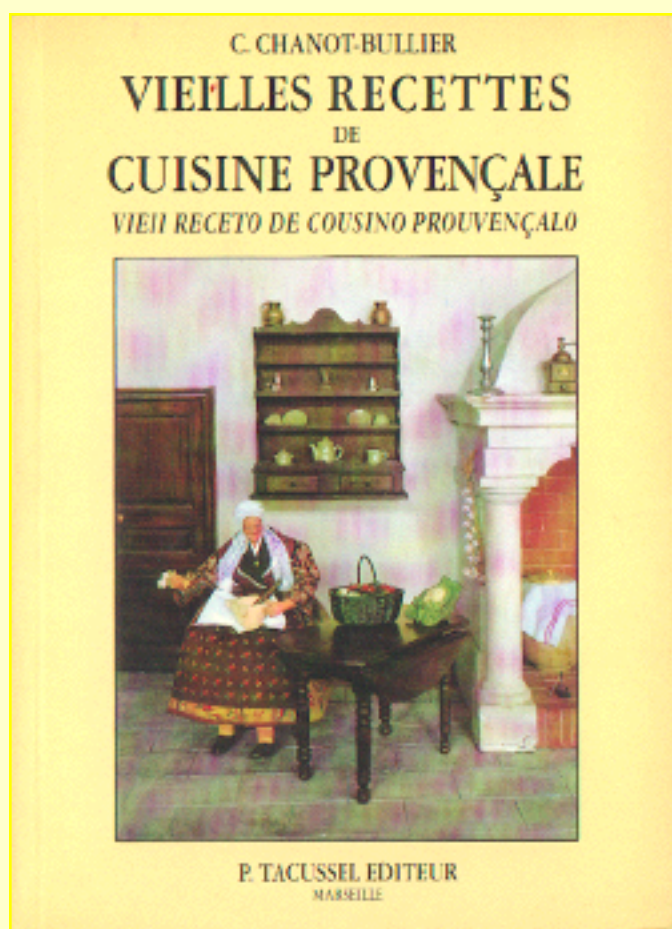


C. CHANOT – BULLIER

**VIEII RECETO
DE
COUSINO PROUVENÇALO**



C.I.E.L. d'Oc

Centre International de l'Écrit en Langue d'Oc

3 Place Joffre, 13130 Berre L'Étang

<http://www.lpl.univ-aix.fr/ciel/>

C. CHANOT – BULLIER

**VIEI RECETO
DE
COUSINO PROUVENÇALO**

**Ed. Paul RUAT
Marseille -**

INTRODUCTION

PÈR NÒSTI LEGÈIRE,

Fau pas cerca dins aquèu libre de cousino la maniero de faire de plat sabènt car, l'atrouvarés pas. N'i'a que de vièii receto prouvençalo d'oustau, trasmesso de maire en fiho.

Lis avèn destouscado dins nosto famiho, d'en proumié, pièi, auprès de nòstis amigo, li Dono de la Couqueto, e sa Cabiscolo Madamisello Camiho Bourdillon.

Enfin, avèn agu li counsèu e l'ajudo de plusiour persounalita dóu Félibrige: lou Capoulié En Marius Jouveau, li Majourau Giordan e Clement, ainsin que Dono Waton de Ferry.

Nous fai gau d'espremi noste souveni recouneissènt vers aquéli que soun plus, et de gramacia lis autre bèn couralamen.

C. CHANOT-BULLIER.

CARO MADAMO,

En legissènt vosto amablo letro, me demandave quanto associacioun d'idèio vous avié endraia, vous que sias Mestresso en Gai-sabé, de me faire l'ounour, Mèstre d'Obro e Vigneroun d'escríeure quàuqui rego en prefàci de voste libre *Vièii Receto de Cousino Prouvençalo* qu'es esta guierdouna i Jo Flourau dóu Centenàri dóu Felibrige.

Aquelo estiganço m'a coundu à durbi lou libre d'or dóu Mas Calendau, e li ai descurbi que forço felibre e mèstre dins l'Art dóu Bèn Manja partajavon voste avejaire e qu'es subre-tout ma doublo qualita de Felibre e de vigneroun que me proucro l'ounour de vous adreissa aquèu pichot pourtissoun.

Dins moun libre d'or li vèse, que lou Majourau lengadoucian Jule Lairis escri:

Ges de plesi sènso la taulo,

Ges de taulo sènso vin.

Dins lou mume biais de coumprendre la vido, Vitour Gelu, que sis obro an durbi la porto dóu realisme à la literaturo franceso, li a escri 'mé uno vervo estrabourdènto que remembrarié, en mai fort, encaro aquelo de Francès Villon:

Qu'es pas fenian,

Qu'es pas grouman

Qu'un tron de Diéu lou cure.

Valèri Bernard qu'en proumié s'èro revela coumo l'eiritié de Vitour Gelu, 'mé mai de finesso e de subtilita m'escrivé sus uno dedicaço:

*... d'aquèu vin de Cassis
Que se noun li anas plan,
Vous cargo la ganaro
Fai quila li fiho!
E canta li guitaro!*

Lou Majourau Tòni Esclagon dóu Port de Touloun que, èu tambèn mancavo pas de vervo, disié de galoi prouvèrbi tau qu'aquèu à prepau de la merlusso:

L'estoco-fi entretèn lou bèure e mantèn la sèt!...

Dins uno riboto nous avié alarga aquèu brinde que m'es resta en memòri: Qu se lèvo dóu vin e di fremo, se lèvo de la Fe de Diéu, disien lei rèire.

Dins nosto Prouvènço lei fremo soun bello e lei vin soun famous.

Sian i pèd de Diéu!

A la bono vostro!

Quàunquei pajo pu luen, atrove aquelo desclaracioun dóu Majourau Pèire Fontan qu'èro tambèn de Touloun:

Bono chambrado, bouon pan, bouano soupo, vin caud, amista calourènto, que voulès de mai pèr faire la vido bello à regounflo?

Lou felibre cassiden Alben Savon, que de soun vivènt èro Cabiscòu de l'Escolo di Calanco, m'avié escri aquelo preguiero de Mistral facho en sounjant à la calourènto acuiènço que trovavo encò de Ludovi Legré, quouro venié à Cassis:

*Benisse Diéu imourtau
La porto toujour duberto
Pèr li Felibre. Ame l'oustau
Ounto la taulo a la cuberto
De Cassis lou vin argentau
E lou vin दौरa de la Nerto.*

E sèmpre dins l'assouciacioun dóu vin e de cousino ansin que la pouèsio e l'amour dóu Terraire, lou Majourau Arlaten Jan Bessat, escrivé:

*Pèr èstre un Mas, acò es un Mas
Qu'ei d'en pertout segu lou mascle,
Li terro li soun pas campas*

*E la cousino a bon cremascle,
Coumo la taulo aguènt lou lot,
Au dous zon-zon de la cigalo,
Mèste Bodin, rèi di pelot,
Es de mai, rèi de la regalo.*

Mume causo encaro permié li mèstre de la gastrounoumìo atrouvan coutrìo, la Taulo, lou Terraire e la Pouèsio.

Es ansin qu'Austin de Croze, paire dóu IXe Art. qu'a afourti dins soun repertòri gastrounoumi, que la cousino prouvençalo coumtavo 420 plat especiau autenti, 20 aromati e lou deleitable òli d'òulivo que jamai ges d'òli de pistacho de terro, poudra remplaça.

Vengu au Mas l'i a 40 an d'acò, èro en 1926, Austin de Croze escriguè:

Nomade au pays de la neige, si j'ai planté ma tente, fils de provençal, descendant de bons provençaux, quelque chose m'a toujours réchauffé le cœur, a fait vibrer mes nerfs, élargi mes regards, a mis dans mon cerveau des éblouissements et des caresses. O Provence, O ma Mère, c'est ton souvenir, ton soleil, ta splendeur, ton amour de la beauté, et si rhodanien j'ai pu chanter et sourire c'est que mon cœur par toi enflammé d'un rayon de soleil, fut comme une lampe ardente, et que mes lèvres ont toujours pieusement gardé le goût de tes olives, de tes figues et de tes vins.

E après agué fa segui sa signaturo de la mencioun: Paire dóu IXe. art.

Austin de Croze a apoundu:

Au Mas Calendal, où le Vigneron Bodin a su mettre toute la beauté provençale et où son vin exquis est une caresse aux lèvres, 23 février 1926, cinquante et un ans après ma dernière visite à Cassis.

A. Escoffier creatour de la Pêche Melba, lou mai couneigu di grand Cap de Cousino dins lou mounde de l'Oustalarié, assouciavo éu tambèn, li vin emé la pouèsio e escrivié:

Les vins, comme la poésie, embellissent la vie. Au Mas Calendal, la vie est belle, on y trouve le vin de la poésie provençale.

Un vièi reprouvèrbi dis:

Que li groumand soun pas tóuti inteligènt.

Pèr countro tóuti lis inteligènt soun groumand.

Dins lou mume esperit noste coumpatriote e ami Vitour Frégier proupietàri de l'Oustalarié di Roches Blanches, à Cassis, afourti que: *Se mesuro la civilisacioun d'un pople à sa cousino.*

De tout tèms la civilisacioun estènt vengudo dóu caire dóu soulèu, eiço, espliquarié-ti pas perqué li tres quart di cap cousinié dóu mounde soun francès e que li tres quart di cap cousinié francès soun prouvençau?

Nòsti paire qu'èron de fin lipet, li agradavo miès ço qu'es requist que ço qu'es aboundous.

La cousino prouvençalo es diferènto de la cousino franceso, es diferento tambèn de la cousino italiano; la cousino prouvençalo es unico au mounde, es la soulo que capito aquéli sinfouniò ufanouso ounto se mesclo: l'òli d'óulivo, lis anchoio, lis aiet, lis aroumato e lou safran.

Dono Chanot-Bullier, Mestresso en Gai-Sabé e tambèn Mestresso d'Oustau coumo n'i'a gaire, noun sauprié èstre proun gramaciado e couplimentado pèr nous agué adu en mai de sis obro pouëtico e literàri, si preciouso receto dins l'art dóu bèn manja! Receto que permatran mume à-n'aquéli qu'an pas l'ur de viéure souto nòsti cèu, de pousqué tout au mens, counèisse aquelo outro drudesso de nosto Prouvènço clafido de tóuti li bèn de Diéu.

D'aquelo Prouvènço que lou dous pouëto de Sisteroun, Pau Arène apelavo: *Noste avans Paradis!*.

E. BODIN,

Felibre-Vigneroun

Majourau dóu Felibrige

à Cassis-sus-Mar

REGIEN MARSIHESO, MARTEGALO E SESTIANO

DÓU PEIS

Bràvei Prouvençalo, e subre-tout, bràvei Marsiheso, aguès pas crènto d'ana croumpa voueste pèis: fau jamai si fisa en d'autre pèr acò. Mai fasès pas coumo lei damoto qu'en mouestrant dóu det, de marlus à mita pourri, dison à la peissouniero: — *C'est frais au moins?*

Jujas un pau s'aquelo pòu dire lou countràri!

Pèr agué de pèis fres, vaqui ce que fau òusserva:

Regardas leis uei, fau que siegon viéu e bèn negre e jamai gris e taca de sang. Leis escaio dèvon èstre bèn lisco e si destaca emé peno. Se l'a ges d'escaio à l'entour de la tèsto, es que lou pèis es ana à la glaço (e arribo souvènt). Lei gaugno dèuran èstre roujo viéu, si mesfisa, l'a de peissouniero que li pinton. Fau que lou pèis siègue lisc e reje e resquihe dins la man.

Lei Solo, soun fresco quand soun limounoué, es à dire panca lavado e roso souto la tèsto.

Lei Rouget, soun de roco quand sus l'esquino an de raio jauno e griso.

Lei Rascasso, dèvon èstre quàsi negro e de groussour mejano; quand soun roujo clar e grosso, es que vous vèndon d'Escòrpi pèr de Rascasso.

Lei Lingousto, dèvon èstre de groussour mejano, e rouge-brun, bèn founça. Lei meioué despasson pas uno liéuro. Recounoueissirés lei mascle dei femello, en ce que lei paletto d'en dessouto la coué soun mai larjo pèr lei femello. Chausissès de preferènci lei femello, soun mai pleno.

Lei Sardino, dèvon sembla d'argent viéu; prenès aquélei de la matinado, e leissas parti pèr Paris lei Sardino de primo.

Croumpas jamai de sardino emé la tèsto roujo: lei pescadou vous dirant qu'es pèr ce qu'an esta mau desmaiado, mai lei tres quart dóu tèms, es signe de manco de frescour.

Sabès que chasque pèis a sa sesoun:

Lei Loup, que vènon pròchi la couesto pèr tèms de brefounié, soun eicelènt au moumen de Nouvè.

L'a ges de meieur pèis de boui-abaisso, qu'aquèu que si pesco au mes de Mai; es tambèn lou tèms dei Lingousto e deis Esquinado.

Lei Muge poutarguié si prenon dins l'Estang de Berro au mes de Juliet.

Lei cencho de Toun, si fan subretout au mes d'Avoust.

Enfin, oublidés pas que:

Pèr Santo Catarino

Lei sardino viron l'esquino

E pèr Sant Blai

Revènon mai.

LEI SOUPO

Soupo de pèis

Farés uno boueno soupo de pèis, pèr quatre persouno, en prenent mié kilò de pichoun pèis, tau que: girello, roucau, sarran, rascasso; quàuquei favouio, chàmбри vo fiéupelan, n'en relevaran que miés lou goust e pourrés lei servi sènso leis escracha coume lou rèsto. Acoumenças pèr faire reveni dins de bouen òli d'óulivo, uno cebo ém' uno poumo d'amour chaplado; acò fa, ajustas lou pèis en qu farés douna quàuquei tour sus lou fue, pourrés lia em' un pessu de farino avans de vueja dins lou poueloun dous litre d'aigo caudo. A-n'aquèu moumen: assesounas, metès un bouquet de fuoio de lausié, fenou, grueio d'aràngi, un pau de bouénis-erbo, e fasès boui!

Leissas couina tres quart d'ouro.

Prenès alor un autre poueloun; plaças dedins, un cravèu, e dins lou cravèu uno servieto; vuejas lou pèis aqui dintre, leissas escouela lou bouioun e esquichas lou pèis tant que pourrés en sarrant la servieto; bagnas quàuquei fes amé lou bouioun pèr faire rendre tout lou jus bouen.

Remetès sus lou fué, esperas lou boui, e vuejas dins lou bouioun miejo-liéuro de gros vermichèli, d'acquéli dei trauca.

Safranas: s'avès la man un pau lourdo, acò li fa rèn! Leissas couina vint minuto.

En servissènt, óublidès pas lou sietoun de froumàgi raspa!

Soupo de Fielas

La soupo de fielas si fa coume la soupo de pèis, mai lou fielas en lué d'èstre escracha, es servi en trancho en meme tèms que la soupo. Fau chausi dins lou fielas lou moussèu dóu dubert, pèr ce qu'a ges d'espino.

Soupo de Muscle

Lei muscle estènt bèn neteja, li faire durbi sus lou fue dins un litre d'aigo. Mié kilo de muscle, fa uno boueno soupo.

Uno fes dubert, li retira de sei couquiho e passa lou bouioun.

