- Le contenu du tiroir du moulin à café d'orge blondi
- 2 petites cuillères de café moulu
- 1 cuillerée de chicorée
- Eau froide

Remplir d'eau l'ouletto *dou cafè*, petite marmite en bronze ou en fonte réservée à cet usage. Mettre les ingrédients et faire chauffer. Quand l'ébullition commence et que l'écume monte à la surface, faire précipiter le marc en ajoutant un verre d'eau froide distribuée un peu partout. Servir le café avec une louche pour éviter de prendre le marc tombé au fond..

Lorsqu'on fait griller l'orge dans *lou brulo-café*, le brûloir, et qu'il commence à blondir, ajouter une petite poignée de café vert pour lui faire prendre le goût.



Liquour d'amendo amaro

LIQUEUR D'AMANDES AMÈRES

Marie Laugier – Castellane

Laisser macérer les amandes dans l'eau de vie pendant au moins 1 mois. Faire un sirop avec l'eau, le sucre et le bâton de vanille. Ajouter ce mélange encore tiède à l'eau de vie puis filtrer.

On peut rajouter 2 sachets de safran pour colorer.

- Une bonne poignée d'amandes amères
- 75 cl d'eau de vie
- ½ l. d'eau
- 600 g de sucre
- Un bâton de vanille



Liquour de lach

LIQUEUR ORIGINALE AU LAIT

Marie Laugier – Castellane

Mélanger tous les ingrédients, laisser macérer 21 jours en agitant le récipient de temps en temps. Au bout de ce temps, passer à la passoire puis filtrer avec un papier filtre pour obtenir une délicieuse liqueur limpide qui aura un léger goût de cacao.

Une autre version de la recette, à Toulon, explique que l'on peut remplacer les saveurs de vanille par un peu de safran et quelques amandes coupées en morceaux. La quantité de citron est réduite de moitié. Quant à la période de macération, elle dure 45 jours ; le récipient est agité quotidiennement. Une fois le tout filtré au travers d'un linge clair puis d'un papier filtre, on récupère la partie épaisse qui « fait une brousse délicieuse ».

- ½ l. de lait cru
- ½ l. d'eau de vie à 50°C
- 400 g de sucre en poudre
- Un citron coupé en morceaux
- Un bâton de vanille en petits morceaux



À FLEUR DE SAISON... ...LES RÉCOLTES À PORTÉE DE TOUS

Estrech de cade FAÇON D'EXTRACT DE GENEVRE

*Livre de raison du Chanoine J.-B. Douhet,
prêtre d'Entrevaux, vers 1670*

Prenés grains de genevre que vous pilerez dans un mortier de marbre avec un pilon de bois, une livre, vous le mettrés dans un vase de terre et verserez quatre livres d'eau chaude et vous boucherez bien le vase, et le mettrés en un lieu chaud, pendant trois jours. Après vous coulerés le tout par un linge assés deslié. Il faut aussi filtrer la colature, et la mettrés dans un grat plat de terre. La fairés evaporer [au feu] jusques à ce que l'extract soit fait en consistance du miel.



Combinés « Barral » pour la conservation pendant 1 an de 100 œufs, dans 8 litres d'eau

Le sieur de Châteaueux, en 1654, est pourvu, surtout en pain, farine, et grains : deux « tables » de bois remplies de pain blanc et bis, une jarre renfermant une demi-coupe d'huile, trois sacs de fèves et de blé métadier, trois tas de grains métadiers, une panal de lupins blancs, une panal de fèves, de légumes ; au grenier, pois, erres, garouttes.

Le blé métadier : il s'agit du méteil

Panal : mesure d'une contenance de 16l, soit 12 kg de blé

Erres : se sont des ers

La Garoute : c'est une variété de gesse

B1110, 1973

Arch. Dép. AHP.

Pignen en counsèrvo

CHAMPIGNONS SANGUINS EN CONSERVES

Lucette Bourjac - Aiguines

Nettoyer et bien laver les champignons, sans les laisser tremper dans l'eau. Égoutter. Les mettre à bouillir 20 minutes avec les aromates, saler.

Mettre à égoutter sur une serviette 3 heures au moins, voire une nuit.

Préparer la sauce en rassemblant tous les ingrédients dans un récipient de cuisson. Porter à ébullition, y jeter les champignons et laisser cuire sans baisser la flamme 5 minutes. Laisser refroidir et mettre en bocaux en veillant bien à ce que la sauce recouvre les champignons.