Faire roussi dins d'òli d'òulivo, de cebo e de poumo d'amour, bagna emé l'aigo dei muscle, ajusta uno veno d'aïet, uno fueio de lausié, un pau de fenou.

Assesouna bèn releva, uno brigo de safran, e remetre lei muscle. Faire boui, frisa de gros vermichèli e li faire couina vint minuto. Servi emé de fromàgi raspa.

La Soupo dei Pescadou

Quouro lei pescadou de la caneto an ges agu de chanço, e que pouedon pas rintra à l'oustau emé lou banastoun vueje, vaqui ce que fan: acampon de biéu, d'arapedo, d'ourtigo de mar, d'augo, e meme de peireto de mar.

Uno fes davans lou poutagié, fan roussi de cebo e de poumo d'amour dins la pignato, meton l'aigo, puei, de lausié, de fenou, d'aïet, e tout ce qu'an adu. Sau, pebre, e fèn boui!

Passon lou bouioun au bout d'uno ouro, li mandon dedins quàuqui pounado de gros ramichèli, e safranon bèn.

Acò vous revendrié un mouart!

Soupo de Calambo

Pèr quatre taulejaire, croumpas quatre cènt gr. de calambo.

Li faire boui dins un court bouioun bèn releva durant vint minuto.

Passarés lou bouioun, lou remetrés sus lou fue e esperarés que prengue lou boui. Jitarés alor dedins tres cuié de semoule.

Quand tout es lèst ajustas uno boueno rajado d'òli d'òulivo.

Servi lei calambo à despart.

La Soupo-Pistou

Tout en estènt d'ourigino ginouveso, aquelo soupo s'amerito de figura au mitan dei soupo miejournalo, en causo de la favour qu'atrovo subre-tout encò dei Marsihès.

Metre dins l'oulo dous litre d'aigo, uno liéuro de faioulet, uno liéuro de faiòu desgrana, autant de poumo de terro, de poumo d'amour coupado en moussèu; assesouna.

Trissa dins lou mourtié tres veno d'aïet em' un bèu brout de balicot, ajusta de rajado d'òli enjusque qu'acò fague la poumado. Sènso vous arresta de trissa, metre lei faiòu desgrana, un pau de poumo de terro, lei poumo d'amour; countinuas de vueja d'òli.

Dins lou bouioun, faire couina mielo liéuro de gros vermichèli, e pèr fini quand soun cue, mescla la poumado sènso leissa boui em' uno boueno pounado de fromàgi parmesan. Tasta pèr l'assesounamen que déu èstre releva. Servi bèn caud.

Aigo-bouido

Metès dins la pignato l'aigo segound lou noumbre dei taulejaire, doues veno d'aïet, un pichoun bouquet de fenou, doues fueio de lausié, un bouen moussèu de grueio d'aràngi e dous clavèu de girofle. Arrousas largamen d'òli d'òulivo e fasès boui.

Metès un plat de lesco de pan roustido e arrousas-lei emé l'aigo-sau.
Se voulès un plat aboundous, ajustas un uòu (lou rous) pèr persouno.

Pan-Cue

Acò' s la soupo dei nistoun que vènon de desmama.

Dins mié litre d'aigo, chapla cènt gramo de crousto de pan bèn seco e bèn daurado; lascia couina pichot fue long-tèms. Quand lou mescladis es vengu en pasto, lou sucra e servi. Arrousa d'òli.

Lou Brigadèu

Lou brigadèu si fa emé de farino de jaisso.

Dins un litre d'aigo salado, leissa tounba en pluejo miejo liéuro de farino de jaisso; vira em' un cuié de boues enjusque que lou melange siegue ei tres-quart cue.

Ajusta uno boueno rajado d'òli e recoumença de vira.

Servi espés.

Lou Boui-Abaisso

Pèr faire un bouen boui-abaisso, mai aurés de qualita de pèis, miés vaudra; mai chausissès de preferènci de pèis de roco coume: rascasso, roucau, sarran, sant-Pierre, lucrèço, mureno, tèsto de bódroi e de fielas, que servirés pas, soun aqui soulamen pèr lia lou bouioun.. Poursés ajusta quàuquei trancho de fielas, mai ges d'aquélei de bódroi que levarien lou goust coume lei trancho de poumo de terro. Uno poulido lingousto l'anara foueço bèn, emé quàuquei chàmbrì e quàuquei muscle.

Lei proupourcien soun de dous pèis de mejano groussour pèr cadun. Pèr lei trancho, poursés n'en coumta cinq o sièis pèr persouno.

Netejas lou pèis en prenènt gárdi de pas vous pougne ei rascasso. Acò fa, marinas-lou.

Prenès uno casseirolo de fèrri batu, li metrés dedins uno cebo coupado en trancho, chaplas groussieramen doues poumo d'amour, ajustas tres veno d'aïet, un pau escrachado, uno trancho de citroun. Oublidès pas lou bouquet de fenou, lausié, grueio d'aràngi e bouénis-erbo.

Metès lou pèis dins la casseirolo, assesounas bèn releva em' un pèssu de safran, n'en ajustarés encaro quàuquei minuto avans de servi pèr que garde tout soun goust.

Saupicas lóugieramen de farino, arrousas d'òli d'óulivo, viras lou pèis em' un cuié de boues e leissas marina miechouro, en aguènt suen de tapa la casseirolo.

Dins aquèu tèms, fasès bouli d'aigo, proun, pèr que lou pèis n'en siegue cubert.

Fasès un fue d'infèr, pausas la casseirolo dessus, après agué retira lou pèis tendre que remetrés just dès minuito avans de servi; ajustas l'aigo e fès boui!

Dins vint minuito, lou plat dèu ètre lest.

Vuejas lou bouioun sus lei trancho qu'aurés renjado dins un saladié.

Retiras lou pèis en prenènt gèrdi de pas l'embriga; metès un peu de couquetarié dins la maniero de lou dreissa sus la jato, e lèu n-à'taulo!

Aigo-Sau vo Boui-Abaisso d'Enri V

Entre lou boui-abaisso e l'aigo-sau, l'a uno souleto diferènci es dins la qualita dóu pèis. Chausirés pèr l'aigo-sau de pèis blanc: marlus, bódroi, capelan, galineto.

Meme preparacien que pèr lou boui-abaisso, mai ges de safran. Mèmi trancho que restaran blanco. Es pèr acò, que lei peissounièro marsiheso apelavon l'aigo-sau lou boui-abaisso d'Enri V.

Acò' s un plat pèr lei gènt que vènon d'èstre malaut o qu'an l'estouma delicat.

La Bourrido

Meme maniero de preparacien que pèr lou boui-abaisso; la diferènci vèn encaro de la qualita dóu pèis. Chausissès pèr la bourrido uno bello clavelado, uno tèsto de bódroi, quàuquei sardino, quàuquei severèu, e meme un o dous aurèu. Ges de safran.

D'un autre coustat, aurés mounta un bèl aiòli, en quau ajustarés un rous d'uòu pèr persouno, e que bagnarés pau à cha pau emé lou bouioun en virant toujou. Quand l'aiòli sara bèn desliga, metrés à pichot fue pèr faire espessi, e countuniarés de vira. Vuejas sus lei trancho.

Aurés garda un pau d'aiòli pèr manja 'mé lou pèis.

Lou Boui-Abaisso Martegau

Au Martègue, fan rèn coume leis autre!

Es ansin que lei trancho dóu boui-abaisso, an jamai la coulour daurado d'aquéli de Marsiho.

N'en vèici l'encauso: au pèis que li meton, siegue pèis blanc vo pèis de roco, lei Martegau ajuston quàuquei supiou e quàuquei muscadin: pichot molusque, en quau lèvon pas lou negre. Acò douno un goust particulié, qu'es eicelènt, un bouioun espès e founça, que justifico lou nom de boui-abaisso negre.

Lou Poupetoun

Sarié pecat de douna au gat lei rèsto d'un boui-abaisso, que poudès leis aprouficha en fasènt lou poupetoun!

Enlevas bèn emé suen, touto la pèu e subre-tout leis espino dóu pèis.

Trissas tout lou bouen au mourtié emé lei trancho que vous rèston.

Quouro la mescladisso sara coumplido, ajustas tres rous d'uòu, dous cuié de fromàgi de Parmesan raspa, e lei tres blanc d'uòu mounta. Oublidès pas l'assesounamen.

Vougnirés un mole, lou garnirés en leissant doues det de vueje, car lou poupetoun gounflara un pau.

Lou leissarés quasimen miech ouro au four, au ban-mariò, e lou servirés emé de poumo d'amour fregido à l'entour.

Boui-Abaisso d'Aurèu

Enca la meme preparacien. Quand es lèsto, ajustas tres quart de kilò de pichoun pese que farés un pau roussi, puei un litre e mié d'aigo-tiède.

Quouro jujarés que lei pese soun pas luen d'èstre cue, plaças dins la casseirolo de gros trous d'aurèu, o bèn de pichouns aurèu entié.

Boui-Abaisso de Marlusso

Faire roussi dins l'òli: de pòrri, puei de poumo d'amour en moussèu, quàuquei veno d'aïet, la marlusso bagnado, quàuquei poumo de terro en moussèu, un pau de bouénis-erbo. Pebre e safrana. Faire reveni un pichot moumen.

Ajusta un vèire d'aigo pèr persouno e leissa boui à gros bouioun.

Chaupin de Marlussoun

Faire roussi un pau de cebo, e de poumo d'amour; ajusta un litre d'aigo, assesouna, metre un bouquet garni. Quand tout a bèn boui, bouta lei marlussoun dins la casseirolo.

Alesti un plat de trancho, sala, pebra, metre uno rajado d'òli, enleva leis espino e la testo dei pèis, e versa emé lou bouioun sus lei trancho.

Pèis au Pistou

Quouro aurés fa boui uno coué de marlus vo de bòudro pèr n'en releva lou goust, servissès lou pèis em' un plen ravié de pistou, qu'aurés espessi em' un pau de mouledo de pan espoumpido, trissado en meme tèms que l'aïet e lou balicot.

Escòrpi en bourrido

Chausissès uno bello escòrpi que vague au mens un kilo, n'aurés pèr sièis taulejaire.

Fasès-la couina dins un court bouioun bèn releva.

Aurés d'un autre coustat mounta un plen mourtié d'aiòli.

Coupas de largi lèsco de pan e fasès-li fregi, agoustras-lei bèn e renjas-la dins uno jato.

Fasès refreja un pau de court-bouioun, e mescla-li l'aiòli, remetès un pau sus lou fue, sènso leissa boui.

Vuejas aquelo bourrido sus lei trancho e pausas l'escòrpi au mitan dóu plat.

Toun à la Chastrouso

Prenès uno bello trancho de toun que metrés à desgourga dins un pichoun tian plen d'aigo vineigrado.

Dins un plat de terro, round, anant au four, commenças de plaça un lié de fueio de salado roundo, puei un lié coumpausa de cebo coupado en trancho, de poumo d'amour groussieramen chaplado e doues trancho de citroun. Salas, pebras, uno rajado d'òli. Plaças alor lou toun. Recoumenças de faire un lié de cebo, poumo d'amour, citroun, e finissès pèr un lié de fueio de salado roundo, un pau mai espés que lou proumié, car arribo que lei fueio de dessus soun brulado e fau li retira.

Acò fa, salas, pebras, metès un pau mai d'òli que dessouto.

Bagnas de mié vèire d'aigo e mié vèire de vin blanc e perfumas d'un pichoun vèire de Chastrouso se n'avès.

Fasès couina d'aise, fue dessus, fue dessouto o bèn au four.

Arrousas de tèms en tèms. Servissès dins lou plat en enlevant de dessus lei fueio brulado.

Toun ei Pignen

Farés desgourga une bello trancho de toun, l'eissuicharés bèn e la farés fregi d'aise, mita òli, mita bürri.

Lou toun estènt fregi, ajustarés enca pau de bürri pèr faire couina de pichoun pignen safrana entié, fauto de pignen, pourrés metre de champignoun de Paris; tre que saran cue, li retirarés e metrés en plaço doues cuié de cebo chaplado, quouro la cebo sara daurado, ligarés la sausso à la farino, fau que siègue espesso, ajustarés un pau d'aigo caudo pèr la desliga, puei un plen vèire de vin blanc que leissarés esvapoura avans que de remetre lou toun dessepara en quatre part e lei pignen.

Aquèu plat demando d'èstre proun sala e pebra.

Couar de Toun en broucheto

Si saup que, tre la cencho finido, lei pescadou vuejon lei toun, — pèr li miés counserva, pamens à Carro, si gardo lou couar qu'es foueço recerca, pèr lou metre en broucheto. Coupa de moussèu regulié e carra, leis enfiela sus d'uno broucheto en metènt entre chascun un moussèu de lard, arrousa d'òli, passa la broucheto dins de raspaduro de pan, sala, pebra, e frisa dessus un pau de grano de fenou avans que de la pausa sus la grasiho. Tant que possible, faire couina à la braso de gavèu.

Rouget grasiha

Lei rouget dèvon simplamen èstre lava e seca. Fau ni lei vueja, ni leis escaia. Ansin ressemblon au gibié, li dison: Becasso de mar.

Marina de bèu rouget de roco, lei faire grasiha au fue de gavèu. Sus taulo chascun fa dins sa sieto, uno sauço en escrachant lou fùgi dóu pèis, arrousa d'òli e de vinaigre. Sauça chasco taioun de pèis dins aquéu melange, es quaucarèn de bouen.

Rouget au brès

Chausirés de rouget de roco de groussour mejano em' autant de merinjano que de rouget, mai uno idèio plus longo.

Cavarés lei merinjano, mai sènso li leva la pèu, pèr fin de faire la plaço dóu rouget. Renjas-lei dins un plat pèr lou four, en terro e fasès couina li merinjano miech ouro.

Metrés au founs de chasco merinjano un pau de sau, puei quàuquei pichoun moussèu de poumo d'amour, pausarés dessus lou pèis après l'agué lógieramen saupica de safran, ajustas enca un pessu de sau puei de pebre, arrousas d'òli d'óulivo, tapas emé de poumo d'amour chaplado, enca'n pau d'assesounamen e pèr fini curbès de bouénis-erbo chaplado, arrousas enca un coup d'òli d'óulivo e passas lou plat au four, fau bèn miech ouro pèr lou couina.

Clavelado ei poumo d'amour

Faire espeia la clavelado, dessus e dessouto pèr la peissouniero, qu'es foueço mau-eisa, la coupa en poulit moussèu, la lava, seca, e passa dins la farino pèr la faire fregi. Quand es bèn daurado, metre en plaço dins la sartan de poumo d'amour coupado en doues, ajusta vers la fin quàuquei veno d'aïet.

Servi la clavelado en mitan, lei poumo d'amour renjado alentour.

Sardino farcido eis espinarc

Escaia lei sardino, enleva la tèsto, lei durbi dóu coustat dóu vèntre, enleva l'aresto, metre sus d'un plat lou coustat dubert en dessus, lei sala.

Faire roussi d'espinarc chapla; quand soun à poun, n'en metre un pessu dins chasco sardino, lei roula en coumençant pèr lou coustat de la tèsto. Lei renja dins un plat sus d'un lié d'espinarc, curbi de pan raspa, arrousa d'òli e faire couina au four.

Sardino au gratin

Escaia lei sardino, enleva la tèsto, lei durbi dóu coustat dóu vèntre, enleva l'aresto, metre sus d'un plat lou coustat quàuquei trancho de citroun. Plaça lei sardino sarrado leis uno contro leis outro, assesouna proun releva, frisa dessus quàuquei grano de fenou, samena de raspaduro de pan, esquicha un pau de citroun, uno bueno rajado d'òli. Vueja alentour dóu pèis un vèire de vin blanc e un pau d'aigo. Passa au four, arrousa souvènt.

Si pòu remplaça lei sardino pèr un roub o bèn pèr uno solo.

Sardino au gratin, ei poumo d'amour

Aurés un poulit plat pèr quatre persouno em' un kilò de sardino.

Eiço, preparas-lei ansin: enlevas la tèsto ei sardino après leis agué escaiado e vuejado. Bèn lei lava e dóu tèms que s'esgouton, chaplas un kilò de poumo d'amour; fasès-n'en un lié dins lou founs dóu plat. Renjas lei sardino sènso leis esquicha. Sau, pebre. Curbès-lei emé de poumo d'amour chaplado, samenas dessus d'aïet e de bouénis-erbo chapla fin. Assesounas. Quàuquei bouéni rajado d'òli d'ólivo, e zóu! sus lou fue!

Poudès faire couina au four, o bèn fue dessus, fue dessouto.

Sardino en bignet

Netejas lei sardino, enlevas la tèsto e l'aresto. Uno fes duberto, lei faire fregi lógieramen; óublidès pas de lei sala. Aurés prepara uno boueno pasto emé sièis cuié de farino, un uòu e mié vèire d'aigo.

Passas chasco sardino dins la pasto, e lèu, dins la sartan!

Leissas-lei bèn daura dins de bouen òli e servissès bèn caud.

Loup à la grasiho

Lou pèis estènt neteja, li faire quàuquei tai, lou sala dei dous coustat, frisa dessus de grano de fenou, l'arrousa d'òli e lou passa au pan raspa.

Aurés fa uno bueno braso emé quàuquei gavèu. L’estraia, alesti la grasiho en metènt dins lou travès de branqueto de fenou; plaça lou loup e couina au fue viéu s’es un pichoun pèis, e d’aise se lou loup arribo au kilò.

De tèms à autre, espòusca dessus un pau d’òli en vous servènt d’uno pichouno escoubeto facho em’ un brout de farigoulo. Esquicha un pau de citroun avans de servi.

S’avès mounta uno bello remoulado pèr l’accompagna, acò anara que miés.

Marlusso sautado

Quand la marlusso es bèn dessalado, la coupa en moussèu, la passa dins de la, puei dins la farino, e la faire fregi. Chasque moussèu estènt bèn daura, li retira de la sartan, e metre en plaço lou meme pes de poumo d’amour coupado en troues, ajusta uno veno d’aïet, quàuquei brout de bouénis-erbo; leissa couina.

Remetre la marlusso, faire mitouna un moumen, e servi.

Marlusso à la matrasso

Prendre de moussèu de marlusso qu’an pas trempa; li faire grasiha à la braso bèn vougnudo d’òli. Faire couina parié, de pichóunei poumo d’amour roundo, d’aquéli que si n’en fa de chaino, quand tout es cue, chapouta ensèn marlusso e poumo d’amour e garni d’òli e de vinaigre. Pebra.

Fielet de marlusso à la modo de z’Ais

Prendre de fielet de marlusso dessala, li farci ‘mé de cebo en trancho, poumo d’amour en moussèu. Bouta quàuquei veno d’aïet, juvert, tapeno, anchoio: tout acò bèn chapla. Ficela lei fielet e li couire au four en arrousant d’òli d’óulivo. Retira e servi ‘m’ uno sauço de poumo d’amour.

Marlusso en rèito

Metre dins un poueloun, uno cebo e doues poumo d’amour finamen chaplado, emé quàuquei cuié d’òli. Leissa reveni. Un pau de farino pèr lia. Bagna ‘mé mié litre de vin rouge, autant d’aigo; faire esvapoura, assesouna, mesfisas-vous de la sau. Ajusta doues veno d’aïet, uno fueio de lausié, un brout de farigoulo, e de bouénis-erbo. Leissa demeni la sausso, fau que siegue un pau espesso, à-n’aquèu moumen, mescla uno boueno pounado de tapeno chaplado.

Faire fregi la marlusso e l’esquiha dins la sausso.

Lei tripo de mar

Bacela un poupre pèr l'atendri, lou neteja, enleva la pèu e lou coupa en moussèu. Lou faire reveni au poueloun dins l'òli.

Retira e metre en plaço un pau de cebo chaplado. Lia em' un pau de farino, desliga à l'aigo caudo, ajusta un bouen vèire de vin rouge, uno veno d'aïet, sala, pebra, leïssa esvapoura.

Remetre lou poupre e faire couina douçamen e tapa.

Adobo de muscadin

Dins lei mucadin, tout es bouen, l'a rèn à leva, subretout pas lou negre.

Lavas-lei bèn, acoumenças de lei faire reveni dins la glouto emé d'òli avans que de metre la cebo e la poumo d'amour chaplado que farés roussi. Ligarés la sauço em' un pau de farino e la desligarés emé d'aigo caudo, puei vuejarés proun de bouen vin rouge pèr curbi lei muscadin.

Sau, pebre, óublidès pas la fueio de lausié e la veno d'aïet escrachado.

Leïssarés esvapoura lou vin, puei, taparés la doubiero e finirés de couina d'aise, d'aise.
(Lou Martegue)

Sùpi à l'Estaquènto

Pèr 4 persouno, prendre uno bello sùpi d'un kilò, si li faire leva lou negre pèr la peïssouniero. Bèn la neteja, en enlevant la pèu de dessus l'esquino, leis uei, lei ventouso dei pato. Coupa tout acò en pichoun carra e lou metre dins un poueloun em' autant de poumo d'amour chaplado. Ajusta tres veno d'aïet, un bouquet de fenou e de lausié, uno boueno rajado d'òli, sala, pebra.

Metre sus lou fué, faire douna quàuquei boui, ajusta un grand vèire de vin blanc em' uno boueno pognado d'óulivo verde.

Quand lou vin es esvapoura, tapa e leïssa couire uno ouro.

Aquèu plat es la lingousto à l'Armoricano dei paure. Assajas-lou, e m'en dounarés de novello.

Sartanado de supion

Neteja lei supion, enleva la barqueto, mai leïssa lou negre e faire fregi enjusque que devènon cranihous.

Tóuteno farcido eis espinarc

Prendrés de tóuteno bèn fresco ou recouneissirés en ço qu'an sus la pèu de pito vióuleto. Netejas-li.

Enlevas la tèsto e lei pato que chaplarés ni fin, ni gros. A despart, abouienta uno liéuro d'espinarc e li faire roussi uno fes chapla. Farés blanchi uno grosso trancho de marlus. Bèn mescla ensèn, lei troues de pato, lou marlus en qu aurés enleva l'espino, e leis espinarc. Salas, pebras, farés douna un tour sus lou fue dins un pau d'òli. Remplirés lei tóuteno d'aquelo farço e li courdurarés au d'aut.

Alestirés uno boueno sauço roussu mesclado d'un pau d'espinarc, metrés lei tóuteno e leissarés mijouta uno ouro.

Tóuteno à la Cassidenco

Aurés bèn neteja lei tóuteno, n'en fau coumta uno de groussour mejano pèr taulejaire, enlevas lei pato que couparés en moussèu. Croumpas pèr garni, de gambajoun que chaplarés fin, fasès trempa dins de la uno grosso mouledo de pan, assesounas bèn releva lou mescladis de pan e de gambajoun, ajustas un uòu dur chaspla fin, remplissès lei tóuteno, e courduras-lei au d'aut pèr que rèn s'escape.

Aurés alesti un coulis de poumo d'amour, metrés dedins la tóuteno e lei moussèu de pato e leissarés couina d'aise.

Tóuteno emé de ris

Coupetejas la tóuteno e fasès-la fregi.

D'un autre coustat fasès roussi uno sebo em' uno poumo d'amour chaplado, acò fa, lavas lou ris en proupourcien dei taulejaire e vuejas lou sus la cebo e la poumo d'amour, aguès proun d'aigo caudo pèr la metre pau à pau dins lou ris fin que siègue cue assesounas e ajustas lei moussèu de tóuteno.

Pelau de favouio

Coumtas sièis favouio pèr persouno, enlevas-li lei pato e metès-li à boui. Dins un poueloun, pausas lei favouio em' un pau d'òli; fasès-li reveni enjusque que siegon roujo; retiras-li e metès en plaço de cebo chaplado, puei de poumo d'amour coupado en moussèu. Tout estèt bèn roussi, metès autant de pognado de ris, qu'aurés lava peravans, que de taulejaire.

Fasès douna un tour, puei ajustas d'aigo pichoun à pichoun, sènso leissa prendre lou boui pèr que lou ris crebe pas. Assesounas bèn releva, ajustas un bouquet garni. Safranas quand lou ris es quasi cue.

Aurés remés lei favouio avans de fini de couina. Servès emé de fromàgi raspa.

L'oursinado

Alestirés de pèis blanc coume pèr l'aigo-sau.

A despart, enlevarés proun de darno d'oursin pèr n'empli un grand vèire.

D'un autre coustat, batrés quatre rousset d'uòu, en ajustant un pau de bürri foundu, e quàuqui cuié dóu bouioun de l'aigo-sau.

Mesclas la pureio d'oursin en bèn virant e recaufrés lou tout au ban-mariò, en virant tout lou tèms.

N'aurés plus qu'à vueja l'oursinado sus lei lesco de pan renjado dins un plat.

Lingousto o lingoubau à l'Armoricano

Es esta prouva que la lingousto dicho à l'Armoricano es d'ourigine Marsiheso. Atrouvarés d'aquéu plat màntei receto que lei grand cousinié si soun plaisu de coumplica pèr plesi. Vous n'en dounan uno que vèn d'uno vièio peissouniero marsiheso, e que pèr èstre mai simple n'en es pas mens boueno, au countràri!

Dins un poueloun, aurés fa reveni un eito de jamboun crus, retiras-lou tre que chanjara de coulour. Metès en plaço lei lingousto duberto en doues, vivènto, e leissas couina mita òli, mita bürri, la car estènt dóu coustat dóu founs dóu poueloun. Li retirarés quand saran devengudo bèn roujo, e li remplaçarés pèr de poumo d'amour coupado en moussèu, doues poumo d'amour pèr lingousto, que leissarés bèn reveni.

Acò fa remetrés lou jamboun chapla, ajustarés un pichoun vèire de roum, leissarés esvapoura, puei un grand vèire de vin blanc, que farés esvapoura de meme, parfumarés d'un pichoun bouquet de fenou e lausié, e de mié clavèu de girofle. Assesounas bèn releva, remetès lei lingousto e leissas couina tres quart d'ouro. A-n'aquéu moumen safranarés lóugieramen, esperas enca quàuquei minuito e pourrés servi.

Veirés que lei taulejaire si n'en liparan lei det!

Fau coumta uno mita de lingousto d'uno liéuro pèr persouno.

Muscle farci eis espinarc

Prendrés de gros muscle de Touloun: vous n'en fau un kilò e mié kilò de pichoun, pèr faire un plat pèr quatre persouno.

Uno fes neteja, durbès lei gros encaro crus pèr que la car reste bèn de chasque coustat de la couquiho. Fasès durbi lei pichoun sus lou fue e sourtès-lei de sa couquiho.

Chaplas fin un kilò d'espinarc esbouienta; mesclas lei pichoun muscle em' uno pognado de mouledo de pan trempado dins de la e bèn esquichado. Remplirés lei gros muscle d'aquéu mescladis, assesouna, e lis estacarès.

Acò lèst, farés roussi dins un grand poueloun, un pau de cebo e de poumo d'amour, ajustas un pau d'espinnarc qu'aurés mes de coustat pèr acò, e bagnas 'mé l'aigo ounte si soun durbi lei pichoun muscle. Assesounas, plaças lei gros muscle dins lou poueloun e leissas couina pichoun fue.

Lei Poutoun

Drole de noum pèr un plat de clauvisso, esplica pèr lou brut que fan lei toulejaire en lou manjant.

Prendre un kilò d'espinnarc, un kilò de clauvisso.

Faire reveni leis espinnarc dins un pau d'òli sens leissa roussi, em' un pau de cebo.

Metre à durbi lei clauvisso dins un pau d'aigo, sus lou fue. Quouro soun duberto n'en separa lou cruvèu vueje e garda aquèu que tèn la car.

Quand leis espinnarc soun cue, ajusta lei clauvisso, mescla, vueja l'aigo dei clauvisso pèr faire la sauço. Countunia de vira.

Au moumen de servi, leissa un pau refreja e ajusta au plat quàuquei cuié d'aiòli.

Pasto ei Clauvisso

Farés durbi mié kilò de clauvisso de groussour mejano e gardarés l'aigo.

Enlevas un coustat de la couquiho, e leissas aquelo ounte tèn la clauvisso.

Alestissès uno boueno sauço en fasènt reveni de cebo e de poumo d'amour chaplado, leissas roussi, ajustas uno pognado de tapeno, uno veno d'aïet, un bouquet de bouénis-erbo, que chaplarés tambèn, e mesclas-lei à la sauço, ligas em' un pau de farino, e desligas emé l'aigo dei clauvisso, assesounas releva.

Aurés fa couina miéjo lièuro de gròssi pasto dicho Cresto de Gau, agoutas-li, renjas-li dins lou founs d'un plat, vuejas dessus la sausso e lei clauvisso ajustas de Parmesan raspa, mesclas bèn e servissès.

Proupourcien pèr quatre persouno.

A l'aigo-sau lei limaçon!

Es en cridènt coumo acò que lei frumo lei vendien pèr carriero.

Ana culi de matin lei limaçon, de preferènci sus lou fenou, pèr que siegon mai parfuma.

Li lava à l'aigo vineigrado e salado, chanja l'aigo au mens tres còup. Metre sus lou fue uno oulo de grosso taio pleno ei tres quart d'aigo. Ajusta à l'aigo uno pognado de sau, de pebra en gran, un gros bouquet de fueio de lausié, fenou, farigoulo, pebre d'ai, mènto fèro, sàuvi e grueio d'aràngi.

Quouro l'oulo es en plen boui, vueja lei limaçon, escuma, e leissa couina doues ouro.

Limaçoun en boui-abaisso

Lei limaçoun estènt bèn lava, lei metre dins l'oulo emé cebo, poumo d'amour, aiet, lausié, fenou, grueio d'arangi e pebre d'ai. Assesouna de sau, pebre e safran, bagna d'òli d'òulivo e d'aigo bouiènto pèr fin que trempon bèn; un vèire de vin blanc de Cassis l'anara foueço bèn. Pausa l'oulo sus d'un fue bèn viéu e leissa couina miéchouro. Arrousa dóu bouioun, de lesco fino e servi lei limaçoun dins un autre plat.

Limaço à la Prouvençalo

Netejarés lei limaço au vinaigre em' à la grosso sau. Li metrés dins l'oulo à l'aigo frejo, mai pròchi d'un bouen fue, acò's impourtènt. Quand l'aigo es caudo, lei limaço banejon; à-n'aquéu moumen, metès-lei à fue viéu e leissès boui un quart d'ouro en escumant.