Variante : Une fois les champignons nettoyés et lavés, les faire rendre l'eau en les cuisant dans une poêle avec du sel, puis les égoutter. Les plonger dans une sauce préparée avec 2 verres d'huile d'arachide, 1 verre de vin blanc, ½ verre de vinaigre, une pincée de sel et de poivre, et un bouquet garni. Laisser mijoter 1 à 2 heures.

Nombreuses sont les recettes des champignons en bocaux.

Celle au vin blanc propose de laisser bouillir à très petit feu pendant 3 ou 4 heures les champignons dans un mélange de 2/3 de vin blanc et 1/3 de vinaigre, agrémenté d'aromates et d'épices, de sel et de poivre. Le liquide doit réduire de moitié. Laisser refroidir et remplir les bocaux en veillant à recouvrir de sauce les champignons. A noter que certain rajoute de l'huile à égale quantité de vin blanc dans la sauce. Avant de les mettre à cuire, on peut faire rendre l'eau les champignons sanguins dans une poêle avec du sel.

Une autre recette recommande de faire blanchir les champignons 15 minutes avec thym, laurier, oignon, ail, sel et autres aromates choisis. Une fois les champignons égouttés pendant une nuit, les mettre à mariner pendant 24 heures dans du vinaigre. Les égoutter sur un torchon puis les mettre en bocaux recouverts d'huile.

- Champignons sanguins
- Aromates
- Sel

Sauce : adapter les proportions en fonction de la quantité des champignons

- 1 verre ½ d'huile
- ½ verre de vinaigre
- Aromates
- Sel, poivre

21 janvier 1771. Registre des insinuations des donations entre vifs. Contrat de mariage entre Joseph Arnaud, « de Villeneuve, dans la vallée d'Entraunes », et Anne Pellegrin, de Sausses, par lequel Benoit Arnaud et Marguerite Autrand, oncle et tante du futur époux, lui donnent tous leurs biens, « avec réserve d'une pension annuelle de 20 panals de bled froment, d'une charge de vin, de 4 picotins de sel, d'un quart de cochon, lorsque ledit neveu en aura nourri un, d'un habillement complet de pied en cap de trois ans en trois ans, d'un logement et d'une chambre meublée d'un lit et autres meubles ». (fol 2, v°).

B 1291, 1770-1771

Arch. Dép. AHP.



La salado d'espourci

LA SALADE DE PISSENLITS



Lil faut pour cette recette de bons pissenlits bien tendres. On doit les cueillir dans les prés, dès que la neige s'en va. Les gros pissenlits sont durs et amers. Pour les années sans neige, on trouve de belles plantes bien tendres dans les taupinières. Après avoir bien nettoyé les pissenlits, préparer une vinaigrette à l'huile d'olive. Servir avec des croûtons aillés et des œufs durs. Cette salade est dépurative, et très bonne pour la santé.

Dans la succession de Pierre de Demandolx, à Castellane et en 1781, on ne relève guère en fait de vivres, qu'un pot renfermant la « misère » de 4 ou 5 livres de miel, deux pièces de lard ou « ventresques » pesant en tout 19 livres et demie, une panal de farine de blé de froment et 2 panaux et demie de lentilles.

Ventresques : petit salé.

B1115, 1973

Arch. Dép. AHP.



La mise en pot du pâté de cochon avant la stérilisation - Yvonne Da Silva née Chaillan, Sauzeries-Basses, Clumanc 2003.

Les plus pauvres assaisonnaient leur soupe aux choux ou aux raves à l'aide de suif qu'ils façonnaient en gros pains arrondis : « Ces pains de suif traversés par une cheville en bois étaient suspendus au plafond de la chambre principale, qui servait à la fois de cuisine, de salle à manger et de chambre à coucher aux chefs de famille. Les ménagères en râpaient matin et soir, du dimanche au vendredi, sauf les jours de vigile, la quantité nécessaire selon le nombre de bouches à nourrir ». De plus pauvres encore se servaient d'un *assabourair*, gros os de bœuf ou de jambon salé, qui relevait la soupe et qu'on prêtait même ; il était utilisé à plusieurs reprises.

Légendes, mœurs et coutumes de Colmars-les-Alpes et du Haut-Verdon, Adrien Roux (1864-1947), 1967.