Retiras lei limaço, li metre dins uno outro oulo pleno d'aigo bouiènto assesounado em' uno pognado de fenou, de grosso sau, de pebre en gran; leissas sus lou fue tres ouro.

Farés trempa dins l'aigo claro de mouledo de pan. D'un autre coustat, alestirés un coulis emé tres dougeno de poumo d'amour bèn maduro, assesounas, ajustas dous cuié d'òli d'òulivo, un pichoun bouquet de bouéneis-erbo, uno cebo entiero; leissas couina long-tèms à pichoun fué.

Metrés trempa dins un pau de la, lei fielet de tres anchoio. Li faire foundre dins un pau de coulis: quouro aquéu vèn d'être passa; puei ajustarés lou resto de coulis e la mouledo bèn escrachado. Assesouna releva.

Metès lei limaço dins aquelo sauço, leissas un moumen à fue dous sènso s'arresta de vira.

Au moumen de servi, ajustas vue à dèss cuié d'aiòli bèn ferme. Bèn mescla e servi. (Proupourcien pèr cènt limaço). (Dita pèr uno vièio marsiheso à Damisello Camiho Bourdillon).

Caragòu à la Prouvençalo

Lei caragòu uno fes cue, li retira de soun cruvèu e li chapla emé d'aiet e de bouéneis-erbo, puei mescla lou tout em' un pau de mouledo trempado. Assesouna, arrousa d'òli d'òulivo e regarni lei cruvèu.

Coupa en doues de bèlli poumo d'amour, li renja dins un plat à gratin, lis arrousa d'òli e li sala.

Pausa au mitan de chasco mita de poumo d'amour tres caragòu e faire gratina.

Brandado

Faire blanchi de marlusso e bèn l'esgouta.

Enleva tóuti leis espino, mai leissa-li la pèu. Alesti tres poueloun: dins lou proumié, metre de la dins lou segound, d'òli, dins lou tresen que sera pu grand que leis autre, la marlusso. Teni lou tout au cantoun dóu fue, tout bèu just tiède.

Acoumença pèr escracha la marlusso em' un cuié de boues en ajustant un pau d'òli; countunia de vira, en metènt uno fes de la, uno fes d'òli. Quand lou mescladis ressemblara à-n'uno cremo, la brandado sara lèsto. Pebra e fini pèr un jus de citroun.

Anchouiado vo quichet

Levas l'aresto eis anchoio, e lavas-lei pèr li fa perdre la sau: fau coumta doues anchoio pèr persouno. Marinas-lei.

Prenès de pan rassis, coupa-lou dins la loungour e fes autant de moussèu que l'a de taulejaire.

Sus taulo, cadun prèn soun moussèu de pan e sa part d'anchoio, Saussas un moussèu de pan dins l'òli qu'aurés dins vouesto sieto, esquichas l'anchoio e fasès-n'en passa ansin de brigo sus voueste quichet. Quand aurés fini, ajustas uno boueno rajado d'òli, puei metès quàuquei minuto sus la grasiho; leissas un pau daura e manjas voueste quichet bèn caud.

Tourto eis anchoio

Vous fau d'abord alesti uno pasto fuietado, que descouparés en 6 round.

Sus lou 3e round, pausarés la farço que veici: anchoio, tapeno e óulivo verdo chaplado bèn fin e travaiado emé d'òli.

Metre lis autre round, esquichas bèn lei bord pèr lou faire teni au proumié. Acò fa, dauras au jaune d'uòu e mandas dins lou four.

Acò si manjo fre vo caud; es meiou caud.

Tapenado

Prendrés dous eitò de poupo d'óulivo negro, un eitò de tapeno, un eitò de filet d'anchoio, autant de toun marina.

Trissarés lou tout e lou passarés au tamis. Lou travaiarés emé d'òli, un pessu d'espìci, e un pichoun vèire de Cougna.

Aurés d'autro part, fa durci sièis uòu que chapoutarés bèn fin e mesclarés à la tapenado en ajustant enca 'n pau d'òli.

La poumado verdo

Abouientas uno grosso pognado d'espinc emé de bleto.

Ajustas de bouénis-erbo, de cerfuei e de tragoun e chaplas bèn tout.

Fasès parié pèr uno pognado de tapeno, quàuquei cournissoun, quàuquei fielet d'anchoio.

Mesclas emé tout lou rèsto, metès tout dins lou mourtié e travaias acò au trissoun en vuejant de tèms en tèms de degout d'òli fin, ajustas lou rous de tres uòu, dur, e uno mouledo de pan bèn esquichado, finissès en salant e la poumado semblo quasimen un aiòli, e acoumpagno lou pèis rousti vo au court-bouion.

Aiòli

Pèr faire un bouen aiòli, fau agué d'abord un bouen mourtié, siegue de boues, de faiènço o de maubre; un bouen trissoun de boues, de preferènci, en subre-tout un pognet bèn soulide.

Trissas tres veno d'aïet, un pau mai se va cregnès pas. Ajustas un pau de mouledo de pan trempa, un pessu de sau, e mètes lou rous d'uòu.

Coumenças de vira en ajustant l'òli, fiéu pèr fiéu. Vous arrestas que quouro lou trissoun tendra dre dins lou mourtié.

Pèr reüssi l'aiòli, fau agué lou tour de man, acò s'apren pas! Pamens fau faire atencien de pas s'atrouva au courrènt d'èr en lou mountant e de pas si servi d'aïet qu'aurié greia.

L'aiòli s'acoumpagno de: marlusso bouïdo, caragòu, poumo de terro, garoto, faiòu verd, beterabo, coulet-flòri.

Aiòli sènso uòu

Metès dins lou mourtié vouéstei veno d'aïet, après agué leva la pèu; ajustas doues o tres gran de sau.

Prenès la pèu de la marlusso que bouie dins la pignato. Acò fa, agantas lou trissoun en lou tenènt bèn rejoun dins la man e trissas tout pèr n'en faire uno pasto.

A-n'aquéu moumen emé l'óuliero (subre-tout d'òli d'óulivo) leissas raja d'aise, d'aise dins lou mourtié, en virant lou trissoun toujou dins lou meme biais, fin que voueste pognet digo cebo, e que n'aurés proun!

Remoulado

Trissas ensèn, cebo bouénis-erbo, aïet, tapeno, cournichoun em' un filet d'anchoio. Un pessu de sau. Ajustas lou rous d'uòu accoumenças de vueja l'òli, degout à degout; quand la remoulado es mountado, arrousas de citroun.

La rouio

Dins la region dóu Martegue, un bouen boui-abaisso es toujou acompagna de la rouio. Trissa au mourtié doues veno d'aïet, la mita d'un piment, un pau de mouledo trempado; travaias tout acò emé d'òli d'óulivo.

Faire couina dins lou boui-abaisso doues o tres poumo de terro entiero, li trissa emé lou rèsto, toujou en ajustant d'òli.

Quand tout es bèn mescla, esclari la sauço en vuejant dous o tres cuié de bouioun de boui-abaisso.

Servi à despart dei trancho e manja emé lou pèis.

VIANDO

Buou à l'adobo

Chausi de preferènci pèr faire l'adobo, un moussèu de galineto e pèr la couina, l'oulo espacialo apelado doubiero, vo glouto. Au founs, metrés un bouen lié d'òli avans que de plaça lou buou coupa en moussèu.

Vaqui lei proupourcien pèr un kilò de viando: tres veno d'aïet, un clavèu de girofle, un moussèu de gruiò d'aràngi, uno fueio de lausié, un pau de canello, sau, pebre, un eitò de car-salado coupa menut.

Bèn faire sauta lou mescladis avans de lou metre sus lou fué. Faire roussi la viando, mai pas trop. Quand la viando es à pount, ajusta un bouen litre de vin rouge, lou leissa esvapoura. Curbi la glouto em' uno sieto pleno d'aigo e ges de cabecèu; leissa couina.

Uno boueno adobo dèu couina touto la nue e èstre manjado lendeman à miejou.

Pèd e paquet à la Marsiheso

N'es pas necite parai, de vous dire que la tripo dèu èstre netejado emé suen. Mai avisas-vous que si netejo foueço miés à l'aigo caudo.

Couparés la tripo en pichoun carra de mié pan, que plaçarés sus la plancho de cousino e que garnirés de l'emplun que vèici: poumo d'amour chaplado em' aïet, bouénis-erbo, un moussèu de car-salado, e óublidès pas lou pebre e la sau. Bèn sarra lei paquet pèr que rèn s'en escape (d'ùni lei courduron, d'autre leis estacon, e d'autre enfin li fan ce qu'apelon uno boutouniero: pichot trau fa dins un cantoun dins lou quau fasès passa tout lou rèsto dóu paquet).

Metrés lei paquet dins la glouto acoumpagna dei pèd de moutoun sènsò rèn autre pèr faire rendre l'aigo que jitarès.

Alors retirarés lou tout e enlevarés l'ouesse principau ei pèd, renjarés aquéleis ouesse au founs de la glouto; sènsò aquelo precoucien, la viando s'agantarié e lou plat sarié brula.

Remetès lei paquet e lei pèd en ajustant de poumo d'amour chaplado, de bouénis-erbo, e

l'assesounamen. Arrousas largamen d'òli, ajustas un vèire de vin blanc.
Leissas couina autant de tèms que l'adobo. Es bon, pèr liga la sauço, d'ajusta un pèd de pouarc coupa en quatre.

Lou façun

Farés adouba pèr lou bouchié, un kilò de peitrino de moutoun vo de vedèu, es meieur de vedèu. Aquelo viando dèu n'agué ges de trau, e ges d'ouesse.

Chaplarés mié kilò de farço, un pau de moutoun e de vedèu, e un eitò de cambajoun crus.

Metrés la farço dins un poueloun, i'ajustarés uno pognado d'espinarc chapla, uno pognado de ris qu'aurés lava, uno mouledo de pan trempado dins lou la; rasparés un pau de noueio muscado, assesounarès, e pèr fini, roumprés un uòu pèr liga tout acò.

Garnirés lou façun, lou replegarés, dèu agué la fourmo d'un couissin, e lou courdurarès.

Aurés mes sus lou fue, uno oulo pleno à mita d'aigo salado emé tóuti leis erbàgi dóu boui, e un bouen ouesse.

Quand l'aigo bouira, plaçarés lou façun dins l'oulo e escumarès.

Lou façun estènt cue, fau à pau près tres ouro pèr acò, passas lou bouioun e metès dedins un pau de ris o d'espèuto; quàuquei minuto avans de servi, safranas lóugieramen.

Gigot de moutoun roustit à la poumado à l'aïet

Es pas besoun de dire que pèr qu'un gigot siegue bouen, fau un pau lou bacela pèr l'atendri; lou pougne de grosso sau e d'aïèt e lou faire vira à la brocho.

L'acoumpagna sus taulo d'aquelo poumado: faire couina douçamen uno dougeno de veno d'aïet; quand soun bèn cuecho lis escracha 'mé la fourqueto, ajusta un pau d'òli e vira un moumen coume pèr mounta l'aïòli; vueja pau à cha pau de jus de gigot, assesouna se n'es besoun e servi dins uno saussiero.

... e à la poumado à la cebo

Coupas de trancho de cebo bèn fino, li metre à couina, mita òli, mita bürri leissa daura d'aise, d'aise, e ajustas un pessu de farino que desligarés em' un pau d'aigo d'abord, puei 'mé de jus de gigot. Retiras dóu fue pèr ajusta dous jaune d'uòu que travaïarés pèr faire uno sauço espesso.

Entre-couesto à la marsiheso

Farés reveni e fue viéu e prendre coulour à-n'uno entre-couesto de buòu, dins quatre cuié d'òli. Uno fes daurado, demeni lou fue e leissa couina douçamen.

A despart, farés fregi de trancho de cebo, en qu ajustarés un pau de vinaigre, de moutardo, de sau e de pebre. Esclarirés la sauco emé de bouioun.

Galino denti

Aquéu plat èro foueço en favour autrofes dóu coustat de Setème, e si manjavo en generau lou dissate de sero.

Chausissès uno tèsto d'agnèu que farés durbi pèr lou bouchié en aguènt suen de pas embriga la cervello; la leissarés desgourga dins un pau d'aigo vineigrado, e la metrés emé la tèsto dins un plat anant au four, emé de poumo de terro alentour. Ajustas uno veno d'aïet, perfumas d'un pichot brout de farigoulo, arrousas d'òli, assesounas, e mandas au four, dóu boulangié tant que possible.

Galino farcido

Chausissès uno bello galino bèn grasso que farcirés emé miejo liéuro de vedèu e de moutoun, lou fège e lou gigié de la galino; lou tout bèn chapla e liga em' un pau de pan trempa dins de la e un uòu entié. Assesounas un pau releva.

Fasès couina à la couquello emé de ventresco e d'òli (s'èro un pau fermo, faudrié la faire boui d'avanço). La galino estènt cuecho, chaplarés de cebo e de poumo d'amour, e lei farés reveni en plaço de la galino. Faire roussi parié lei garroto; ligarés em' un pau de farino. Quand tout es mita cue leissas la galino acaba de couina emé sa garnituro.

La soupo courto

La soupo courto n'es pas uno soupo, mai un fricot.

Prenès de cousteleto de la rougnounado, uno pèr taulejaire, fasès lei reveni dins l'òli, quouro saran cuecho salas-lei, e retiras lei dóu poueloun, metès en plaço de cebo e de poumo d'amour chaplado que leissarés lougieramen daura.

Acò fa, metès dins lou poueloun proun d'aigo caudo pèr couina de gròssei pasto dicho siblet aurés d'abord sala e pebra.

La pasto estènt cuecho, remetès dins lou poueloun lei cousteleto e esperas un moument pèr servi emé de froumàgi raspa.

La risoto

Farés reveni à l'òli dins uno glouto uno bello galino coupado en moussèu, quouro acoumençara de si daura, saupicas de sau, e au bout d'un pichoun moumen bagnas d'aigo caudo, ajustas uno fueio de lausié, e leissas couina d'aise, tapa la glouto.

Quouro jujarés lei moussèu de poulo proun tendre, retiras-li e metès en plaço de cebo e de poumo d'amour chaplado, leissas roussi, puei ajustas uno poungado de ris pèr persouno e leissas-lou gounfla, ajustas just ce que fau d'aigo pèr fini de lou couina, assesounas bèn releva sènso óublida de metre quàuquei pinçado de safran, remetès lei moussèu de poulo pèr li rescaufa.

Servissès en saupicant lou plat de fromàgi raspa.

Aquèu plat si fasié autrofes dins lei banlègo de Marsiho, pèr lou soupa que seguissié, lou repas dei noueço.

Lapin sauta eis óulivo

Coupas un lapin quàuqueis ouro d'avanzo pèr lou faire marina dins de bouen òli, emé de farigoulo, de pebre d'ai, de lausié e quàuquei gran de pebre.

Fasès-lou reveni dins la sartan emé de moussèu de pichoun sala.

Acò lèst, retiras lou lapin, salas cade moussèu e metès en plaço dins la sartan de fino lèsco de cebo que farés couina sènso leissa prendre coulour, ajustas un kilò de poumo d'amour pelado e chaplado, e leissas couina en prenènt siuen de remettre leis aromats, puei, uno veno d'aïet escrachado, e assesounas.

Ligas la sausso uno fes à pount em' un pau de farino, ajustas un pau d'aigo caudo e quouro lou coulis sara quasimen lest vuejas li dedins uno grosso poungado d'óulivo verde, qu'aurés fa trempa un moumen pèr leva la sau.

Remetès lou lapin dins la sauço e acabas de couina la sartan tapado.

Lapin à la Goumberteso

Couparés un bèu lapin que metrés marina la veio.

Acoumenças pèr saupica lei moussèu emé de genèbre trissa, arrousas d'òli dóu terraire goumbertès, e leissas pausa touto la nue.

Lendeman, enroudelas chasque moussèu d'uno jarretièro de lard, après agué mes un brout de farigoulo en cadun, e ligas em' un rafia.

Renjas tout acò dins un plat d'Aubagno, arrousas encaro em' un pau d'òli e metès couina au four.

Salas mita cue e servissès dins lou plat de la cuecho.

(Receto de Dono Julien-Pignol).

L'aiado

Coupas de moussèu de poupo de vedèu en carra, d'à pau près de cinq centimètro e fasès li reveni dins l'òli.

Quouro saran daura li retira dóu poueloun e li sala.

Li remplaça dins l'eisino pèr un plen cuié de mouledo de pan rassis, bèn chapouta, dès veno d'aïet espelucado e tres poumo d'amour groussieramen chaplado, e un vèire de vin blanc.

Leissas reveni tout acò vint minuto, salas, pebra, remetès li moussèu de viando e finissès de couina poueloun tapa durant tres quart d'ouo.

Adobo d'estournèu

Pluma leis estournèu, li durbi en doues dins la longour, li neteja, e vueja dedins un pau de vinaigre; leissa serena touto la nue sus l'èstro, e lendeman, alesti uno adobo coumo pèr lou buòu, en la parfumant de farigoulo.

LEI LIAME

Poumo d'amour e cougourdeto farcido

Lei poumo d'amour e lei cougourdeto s'alestisson dóu meme biais, e poudès li mescla dins un meme plat.

Durbès en doues poumo d'amour e cougourdeto. Leis ùni saran desgrenado, e leis outro, coupado dins la loun gour e un pau curado. Renjas-lei dins un plat pèr lou four, metès-li dedins un pau de sau em' uno rajado d'òli.

Preparas uno farço emé miejo liéuro entre vedèu e moutoun: pourrés tambèn aprouficha un reste de boui.

D'un autre coustat, fasès reveni un pau de cebo e de poumo d'amour chaplado dins d'òli d'óulivo; ajustas-li lou dedins dei cougourdeto, mesclas la viando, un pau de mouledo trempado dins l'aigo e bèn esquichado e un pau d'aïet e de bouénis-erbo. Assesounas, fasès douna encaro un tour sus lou fué, e garnissès d'aquelo farço poumo d'amour e cougourdeto.

Resto plus qu'à metre dessus un pau de raspaduro, e arrousas d'òli. Quàuquei cuié d'aigo au founs dóu plat pèr que s'agante pas.

Cachoflo en barigoulo

Enlevas lei fueio duro dei cachoflo; coupas lou bout deis outro e retiras la bourro dóu mitan. Au fur à mesuro, que soun netejado, metès chasco cachoflo trempa dins un pichoun tian plen d'aigo citrounado, puei estènt touto lèsto, renjas-lei dins uno glouto, e durbès-li lou couar pèr lei sala e lei pebra.

Arrousas d'òli e chaplas un pau de cebo alentour dei cachoflo. Leissas un pau reveni sus lou fue, ajustas doues veno d'aïet escrachado, un pichoun brout de lausié vo de farigoulo, tapas d'aigo caudo, e fasès couina, la glouto tapado d'uno sieto pleno d'aigo.

Fasès ana pichoun fue bèn regulié. Li fau mai d'un perèu d'ouro.

Lei bleto-rabo de Gardano

Chausi uno belle bleto-rabo en prenènt gàrdi que lou dedins siegue pas estoupoué, e la pourta au fournié. Autrofes, si vendien dins lei carriero à Marsiho touto cuecho, e lou crid canta dei marchando de bleto-rabo fasié partido dei crid populàri d'aquelo vilo. Uno fes cuecho, espelugueja la bleto-rabo, la coupa en trancho minço, recoupa chasco trancho en dedau e metre dins un saladié. Garni emé d'anchoio chaplado en moussèlet, de veno d'aïet fendudo en doues. Assesouna e arrousa d'òli coumo uno ensalado ourdinàri.

Poumo d'amour à la Prouvençalo

Parteja lei poumo d'amour en doues, enleva lei grano, li renja dins un plat. Un pèssu de sau dins chasco, puei un pèssu d'aïet, e de bouénis-erbo chapla. Saupica de pan raspa, arrousa d'òli e passa au four.

Adobo de patanoun vo toupinambour

Farés reveni dins l'òli un pau de cebo chaplado, puei ajustarés lei toupinambour pela e coupa en gros trouès. Sau, pebre, un pau de muscado, doues veno d'aïet, un bouquet garni. Leissas susa un pichoun quart d'ouro, tapa en fènt sauta pèr moumen. Arrousas d'un vèire de vin rouge e d'un vèire d'aigo, leissas esvapoura. Tapas la doubièro d'uno sieto pleno d'aigo e fasès mijouta pichoun fue uno boueno ouro.

Caulet farci

Aquèu plat es talamen perfèt coumo justesso de proupourcien dins la mescladisso de tout ce que l'intro dedins, qu'es esta counsidera pèr un grand cousinié parisen, coumo un cap d'obro d'art culinàri.

Dounc, prenès bèn suen en l'alestissènt de rènn òublida.

Chausissès un gros caulet de la qualita dicho de Milan, desfuias-lou, enlevas lou cagatroué, e metès lei pichóunei fueio blanco de coustat. Abouientas grosso e pichóuneis fueio à peno quàuquei minuto, e metès-lei à seca sus d'uno servieto.

Prenès uno cousteleto de pouarc, en quau aurés leva l'ouesse, un moussèu de vedèu, uno cervello de moutoun blanchido, un moussèu de pichoun sala, quàuquei fueio de lachugo, lou couar dóu caulet, uno cebo, uno veno d'aïet, e chapla tout acò bèn fin.

Fasès douna quàuquei tour sus lou fue emé d'òli d'óulivo, ajustas uno pognado de ris cue à l'aigo. Assesounas, levas, dóu fué, romprés sus lou mescladis dous uòu, e fini pèr quàuquei pognado de froumàgi raspa.

Prenès alor la mita dei gròssei fueio, dounas-li la formo esteriouro dóu caulet, remplissès-lei de la farço, tapas emé leis àutrei fueio: qu'acò siegue redoun coume un melounet. Ficelas soulide.

Metès dins l'oulo de trancho de garroto e de cebo, un brout de farigoulo, uno fueio de lausié, un pau d'aïet e bagnas de dous vèire de bouioun gras. Puei, pichot, pichot fue, en arrouasant souvènt, leissas couina quatre ouro de tèms.

Pignen au parfum de giblié

Lei cassaire marsihés que soun de gros lipet, quand s'atrovon dins la couelo em' uno boueno dougeno de tourdre dins lou carnié, mancon pas de rabaia, quouro an la chanço de n'en atrouva, quàuquei poulit pignen safrana, que meton dins li lichafroio au moumen de faire vira l'aste: acò 's autremen bouen que la lesco de pan que si li plaço d'ourinàri.

Coupa lou pecout dei pignen, li seca em' uno servieto, li renja souto lou giblié, arrousa d'un pau d'òli e leissa couina autant de tèms que la broucheto.

Pignen à la sartan

Neteja lei pignen, lei coupa en quatre, lei metre à se dins la sartan, e li faire rendre soun aigo.

Acò fa, ajusta d'òli, leissa couina douçamen e quouro seran quasimen lèst lia em' un pau de farino qu'esclarigirés em' uno rajado d'aigo caudo.

Assesouna, chapla uno veno d'aïet e quàuquei brout de bouénis-erbo, n'en saupica lei pignen, bèn mescla lou tout, faire douna enca quàuquei tour e servi.

Pignen gratina

Prenès de pignen bèn sani e pas trop gros, enlevas-li lou pecout, secas lei pèr li renja après dins un plat anant au four.

Chaplas fin lei pecout, e remplissès-n'en lei cantoun.

Assesounas, metès sus lei pignen: aïet e bouénis-erbo chapla.

Curbirés de pan raspa, arroussarés d'òli e passarés au four.

Boui-abaisso de pichoun pese

Dins un poueloun de terro, metès un bouen kilò de pese fin e coupas-li dessus quàuquei cebeto, arrousas d'òli e metès roussi. Quouro lei pese coumençaran de chanja de coulour, sènso espera que siegon frounci, vuejas d'aigo caudo just pèr lei tapa amplamen.

Assesounas, ajustas un bouquet garni, leisses acaba de couina. Un pau avans la fin, ajustas encaro d'aigo e uno pinçado de safran, e quand lei pese n'auren pres lou goust roumprés dessus lei pese autant d'uòu que l'aura de taulejaire en fènt bèn atencien de pas creba lou rous.

Avès eici lei proupourcien pèr quatre.

Retiras leis uòu tre que saran pres. Vuejas lou bouioun sus d'un plat de trancho e servissès dins un autre plat lei pese 'mé leis uòu dessus.

Boui-abaisso d'espinnarc

Fasès blanchi un kilò d'espinnarc, agoustas e chaplas fin.

Aurés fa reveni uno cebo chaplado, tambèn, ajustas leis espinnarc e fasès-li douna quàuquei tour avans que d'ajusta un litre d'aigo caudo.

Assesounas e safran, metès un bouquet de fenou, lausié e bouénis-erbo e uno veno d'aïet escrachado, leissas couina un moument puei ajustas mié kilò de poumo de terro coupado en trancho.

Garnissès lei sieto de pan rassis e saupica de gruiero.

Arrousas emé lou bouioun e leis uòu qu'aurés fa enlugra avans de metre lei poumo de terro.

Lou boui-abaisso borni

Fasès reveni dins uno casseirolo, dins d'òli d'òulivo, dous pòrri, uno cebo chaplado en fino lèsco, ajustas doues poumo d'amour pelado e coupado en pichoun trouès, uno veno d'aïet escrachado et leissas couina lou tout.

Bagnas em' un litre d'aigo caudo, perfumas d'un bouquet de lausié, fenou, escorço d'arangi, bouénis-erbo.

Assesounas. Quouro l'aigo prendra lou boui, ajustas de poumo de terro jauno coupado en quartier.

En fin de cuècho, farés enlugra un uòu dóu jour pèr persouno.

Safran. Alestissès un plat de lèsco fino e servissès à despart lei poumo de terro e leis uòu.

Cese à la maniero dóu Martegue

Lei cese estènt cue, li vueja dins un ensaladié freta d'aïet.

Alesti à despart la sauço que veici: metès dous cuié de moustardo, sau, pebre em' un pau de vinaigre, fatigas lou mescladis avans que d'ajusta de la cebo e de bouénis-erbo chaplado. Viras coume pèr faire uno remoulado, en vuejan l'òli d'óulivo fiéu pèr fiéu.

Pèr fini raspas un pau de muscado e coupetejas de pichot troues de poutargo.

Vuejas la sauço sus lei cese.

(Lou Martegue)

Bignet de flour de cougourdeto

Anas cui vouéstei flour de cougourdeto de matin, quand vènon de si durbi, enlevas lou pecout, lavas-lei; e metès lei esgouta dóu tèms que farés la pasto dei bignet emé: sièis cuié de farino, un pessu de sau, un degout d'òli, e un uòu entié, viras, en ajustant un vèire d'aigo tièdo.

Leis uòu en tripo

Fasès reveni tres cebo coupado en trancho fino dins un pau d'òli e un pau de bùrri, leissas couina d'aise e tapa dins un pouloun, sènsò que la cebo prengu coulour.

Mesclas un cuié de farino, e bagnas emé mié litre de la bouiènt, ajustas un bouquet garni, sau, pebre, e raspas un pau de muscado.

Fasès mitouna un quart d'ouro avans que de coupa dedin sièis leis uòu dur coupa en trancho.

Ensalado de Nouvè

L'ensalado de Nouvè si fa emé de griéu d'àpi, e lei couesto lei mai tèndro.

Perfumás emé un pau de rabasso chaplado, se n'avès e quàuquei fielet d'anchoio fondu dins l'òli novèu, car es pèr Nouvè que s'estreno l'òli d'óulivo.

Aquelo ensalado acoumpagno la dindo.

Ensalado de Pasco

Chausissès uno bello salado roundo, garnissès-la e ajustas dedins dous uòu dur coupa en trancho e de fielet d'anchoio. Si manjo emé lou gigot.

Ensalado de faveto

Vous fau sourti de sa pèu un kilò de faveto, metès lei dins l'ensaladié emé de fielet d'anchoio e d'uòu dur chapouta fin. Garnissès coume tóuti leis ensalado.

Salado champanello

Acampas dins lei terro, de saladeto, de cardello, de barbo-à-bouc, de cicòri amar, garnissès lei en ajustant à l'òli un pau de moustardo. Aquelo salado si manjo emé lou gibié.

Lou Tout-caud

Lou Tout-caud, es parié que la Cado de Touloun, e la Soca de Niço. Vuejas dins un peiròu plen d'aigo bouiènto de farino de cese en prenènt gàrdi que fague ges de moutassoun. Leissas bèn espessi, vougnès uno grando tourtiero, vuejas la pasto, ajustas un pau d'òli dessus, e fasès couina au four. Autrefès, lou Tout-caud si vendié dins la carriero, e principalamen au bas de la carriero d'Ais.

Lei brouso dóu Rove

Vaqui ce que si crido encaro dins lei carriero de Marsiho, en particulié dóu tèms dóu Caremo.

Autrefès, aquéu crid poululàri èro acoumpagna dei turututu d'uno pichouno troumpeto. Vèici la receto dounado pèr un vièi marchand de brouso arribant dóu Rove: faire caufa un litre de la de cabro, bèn prendre siuen de pas lou leissa boui. Quouro es caud, lou retira dóu fue e veja dedins dous pichoun cuié de cai, ajusta la mita d'un cuié de vinaigre.

Remetre sus lou fué, e toujours en virant, empacha lou la de boui, espera que devèngue espès coume de caillat.

Lou leva dóu fue e faire agouta dins de mole trauquiha.

LEI DESSER

La poumpo à l'òli (enciano modo)

Pèr Nouvè lei caleno viron-bèn. E, fasènt partido dei caleno, vèici la poumpo à l'òli!

Prèndre de levame de farino de païs, dicho tusello.

Pèr dès kilò de farino, metre un litre d'òli d'òulivo e un kilò vue cènt de sucre.

Après agué bèn pasta e roula la pasto, l'estèndre pèr paquet d'un kilò sus d'un platèu round, esprès pèr acò mounte soun traça lei dessin de la poumpo, leissa leva dins la glourieto douge ouro de tèms e enfourna.

Mai la pasto es sucrado mèn la poumpo si levo bèn.

Se manjo en fasènt sausetto dins lou vin cue.

Lei Maniclo vo Poumpeto

Prendre un kilò de flour de farino de païs, ajusta vint e cinq gramo de levame, desliga dins un pau d'aigo mié eitò de bürri ramouli, un pessu de sau, un eitò de sucre fin, quatre cuié de flour d'aràngi.