BIBLIOGRAPHIE

- ARNOUX A., *Calendrier de Flore*, Grasset, 1946.
Centre Culturel Provençal de Draguignan, sous la direction de G. DOMENGE, *Cuisine de Tradition du Var et des Alpes du Sud*, Edisud, 2004.
CHAPEL A., *La cuisine, c'est beaucoup plus que des recettes*, Laffont, 1980.
COLLIER R., *La vie en Haute-Provence de 1600 à 1850*, Digne, 1973.
DOMENGE J.-L., *Les Papiers de Jean Caire : Mémoires, lieux et récits du Val d'Allos*, Société scientifique et littéraire des Alpes de Haute-Provence, collection Les cahiers de Haute-Provence, Digne-les-Bains, 2004.
DOUHET J.-B., *Le livre de raison du chanoine J.-B. Douhet, prêtre d'Entrevaux à la fin du XVII^{ème} siècle*. Bulletin de la Société d'Etudes Scientifiques et Archéologiques de Draguignan.
GRAS-BOURGUET, *Antiquités de Castellane*, 1842.
GUIRAL P., *La Provence de 1900 à nos jours*, Privat, 1978.
LAURENSI, *Histoire de Castellane*, Gauthier, Castellane, 1898 (1^{ère} éd. 1775).
POULAIN J.-P. et ROUYER J.-L., *Histoire et Recettes de la Provence et du Comté de Nice*, Privat, 1987.
ROUX A. (1864-1947), *Légendes, mœurs et coutumes de Colmars-les-Alpes et du Haut-Verdon*, 1967.
SCIPION M., *L'arbre du mensonge, Seghers, Mémoire Vive*, 1980.
SCIPION M., *Le Clos du Roi, Seghers, Mémoire Vive*, 1978.

CRÉDIT DES ILLUSTRATIONS

Collection Association Petra Castellana

- | | |
|--|--|
| Serge Da Silva : 2 ^{ème} de couverture :
a, b, c, d, e | Serge Da Silva : 34a, 60, 62. |
| Elodie Drago : 44a, 44b, 44c, 44d,
44e, 49a. | Jean-Luc Domenge : 6, 8a, 8b, 9, 11a, 13, 14,
17, 22, 34b, 35b, 40, 41b, 45a, 48, 49b, 49c, 52,
53, 56a. |
| Catherine Leroy : 11c, 11d, 35c, 41a,
45b, 56b, 57a. | Elodie Drago : 4, 7, 11b, 26a, 26b, 27a, 31b. |
| Musée du Moyen-Verdon | Jean-Paul Golé : 15b, 27b, 27c, 41c. |
| Marie-Josée Auteville : 5. | Christian Peugot : 30. |
| Jean-Luc Domenge : 15a, 31a. | |
| Anna Jouin : 35a. | |
| Marie-Françoise Barel : 57b. | Tous les dessins sont des aquarelles réalisées par
Serge Da Silva. |
| Dominique Boudeville : 23a, 23b. | |

De Pain et de Soupe... ...Les Mangers d'Ici



Castellane, à l'est du département des Alpes-de-Haute-Provence, est à mi chemin entre la Basse-Provence et les montagnes alpines, aux portes des célèbres Gorges du Verdon.

Cet ouvrage est réalisé par l'Association Petra Castellana, en partenariat avec la Mairie de Castellane et grâce aux financements Européens — dans le cadre du programme INTERREG IV ALCOTRA 2007-2013, et du projet de coopération franco-italienne porté par le Syndicat Mixte des Villages et Cités de Caractère — et du Conseil Général des Alpes-de-Haute-Provence. À travers la présentation de textes, de recettes et d'illustrations choisis, ce catalogue prolonge l'exposition « De Pain et de Soupe... Les Mangers d'ici », présentée en 2009-2010 au Musée du Moyen-Verdon. Il permettra au lecteur de se plonger au cœur des cuisines d'autrefois, de mieux connaître les pratiques culinaires d'hier, et d'aujourd'hui.



L'association Petra Castellana a pour objet la sauvegarde, l'étude et la valorisation du patrimoine archéologique, ethnographique et historique du Pays de Castellane et du Moyen-Verdon. Motivée en 1992 par une perte latente d'identité, elle a le souci d'appréhender et de faire connaître les patrimoines locaux. En créant en 1993 un Conservatoire des Arts et Traditions Populaires de Castellane et du Moyen-Verdon, l'association s'est dotée d'un cadre solide où inscrire la mémoire de ces territoires, sensible à travers celle des personnes et de leur mode de vie passé. Depuis lors, le musée du Moyen-Verdon s'attache par le biais d'expositions et de publications à conserver et transmettre les traditions locales.