Pasta en ajustant un pau d'aigo: fau que la pasto siegue plus mouelo que pèr lei poumpo. Leissa leva dins la glourieto au mens douge ouro.

Faire de pichoun mouloun d'aquelo pasto, lis aplanau au bistourtié enjusqu'à l'espessour d'un det.

Fourma d'ouvale d'un pan de long, entaia lou mitan de doues rego espaçado d'un det, e un pau de biscànti, e couire au four.

Lei caracaca d'Aurihoù

Faire uno pasto pariero à-n'aquelo dei poumpeto, que descouparés en formo de gau; aquéli gau dèvon agué aperié un pan.

Metrés pèr l'uei, un gran d'anis o bèn un rasin se.

Au mitan dei caracaca passarés un pichoun bastoun que servira ei nistoun pèr lei teni, e metrés au four.

Quouro saran bèn daura, lei leissarés refreja puei li metrés pèr faire la coué, de plumo de gau vertadiero.

Lou reiaume vo poumpo dei rèi

Prendrés uno eisino un pau larjo e mesclarés ensèn: uno liéuro de farino, tres uòu, tres cuié de sucre fin, un pessu de sau, mié eitò de bürri, quàuquei cuié de la, tres pichot cuié

d'aigo de flour d'arangi, uno pèu d'arangi fresco chaplado fin.

Ajustas lou levame, d'aquèu dóu boulangié, just de la groussour d'un uòu.

Pastas tout acò vitamen, e puei, l'estendrès sus uno taulo de maubre enfarinado.

Roulas la pasto pèr n'en faire un roulèu de la groussour dóu pougnet, en prenènt siuen que lei bout siegon plus mince.

Fourmas uno couronno en crousènt lei bout l'un sus l'autre e fasès en sorto que lou tour de la courouno siegue bèn round e bèn regulié. Leissas pauva tres ouro.

Aurès fa emé quàuquei gran de sucre un sirot espés, n'en embarnissarés la courouno e samenarés dessus de sucre granula.

Fasès couina à four dous, puei, quouro lou reiaume sera bèn daura lou metrès sus d'un cartoun, mai jamai lou prendre emé lei man, de chasque coustat, que s'embrigarié.

Ajustarés pèr lou decoura poulidamen, de mousselet d'angilico, d'arangi e de ceriso counfido.

Oublidès pas la favo!

Lei pichoun pan signa Sant Blai

Es encaro d'usàgi de mena leis enfant à la glèiso de Sant-Ginié durant l'òutavo de la fèsto de Sant Blai, pèr lis engarda dóu mau de gòusié, e subre-tout de l'estranglun.

Leis enfant si presènton à la taulo santo e lou prèire li mete à l'entour dóu couele, doues candeletto crousado en disènt uno preguiero especialo.

Puei li fa manja de pan signa que se croupavon à la boulanjarié qu'es au cantoun de la carriero que meno à la glèiso.

Pichot pan ourdinari sucra, e perfuma de citroun.

Lei naveto

Es de tradicien à Marsiho de manja de naveto pèr la Candeloué; aquéli que van à Sant-Vitour venera la Boueno Mèro negro durant l'òutavo d'esto fèsto mancon pas de n'en croumpa, siegue à la pouarto de l'antico abadié, en meme tèms que lei candeletto verdo, siegue au four que mantèn sa renoumado despuei mai de cènt an.

Lou dous de Febrié, qu'es tambèn lou jour de la fèsto de la Coumpanié dei Noutàri de nouesto vilo, à la grand messo celebrado en grand poumpo dins la glèiso dei Prechur, lei noutàri fan beni e douna en touto l'assemblado de centenau de naveto.

Lou noum e la formo d'aquelo pastissarié, ramènto uno nau, que d'ùni dison èstre un simbèu. Coumo que siegue, aquelo pastissarié si leisso manja!

N'en veici la coumpousicien: sus uno taulo de maubre, vuejas un mouloun de farino d'un kilò e mié, puei, tres quart de kilò de sucre fin, un pessu de sau, cènt trento gramo de bürri mouele, un vèire d'aigo e siès uòu.

Bèn mescla lou tout pèr faire uno pasto bèn lisco. Partejarés aquelo pasto en vue à dèss moussèu, e, sus lou maubre enfarina roulas-lei un après l'autre en formo de boudin.

Recoupas en doues o tres chasque boudin, roulas-lei mai dins la farino, e demenissès l'espessour dei bout qu'arredounirès.

Plaças lei naveto sus la placo dóu four burrado, un pau luen leis ùni deis outro, puei, em' un pichoun coutèu fasès au mitan de chascuno uno pichouno rego sènso ana enjusqu'au bout.

Leissas leva doues ouro dins la glourieto, fasès couina pas troupe caud.

(Avèn lou regret de pas pousqué douna la receto anciano e vertadiero di naveto de Sant-Vitour qu'an pas vougu nous communica.)

Lei galeto de Sant Piarre

La Sant Piarre estènt à Marsiho la fèsto de la Courpouracien dei Porto-fais, lei galeto que si benissien à la messo à-n'aquelo óucasien, an pres lou noum dóu Sant.

L'usàgi s'es perdu, mai lei galeto rèston e n'en vèici la receto: prendrés cènt grame de levame que desligarés emé d'aigo caudo, vuejarés acò dins un mouloun de farino de cinq kilò, ajustarés cènt grame de bürri, uno liéuro de sucre fin, mié litre d'aigo de flour d'aràngi e quàuquei pinçado de grano d'anis.

Bèn pasta tout ensèn, ajustarés un pau d'aigo s'es trop espès, e aplanirés au bistourtié pèr arriba à douna à la pasto l'espessour de mié det soulamen.

Descouparés dins la pasto em' un vèire de round bèn régulié, trauquiharés lei galeto emé la pouncho d'uno aguio à tricouta; leissarés leva e enfournarès.

Lei touarco

Lou noum d'aquelo pastissarié vèn de sa forme qu'es aquelo d'uno courono.

Lei touarco se fasien e si fan encaro dins lei banlègo marsiheso pèr la fèsto voutivo.

Lei touarco s'oufrisson eis óutourita em' eis estajan lou matin de la fèsto.

Un courtège si formo, tambourinaire en tèsto pèr touca l'aubado en cadun, un membre dóu coumitat passo uno servieto bèn blanco sus soun bras e li pauso au mens uno dougeno de touarco dessus, un autre vèn darnié em' un sietoun pèr reçoubre leis oufrèndo.

Vèici la receto dei touarco: leissarés leva aquelo pasto e n'en farés de courouno que mandarés au four.

Faire foundre mié kilò de sucre dins un vèire d'aigo, metre sus lou fue, quouro va boui, viejas-lou dins un mouloun de farino de 750 gramo, ajustas 150 gramo d'òli d'óulivo e quàuquei rajado d'aigo de flour d'aràngi, ajusta quàuquei gran d'anis.

Farés d'aquelo pasto uno courouno. Leissa leva. Espouscas dessus un pau d'aigo, après l'agué messo sus uno placo burrado.

Leissès couina sènso metre de blanc d'uòu dessus.

Eici es la receto deis encian.

Lei cacho-dènt

Faire sus d'uno taulo de maubre un mouloun de farino d'uno liéuro, metre au mitan tres cènt cinquante grame de sucre en poudro e quatre uòu.

Mescla d'abord lei uòu e lou sucre, ajusta la valour d'un gros cuié d'aigo de flour d'aràngi e tres cènt cinquante grame d'amendo cachado, mai leissado entiero emé sa pèu. La mescladisso óutengudo, dessepara la pasto en doues partido e l'aplani au bistourtié enjusque que vèngue à-n'un det d'espessour. La coupa en bastounet.

Plaça aquelo pasto sus d'uno placo burrado, daura au jaune d'uòu e passa au four pas tròup caud.

Lei calissoun de z'Ais

Trissas bèn fin uno liéuro de sucre em' uno liéuro d'amendo. Passas au cravelet e remetès mai dins lou mourtié mesclas quàuquei cuié de sirop de jus de counfituro de meloun vo d'ambricot, e leissas un pau seca sus lou fue dins uno casseirolo.

Vuejas la pasto sus d'uno fueio de nèulo, glaças au sucre (dous cènt grame de sucre travaia emé dous blanc d'uòu).

Coupetejas de lausenge e passas au four just quàuquei minuto.

Lei biscoutin

Farés foundre dins un poueloun mié kilò de sucre e mié vèire d'aigo. Quand lou sucre es bèn foundu, lou metre sus lou fue e lou retira tre que vèires que va boui; vuejas-lou alor dins un mouloun de farino de tres quart de kilò, ajustas quàuquei rajado d'aigo de flour d'aràngi.

Pastas vite e tre la pasto lèsto fasès-n'en de pichòunei boulo un pau mai grosso qu'uno avelano.

Renjas-lei sus d'uno placo burrado, espouscas d'aigo dessus e couinas à four un pau caud.

Leis auriheto

Acoumenças pèr raspa la péu d'un citroun em' aquelo d'uno aràngi que mesclarés à-n'uno liéuro de farino pausado sus d'uno taulo de maubre. Ajustas uno pinçado de sau, mié eitò de sucre, mié eitò de bürri, un gros cuié d'aigo de flour d'aràngi, e tres uòu.

Leissas pausa uno ouro dins un ensaladié cubert d'uno pèço bagnado.

Pastas quasimen sènso aigo; atencien de pas fa faire la couardo à la pasto. Farinas bèn lou maubre qu'aurés neteja e aplanissès au bistourtié.

Em' uno rouleto de raviòli, descoupas la pasto en moussèu aguènt à pau près vue centimètre de long e quatre de large, traças tres rego au mitan e lèu dins la sartan! Quouro leis auriheto seran bèn daurado, lei retirarés e lei metrés agouta, après leis agué saupicado de sucre fin.

Lei riban

Se vous rèsto un pau de pasto deis auriheto, fasès-n'en de riban. Es bèn simple: couparés bèn regulieramen, de la larjour d'un det, lei rataioun de pasta, leis enroutelarés e lei jitarés dins la sartan. Bèn agouta e bèn sucra.

Lei frisoun

Mescla dins un sadadié, cènt gramo de sucre fin e dous uòu entié que faudra bèn travaia; perfuma d'aigo de flour d'aràngi, puèi, faire tounba en pluejo cènt gramo de farino en foutant la pasto.

Vougne uno placo, metre la pasto dins un cournet de papié, coupa lou bout dóu cournet e esquicha pèr leissa tounba de bastoun de pasto.

Passa au four dous e tre leis agué fa daura, en leissant la placo à la bouco dóu four leis enroutela coume de frisoun.

Aquélei besquichèli pouedon si garda

Lou chichi-fregi

Dins un saladié, desliga à l'aigo caudo doues cuié de levame de boulangié que salarés lógieramen. Farés tounba en pluejo aqui dedins mié kilò de farino, parfumarés lou tout emé de péu d'aràngi e de citroun raspa vo d'aigo de flour d'aràngi.

Farés uno pasto proun mouelo pèr èstre couelado dins uno pocho à pastissarié. Aurés uno sartan mita pleno d'òli bouiènt, esquichas la pocho en partènt dóu mitan de la sartan pèr faire de round de mai en mai grand, toujours d'un soulet moussèu.

Leissas bèn daura, retiras de la sartan e saupicas de sucre fin. Descoupas de moussèu que dèuran agué coumo dumensien, en roundour, aquelo d'un saucissot e en loungour, dès centimètre environ.

Lou nougat negre

Ges de Nouvè sènsou nougat. Mai coumo va sabès, l'a diferènto meno de nougat; pamens lou nougat de Prouvènço, lou nougat tipe, es lou nougat negre que si fa coumo eiçò: metès dins un pichoun peiròu de couire, mié kilò de mèu que leissarés sus un fue pas

trop fouart, enjusque qu'acoumence de prendre lou boui; à-n'aquéu moumen jitas dins lou peiròu mié kilò d'amendo sènso li leva la péu e boulegas sènso relàmbi em' un cuié de boues.

Arribara un moumen mounte entendrés lis amendo peteja mèntré que lou mèu prendra uno coulour brunastro; retiras alor dóu fue, aurés à pourtado de la man, un pichoun encastre en boues dins lou founs dóu quau aurés mes uno fueio de nèulo; vuejas lou nougat aqui dintre, e pèr bèn l'entassa durbès en dous un citroun e esquichas em' acò. après curbi lou nougat em' uno autre fueio de nèulo metès dessus quaucarèn que fague pes, e leissas refreja.

Nougat blanc

Metès à foundre dins un pichoun peiròu, miejo liéuro de sucre, em' un pau d'aigo. Quouro sara quasimen foundu plaças lou peiròu sus lou fue. Aurés alor un sirop. Pèr saupre s'aquéu sirop es à pount, n'en leissa tounba un degout dins d'aigo frejo: se vèn en boulo e se craniho souto la dènt, es lèst.

Dins un autre peiròu, aurés fa demeni tres cènt gramo de mèu en lou caufant e lou virant tout lou tèms. Acò fa, pourrés mescla lou sirop e lou mèu; ajustarés tres blanc d'uòu fouita bèn ferme. Leissas lou peiròu au cantoun dóu fue encaro quàuquei minuto en virant toujou 'mé lou cuié de boues e vuejas dedins dous eitò d'amendo lougieramen taurado e caudo, un eitò de pistacho e un eitò de perlino roso. Mesclas lou tout e vueja dins un encastre parié à-n'aquéu dóu nougat negre.

Lou suço-mèu vo mèu taura

Metès un kilò de mèu dins un pichoun peiròu de couire, pausas lou peiròu sus lou fue. Tre que la calour si fa senti, viras lou mèu em' un cuié de boues. Esperas que couele. Countunias de vira enjusqu'au moumen ounte acoumençara de chanja de coulour; retiras dóu fue e viras toujour. Quouro jujarés qu'es proun taura vuejas lou en bastounet bèn regulié sus d'uno fueio de papié blanc e curbès d'un autre fueio de papié. Lou mèu taura se gardo longtèms, mai prenés siuen de pas lou leissa à la calour.

Lei castagno biscoto

Faire trempa dins d'aigo tousco uno liéuro de castagno blanco, au mens doues ouro.

Bèn leis espelugueja pèr li leva ce que pourrié resta de pichóunei pèu.

Metre aquélei castagno dins un gros toupin d'Aubagno emé just l'aigo que fau pèr lei curbi.

Pausa lou toupin au mitan dóu recalieu.

Quouro lei castagno auran gounfla e quand l'aura quasimen plus d'aigo, vueja dins lou toupin de bon vin kiue, lou leissa esvapoura, puèi metre lou curbecèu e acaba de couina

d'aise.

Dins lou tèms, lei castagno biscoto si vendien dins lei boutigo eis enfant cinq pèr dous liard!

Lei Muscardin

Pichòti bounbouniho facho de gran d'anis o de couriandre envisca de sucre.
Si fan parié que lei dragèio e noun pouedon gaire si reüssi à l'oustau.

Figo seco

S'avès un figuié de figo blanco dicho marsiheso, chausissès de preferènci d'aquéli pèr lei faire seca. Aurés prepara vouesto canisso e li plaçarés dessus lei figo bèn separado leis ùni deis autre.

Viras-li tóuti lei jour, óublidès pas de rintra la canisso lou sèr.

Acò demando au mèns uno semano. Esperas enca quàuquei jour e renjas-lei dins de caisseto, après leis agué aplatido entre dous det.

Manquès pas de lei separa pèr de fueio de lausié e esperas l'ivèr pèr lei manja.

Lei trege dessèr

Vèici lei trege dessèr de Nouvé qu'acoumençon de se servi à la fin dóu Gros Soupa:

- leis amendo, lei noueio, leis avelano,
- lei figo sèco, lei rasin se, lei pruno sèco,
- lei poumo, lei pero, leis aràngi,
- lou nougat blanc, lou nougat negre, lei bescuchello,
- e enfin, la poumpo à l'òli que se sauço dins lou vin cue.

* * *

RECETO ARLATENCO - CAMARGUENCO - COUMTADINO

DÓU LIÉUME

Li receto d'aquelo regioun, e subre-tout li receto coumtadino, nous mostron emé queto minucio s'alestisson li plat de liéume.

Dins la cousino, li plat de liéume demandon lou mai de siuen e soun li mai long à-n'alesti; pèr contro, coston gaire.

Dins la Coumtat, lou plat loucau pèr eiselènci es lou tian. Se fai de tian de forço merço, mai lou plat tipe es lou tian d'espincarc.

Sabès que li liéume verd se meton sus lou fiò à l'aigo bouiènto, e li liéume se à l'aigo frejo.

Pèr èstre bèn cue li cese dèvon bouli em' uno pognado de farino, coume li cardo pèr èstre bèn blanco.

Lou bouioun di liéume es quasimen sèmpre servi pèr la soupo. Se coupo de lesco dins la soupiero, assesounado, garnido d'òli, emé quàuqui taïoun de froumage dessus.

Li liéume li mai recerca soun après l'espincarc: li merinjano, li cardoun e la coucourdo. S'emploge dins aquéli preparacioun, mai de burre e de la, que dins la cousino marsiheso.

SOUPO O MENESTRO

L'aigo boulido

L'aigo boulido, sauvo la vido, disien lis ancian, e d'efèt, fai forço bèn is estouma anequeli.

Metrés dins la cassolo, un litre d'aigo emé tres veno d'aïet e un pau de sau. Quouro l'aigo aura pres lou boui, jitas dedins un brisoun de sàuvi que leissarés tout bèu just cinq minuto. N'i'a que meton la sàuvi dins chasco sieto.

Aurés, alesti de lesco dins chasco sieto; assessounarés, arrousarés d'un degout d'òli d'òulivo vierge, e couparés dessus de mince tai de Gruiero.

Autro maniero

Prenès un gros pan que partajarés en dous dins la loun gour. Metès li dos moussèu sur la grasiho o bèn dins lou four, pèr li faire rousti. Après, coupas en gros tros.

Aurés alesti la memo soupo metès-ié lou pan dedins, e leissas-lou un moumen avans que de servi.

Aigo-boulido is iòu enlugra

Faire bouli un quart d'ouro, dous litre d'aigo emé tres decilitre d'òli d'ólivo, vue veno d'aïet, un bouquet garni: lausié, sàuvi, ferigoulo, et bouénis-erbo.

Assesouna d'un pessu de pebre e de vint e cinq gramo de sau.

Dins aquéu bouioun faire enlugra lis iòu, que gardarés tèndre. Retira lis iòu e li plaça sus de fino lesco de pan, que n'aurés garni lou founs d'un plat. Vueja lou bouioun dessus.

Pan bouli de coucourdo

Coupas la coucourdo en gros tros e metès-la dins l'oulo em' un pau d'aigo, quàuqui veno d'aïet e l'assesounamen. Quand la coucourdo es cuecho, alustas dins l'oulo, un moussèu de pan.

Passarés o escrasarés tout ensèn, e servirés en arrouasant d'un degout de bon òli.

Soupo de cese

Se fasès couina de cese, ajustas-ié uno pognado d'espincarc, uno ouro avans de servi.

Garnirés un plat de lesco, lis assesounarès, lis arrousarés d'òli. Vuejarés lou bouioun sus li lesco ansin que lis espincarc. Escrasarés quàuqui cese sus la soupo e servirés lis autre à despart.

Soupo d'espincarc

Fasès bouli quàuqui pognado d'espincarc. Quand saran cue, bourroulas-li bèn dins l'oulo pèr li chapla; li leissa un pau refreja. Coupas un iòu dins la soupiero e vuejas dessus espincarc e bouioun.

Aurés garni de lesco, chasco sieto. Arrousas-li d'aquelo menèstro.

Soupo revessado

Aurés fa couina de faiðu se, em' uno cebo, uno veno d'aïet e uno poumo d'amour.

Dins un ensaladié, aurés plaça de lesco assesounado e garnido e de taioun de Gruiero.

Vuejarés dessus lou bouioun e quàuqui faiðu qu'escrasarés emé la cebo e la poumo d'amour.

PEISSOUN

L'alausò à l'Avignounenco

Metès dins lou founs d'uno glouto, un lié d'eigreto e de bleto, uno cebo nouvello coupado en trancho, dous round de limoun, la pèu levado, enfin li moussèu d'alausò la tèsto au mitan; òli, sau, pebre, un nouvèu lié de liéume, e, ansin de seguito enjusqu'en aut de la glouto, en finissèn maugrat tout à tres det dóu bord, pèr un lié d'erbage.

Óublidès pas de metre sus l'alausò un cuié d'aigo-ardènt pèr faire foundre lis espino.

Fasès cousina pichot fiò quatre ouro, la glouto estènt bèn cuberto.

Pèr fini, destapas-la, e passas lou plat au four encaro uno ouro.

Lou catigot

Faire reveni de cebo dins uno casseirolo; quand sara bèn daurado, liga em' un pau de farino, pièi, acoumença la sauço en vuejant quàuqui degout d'aigo, e bagna après emé mié litre de vin rouge. Assesouna bèn releva, ajusta quàuqui veno daiet, uno fueio de lausié, un brisoun de fenou, un autre de pebre-d'ai e un pau d'escorço d'arange.

Quand lou vin es bèn esvapoura, passa lou bouioun, lou leissa un pau espessi, e metre dedins de tros d'anguielo o bèn uno escarpo. Faire couina d'aise.

L'anguielo à l'aste

Acò 's un di plat tradiciounau dóu Gros Soupa, à l'Islo sus Sorgo.

Prendrés uno anguielo de l'espessour dóu bras. Pèr faire que l'anguielo siegue plus enviscado, es un gros travail! Eissugas-la en proumié liò 'mé de fueio de journau que passarés sus touto sa loungour, pièi fretas-la 'mé de sarriho, enfin, lavas-la bèn à l'aigo fresco.

Coupas l'anguielo en gros tros e sènso ié leva la pèu, passas-li à l'aste en li desseparant lis un dis autre 'mé de moussèu de lard e de trancho de limoun. Arrousas de bürri foundu; salarés quouro acoumençara de se daura.

Jujarés qu'es cuecho, quouro la pèu se destacara de la car.

Fregiduro de veiroun

Lou veiroun es un pichot pèis que s'atrovo dins la Sorgo. Autrofes, se n'en manjavo forço dins lis oustalarié proche la Font de Vau-Cluso. Vèici coume s'alestisson: lava li veiroun, lis agouta, pièi lis arrousa de la, eissuga dins un touaioun, lis enfarina, e li jita dins la padello quouro l'òli es bouiènt.

Tian d'anguielo

Alestissès dins un tian d'Aubagno, un lié de pòrri chapla, d'aïet e de juvert.
Aurés espeia uno bello anguielo que plaçarés en round, sènso la coupa.
Ajustarés uno fueio de lausié, d'óulivo verdo e negro, un pau de sau e de pebre; vuejas un got de vin blanc dessus, samenas de raspaduro de pan, e finissès pèr quàuqui cuié d'òli.

Li chambre cue dins lou bouioun

Un jour que metrés lou bouli, assajas de faire cousina dins lou bouioun quàuqui chambre; veirés qu'acò dounara bon goust à vosto soupo, mènre que li chambre se perfumaran de la garnituro dóu bouta-couire.

Li couquiho à la Petrarco

Pèr douze couquiho, vèici ço que vous fau:

- Un kilò de chambre (fauto de chambre, prendre de lingousbau en bouito vo de langousto, es proun bon);
- Un eitò e mié de cambajoun crus;
- Un eitò e mié de bürri;
- Sièis cuié de farino;
- Un litre de la;
- Un iòu

Dóu tèms que farés couire li chambre au court-bouioun bèn releva, couparés menut lou cambajoun e lou farés reveni emé de bürri; metrés la farino e la desligarés em' un pau de la.

Retirarés la car di chambre e la chapoutarés; la mesclarés à la sauço, bourroularés un moumen en ajustant lou la, assesounerés; rasclarés dedins uno pouncho de muscado. Quand la sauço sera bèn espesso, la retirerés dóu fiò, e la leissarés refreja un pau. Pourrés alor ajusta lou rousset de l'iòu e lou mesclarés bèn.

Garnirés li douge couquiho de Sant-Jaque et curbirés de raspaduro, metès sus chascuno uno lèsko de rabasso, e samenarés pèr fini de moussilet de bürri sus caduno. Lèu au four!

(Receto di cousino de l'Islo).

Limaço à la suçarello

Acampas un jour de pleio, pèr faire aquéu plat li cacalaus apela limaço o mourgueto; quello meno es pu pichoto e pu fino que li cacalaus oudinàri.

Après lis agué lava e fa baneja coume se déu, boutas dins un court-bouioun bèn releva e bèn parfuma.

Quand saran à pount, n'en sourtirés quâsi la mita de si cruvèu, e couparés is autre lou found de sa couquiho; acò fa, vuejas-li dins la sauço que vèici: fasès reveni dins l'òli de cebo e de poumo d'amour chaplado, ajustas aiet, juvert, anchoio e leissas un pau roussi; apoundre de farino, ligas emé lou court-bouioun. Leissarés couire un moumen pèr agué une sauço espesso, relevas d'un pau de sau e de pebre, metre li limaço e leissa mijauta miech ouro.

Avans de servi, curbirés de fromage rouge raspa.

Li limaço au ris

Li limaço vo blanqueto, estènt cuecho coume se dèu, alestissès uno sauço en fasènt revèn dins d'òli de pichot moussèu de cambajoun crus.

Retiras-li pèr faire roussi de cebo e de poumo d'amour, ajustas lou ris bèn lava, uno pognado pèr persouno, e fasès-ié bèure l'aigo que fau pèr lou couire degout à degout e toujours caudo, assesounas bèn releva, e mesclas li limaço au ris.

Servissès emé de fromage de Parmesan.

LI VIANDO

La Gardiano

Dins uno casseirolo en terro, faire reveni uno espalo de mouton coupado en moussèu. Esperas pas que la viando se rabine pèr ajusta de poumo de terro, de cebo coupado, d'aïet, em' uno fueio de lausié.

Ajustas un pau d'aigo caudo, curbi, e laissas cousina uno ouro.

Lou fricot di barcot

Receto dis ancian matelot d'Arle, ditado pèr uno vièio Rouquetiero à Damiselle Camiho Bourdillon.

Agantas uno d'aquéli pichòtis oulo que semblon de gros toupin emé ges de cò. Aguès siuen de ié metre uno bono lesco de biòu, pèr dessus, d'aïet, de cebo, d'anchoio bèn chapla.

Pièi, zóu! mai uno lesco de biòu, e tourna-mai, de cebo e d'anchoio.

Pèr fini, uno rajado d'òli (dóu bon!) tapas bèn vosto oulo e fasès bouli tout acò ùni tres o quatre ouro l'estoufado.

La Broufado

Faire marina dins l'òli, emé de lausié, dous clavèu de girofle e d'aïet, durant vuech à dèò ouro, de bèlli trancho de biòu.

Li renja dins uno glouto en acoumençant pèr un lié de cebo e d'aïet. Faire autant de lié que i'aura de trancho. Sala, pebra, arrousa de vinaigre.

Couire tapa d'uno sieto pleno d'aigo, un parèu d'ouro.

Ajusta quàuqui cuié de tapeno chaplado, liga la sauço emé la farino.

Bagna d'aigo tousco, leissa mitouna encaro un pau.

Apoundre un fielet d'anchoïo pèr cadun e uno rajado d'òli au momen de servi.

Biòu à l'estoufado

Prendre un bèu moussèu de biòu de dos liéuro, lou faire reveni dins la glouto emé de car-salado, vo de lard. Assesouna, ajusta un pau d'òli, metre uno veno d'aïet em' uno fueio de lausié, uno cebo coupado en quatre, un vèire d'aigo.

Bèn tapa e leissa cousina quatre ouro.

L'adobo d'Avignoun

L'adobo d'Avignoun se fai emé de moutoun e noun emé de biòu.

Chausirés pèr acò faire de moussèu d'espalo o de peitrino, li coupa, e li metre marina emé cebo, garroto, aïet, juvert, fueio de lausié, e escorço d'arange, sau, pebre, un cuié d'òli d'òulivo.

Esperas au mens sièis ouro avans que de bouta la glouto sus lou fiò.

Fasès reveni vosto viando pièi apoundès mié litre de vin blanc.

Leissas esvapoura, e couinas, l'eisino recuberto d'uno sieto pleno d'aigo.

Acoumpagnas vo noun d'un plat de pasto.

Meissouniero

Faire reveni dins de graïso, à la sartan, de fège de moutoun en trancho. Sau, pebre. Uno fes revengu, enleva lou fège, bouta forço cebe en trancho. Bèn couire pichot fiò.

Quouro la cebo es bèn cuecho, ajusta 'no poumo d'amour en moussèu; leissa couire, pièi bouta de vin, quàuqui minuto après remetre lou fège e servi.

Tian d'agnèu e de tartifle

Coupas de tartifle en trancho, e fasès-n'en un lié dins un tian.

Pausas au mitan uno bello rougnounado d'agnèu emé soun rougnoun bèn entendu, samenas alentour de pichot moussèu de poumo d'amour, de veno d'aïet coupado en dos, uno fueio de lausié, sau, pebre, un fiéu de vinaigre, uno rajado d'òli, e pourtas au four dóu fournié.

La Petit' Oie

Vèici un plat de Nouvè: pèr rèn leissa degaia de la dindo, adoubarés de la maniero seguènto, lou còu, la tèsto, lou gigié, e lis aleiroun. Ajustas-ié lou meme pes de poupo de porc, e metès tout acò dins la cassolo pèr lou faire sauta.

Uno fes cue, metès en plaço uno cebo chaplado à roussi, ajustas-ié un pauquet de coulis de poumo d'amour, mesclas bèn, esperas quàuqui minuto pèr liga la sauço 'mé de farino: ajustas-ié un pau d'aigo, pièi mié vèire de vin blanc; assesounas, e leissas esvapoura.

Metès dins la sauço, miejo liéuro de pastenargo, e miejo liéuro de navèu qu'aurés fa blanchi, quàuqui costo d'àpi, em' uno pougado d'óulivo negro. Leissas mitouna un moumenet, e remetès lis abatis de dindo 'mé lou porc, tres quart d'ouro avans que de servi.

(L'Islo-sus-Sorgo)

Alicoui de dindo

Coupas uno dindo en moussèu; fasès-li daura dins un pau de graisso, sènso óublida li tros de lard e de coudeno.

Ajustas de cambajoun crus e chapla, em' un pichot vèire d'aigo-ardènt. Viras bèn tout acò dins la glouto e leissas couire.

Retiras li moussèu de dindo e metès en plaço, de cebo e de poumo d'amour que farés reveni; pièi boutas de garroto chapoutado em' uno veno d'aïet escrachado.

Ligas la sauço emé dous cuié de farino que bagnarés d'aigo tousco.

Remetès li moussèu de dindo, tapas bèn, e leissas cousina dos ouro.

Li manoun

Netejas emé siuen uno tripo d'agnèu, óublidès pas de vous faire douna en la croupant lou bedelet, que sènso acò aurés forço peno pèr estaca li manoun.

La tripo estènt bèn blanco, coupas-la en carrat, e dins chasque, metès un moussèu de car-salado, aïet e juvert chapla fin. Estacas.

Tóuti li manoun alesti, renjas-li dins uno glouto pèr ié faire rendre l'aigo.

Chanjas-li d'eisino, coupas alentour, de cebo, de poumo d'amour, de car-salado o de cambajoun crus, assesouna releva e leissas couire uno ouro e miejo.

Renjas li manoun dins un tian, garnissès de trancho de tartifle, vuejas la sauço, e finissès pèr un peu de graisso sus li tartifle.

Curbissès lou tian d'un papié blanc que farés teni au bord 'mé de farino desligado dins un pau d'aigo. Pourtas au fournié, e arrecoumandas-ié de leissa fini de couire li manoun, d'aise, d'aise, à la porto dóu four.

Bóudano à la modo d'Islenco

La bóudano estènt blanchido, la coupa en moussèu, large de tres det.

Acò fa, alesti uno sauço rouso emé cebo e poumo d'amour. Assesouna e ajusta un gros cuié de tapeno chaplado, e quàuquis uno entiero, quàuqui cournissoun coupa en trancho fino. Faire douna un tour, pièi bagna em' un vèire de vin blanc que leissarés esvapoura; veja li moussèu de bóudano e cousina pichot fiò, que siegon bèn tèndre.

A-n'aquest moumen, metre pèr en dessus, uno bono pounado de fromage de Gruiero raspa pèr liga la sauço.

La carbounado

En fasènt aquèu plat, li resto d'un bouta-couire saran pas degaia.

Chaplas fin la viando, retiras la graisso e li nèr; pourrés-ié mescla un pau de juvert e d'aïet.

Faire reveni de cebo e de poumo d'amour; quouro auran pres coulour, ajustas la viando, un pau de mouledo trempado dins l'aigo e bèn chapoutado; assesounas. Quand lou mescladis es à pount, retiras dóu fiò pèr ié roumpre un iòu dedins.

Amoulounas lou tout dins uno sieto, dounas la formo d'un crespèu, leissas refreja e passas dins la farino di dous coustat. Alesti la padello, faire caufa l'òli e fregi la carbounado.

La retira bèn daurado e la servi em' un coulis de poumo d'amour.

Carbounado

Ié dison tambèn Carbounado au mèisse que vèici: prendre de trancho dins la cueisso de biòu, e li larda; metre aquéli trancho dins uno glouto emé d'òli, de lard chapla e quàuqui veno d'aïet. Quouro la viando aura pres coulour, sala, pebra, pièi apoundre uno fueio de lausié, uno cebo chaplado e de poumo d'amour.

Faire douna quàuqui tour en tout acò avans que d'ajusta de pastenargo, d'àpi e de navèu, coupa en moussèu.

Bagna em' un pau d'aigo tousco, pièi un vèire de vin que leissarés esvapoura.

Curbi l'oulo d'uno sieto pleno d'aigo e leissa cousina un parèu d'ouro.

Lapin à la pebrado vo à la sauço au paure ome

Faire rousti à l'aste un lapin bèn larda, retira lou fège tre qu'a chanja de coulour, e lou chapla.

Dins uno pichoto casseirolo de terro, faire reveni un pau de cebo, ié mescla lou fège, un pessu de farino, un pau d'aigo pèr desliga, pièi un fiéu de vinaigre.

Assesouna releva e pèr fini ajusta lou jus dóu lapin.

Sarcello is óulivo

Chaplas un eitò de car-salado, que mesclarés 'mé lou meme pes de mouledo trempado. Enlevas lou mesouioun à-n'uno pognado d'óulivo negro que chaplarés tambèn, salas, pebras, e perfumas d'un pichot vèire d'aigo-ardènt.

Clafissès la sarcello d'aquelo farço, e metès-la rousti à l'aste.

Lou crespèu

Batre lis iòu emé forço car-salado chaplado fino. Jita dins la padello à l'òli bouiènt, la revira e la servi bèn daurado. Lou crespèu se manjo pèr Pasco.

Troucho à la meissouniero

Lou noum d'aquelo troucho, es vengu de ço que li meissounié n'en porton voulountié uno dins la biasso pèr lou dejuna.

Chausi de bèlli cebo, di roujo de preferènçi!

Alestissès-li, pièi, ié farés sus la tèsto uno crous au mitan, e ié plantarés un clavèu de girofle.

Jitas-li dins d'aigo vinaigrado, e lendeman, metès-li couire emé d'òli, pichot fiò, long-tèms. Assesounas e fasès vosto troucho.

La berlingueto

Farés veni dur, autant d'iòu qu'aurés de taulejaire.

Lou cravèu leva, coupas-li dins la loungour. Dessepararés lou blanc que renjarés dins un plat anant au four. Emé lou rous, farés uno pasto en lou mesclant à-n'uno mouledo de pan, bèn espoumpido dins de la.

Ajustarés un pau d'anchoio, de juvert e d'aïet chapla fin, e pastissarés bèn tout acò, sènso óublida la sau e lou pebre.

Em' aquél emplun, garnirés chasco mita d'iòu e metrés dessus de raspaduro de pan; pèr fini, arrousarés emé de bon òli.
Rèsto plus que de passa lou plat au four.

LI LIÉUME

La Bóumiano

Chaplas de poumo d'amour, de merinjano, de cougourdeto, un o dous pebroun, e metès dins la sartan. Leissas couire pichot fiò. Quand tout acò coumenço de reveni, ajustas d'òli. Assesounas.

* * *

COUINA NIÇARDA

DE LA PASTA

Dins la couina Niçarda, la pasta estènt souvent emplegada, aven pensat que sarié boui d'indicat lou tèms vougut pèr cuèire caduna.

Lei lasagna, que poudès alestit en la maioun, soun cuècha en quatri o cinq minuta.

Lei Spaghetti, pouodon si laire cuèire de dès o douza minuta.

Lei Capeletti o Couquiha, soun lesta en douza minuta.

Lei Macaròni, longarut en vint minuta au pu pau.

Lei Nouia, en vuech minuta.

Acò s'entend pèr la pasta jitada en l'aiga buiènta.

SOUPA

Soupa de poutina e de nounat

Pèr faire aquela soupa, li a doui maniera de prouceda.

Vequi la proumièra preparacioun: pèr quatre persouna, fès buhi doui litre d'aiga emé la sau que counvèn, una ceba doun plantas un clavèu de gilafre, una douosso d'aïet pistada e uno fueis d'abaguié.

Leissas buhi quàuqui minuta, ajournès doui cuié d'òli d'òuliva e un quart de kilò de poutina e de nounat, e laissès cuèire cinq minuta. Versas lou tout dintre d'una soupiera doun aurés plaçat de lesca de pan cubèrti de Parmesan gratat.

Vequi la segounda: chaplas ensèn un tros de ceba e un pouverre, fès-lu reveni dintre d'òli, ajustas après un toumàti menussat, una douossa d'aïet e un bouquetoun de fenoui e verdura.

Curbès emé doui litre d'aiga pèr quatre persouna, fès buhi ajournès lou nounat e la poutina, laissas cuèire cinq minuta, e coundissès emé de sau, de pèbre, e segound lou goust, de safran.

Soupa de poucelana

Pèr quatre persona, pelas miech kilò de tantifla, li coupas à tros, e li fès cuèire emé doui pouverre dintre doui litre e miech d'aiga salada; li ajournès doui bouoni manada de poucelana, e passas au tamis après doui oura de cuecha.

Remetès sus lou fuèc, e au moumen de servi, li delegas doui rous d'òu, la pignata estènt tirada de caire.

Soupa de froumentin

Trias emé souin li grana e lavas-li; fès-li escourre, pi, metès-li à la sartaia pèr li faire soufregi.

Après d'acò, li vessas en una pignata de terraia e li fès bagna dintre d'aiga salada, em' un pau de burre.

Au proumié bui, metès la pignata bèn cuberta au four.

Après tres quart d'oura, servès la vouosta soupa: li grana soun cuechi e l'aiga es completemen suberta.

PEIS

Bigneta d'amplouva fresqui

Fès la vouostra pasta en delegant sièi cuié de farina, un òu entié, un pessuc de sau, e un vèire d'aiga.

D'otra part, aurés alestit li vouostis amprouva en li detestant e en li durbènt pèr li leva l'espina.

Bagnas aquelis amprouva aplatidi, una pèr una, dintre la pasta e li metès dins l'òli buiènt.

Quouro la pasta es endaurada, metès li bigneta à-n-escourri e li presentas sus d'una servieta bèn caudi e crouquanti.

Nounat

Trias lou nounat, couma si dèu, lavas-lou, escourrés-lou, e jitas-lou dintre d'aiga buiènta saladada, doun aurés mès una trancha de limoun.

Quoura lou bui repiga, l'escourrés, pi lou servès emb' una bagna vinaigrada, doun aurés mès un pau de moutarda emé de toumàti crut e d'òu dur coupat en quatre.

Tian de nounat

Pèr quatre persouna, chaplas tres paquet de blea, pi, esquissas bèn.

Fès delega 60 grame de burre, alustas-li la blea, e leissas cuire fin à tant que noun li ague plus d'aiga, pi, metès: sau, pèbre, froumai gratat, doui òu entié batut, e tres etò de nounat, bèn triat e lavat.

Mesclas tout acò emé souin, e emplissès-n'en un plat que vague au four.

Espoucas-li de pan gratat, metès-li quauque tros de burre, e leissas au four un quart d'oura, pèr fin que prigue bèn coulour.

Poupre à la Niçarda

Pèr aquèu plat counvèn d'agué de poupre pas tròu gros, pèr que noun sigon dur.

Lu netejas bèn en lu lavant dins tres o quatre aiga, pi lu jitas en l'aiga buiènta pèr destaca la pèu e li ventusa.

Après, lu coupas en pichoui tros e lu fès reveni en l'òli.

Quoura auran cuech un momen, lu levas, e en la casseirola, metès de ceba chaplada que fès soufregi avans d'ajusta un toumàti caputat groussièramen.

Tout acò essèn cuech, remetès lu vouostre poupre, curbès d'aiga, coundissès, metès un pau de safran, un bouquet garnit e leissas acaba de cuire.

Un quart d'oura avan de servi, ajougnès una bouona manada d'òuliva negra.

Estriha à la Niçarda

Escaias li estriha, panas-li e fès fregi.

Quoura soun cuechi d'un coustat, viras-li e metès sus cada pèi, la mitan d'un toumàti fregit.

Servès emé de trancha de limoun e d'òuliva verdi.

Estocafic à la Niçarda

En proumié, cau faire muia l'estocafic.

Pèr acò, s'avès d'aiga courrènta, lou laissas doui o tres jour.

Se sias pressat, la vigilia dóu jour que devès lou manja, lou batès bèn em' una massa de bouosc, e pi, lou metès à muèi en chanjant l'aiga souvèn.

Lou meme jour, fès tambèn muia de budèu; la proupourcioun rasounable es d'un etò pèr kilò d'estocafic.

S'avès sèt ou vuech persouna, vous cau: un kilò d'estocafic, un etò de budèu, doui kilò de toumàti, un kilò de tantifla (nouvélli s'es poussible), un etò e mièch d'óuliva negri, doui o tres douossa d'aïet, una ceba e un pouverre coupat, un tèrs de litre d'òli, ma es necessàri que sigue de proumiera qualita, un bouquet de ferigoula, abaguié, verdure, fenoui, e vert di pouverre.

Vous cau finda quatre amplouva, un vèire de branda, tres pebroun vert que coupas en lonc e va sènso dire, sau, pebre.

Levas la pèu e lis espina grossi, e menudi, de l'estocafic e lou menussas.

Metès l'oli en la casserole emé ceba, pouverre, erba e pebroun, e fès soufegi en virant emb' un cuié de bosc.

Ajournés, li douossa d'aïet, lu toumàti chaplat, l'estocafic e lu budèu; coundissès e laissas cuire doui oura plan-planin, e, recoumendacioun essencialo, sènsa metre d'aiga.

Una vintena de minuta avan de servi, ajournès tantifla e óuliva, e cinq minuta avan, pistas en lou mourtié li amplouva em' una briga d'aïet, un pau de verdura, un cuié d'òli, la branda, e n'en fès une pasta que vessas en la casserola.

Fès encaro tira doui boui e servès.

VIANDA

Bòu à la Niçarda

Aquestou plat noun es autre que la doba prouvençala. Soulamen, li ajusta de guiera seca e de boulet sec.

Es un dei elemènt dei raiola, ma, en aquèu cas, cau suprima la grueia d'arange.

Tripa à la Niçarda

Alestit à la prouvençala, aquèu plat a la particularita d'èstre gratinat em' una bouona espouscagna de froumai de Grigièrre gratat.

Tripa à la moda de Grassa

Lavas li tripa emé souin e fès-li buhi.

Quouro an tirat un bui, pèr que vengon bèn blanqui, fretas-li emé de limoun.

Coupas-li en moucèu mins couma de lasagna, e metès li en uno doubiera emé lart coupat menut, una ceba e toumàti que chaplarés tout ai dui.

Coundissès, versas-li doui boui vèire de vin blanc e laissas cuèire longtèm à pichoun fuec e la pignata tapada.

Tourdo cuech en pebroun

Vous cau pèr aquèu plat de gros pebroun rouge, enlevas lou pecoul, e retiras li grana en lu durbènt soulamen d'un coustat.

Barda de lard de tourdo en qu'aurés mes una douossa d'aïet. Li sala e arrousa d'òli, e metre cada tourdo dins un pebroun.

Faire couina au four en bagnant d'òli

LIAMA

Moleta à la Niçarda

Fès reveni un toumàti en l'òli emb' un pau d'aïet.

D'autre part, caputas un archicota bèn tèntra e fès-lu soufregi en l'òli, pi melanjas toumàti e archicota; ajustas tout acò à quatre òu batut e salat, e fès-n'en una meleta plata.

Troucho à la Niçarda

Pias, lavas e caputas de fueia de bles e d'espinoos, en part egali e fès-li cuèire dintre l'òli fin, tant que noun rèsto plus d'aiga.

Mesclas ai òu batut e coundit en li ajougnènt de froumai gratat e un pau de verdura e de balicot chaplat em' una douossa d'aïet.

Cuiès en una sartaia pichouna pèr que la meleta augue au mànc ou un bouon det d'espessour.

Archicota à la Niçarda

Pèr aquèu plat, vous cau d'archicot bèn tendri.

Li coupas à ras dou pecoul e levas la cima dei fuèia que porrion estre un pau duri.

Embrigas de pan estais, e mesclas-li d'aïet e de verdura chaplat ensèn, de sau e de pèbre. Escartas li fueia e fès-li intra aquel implun.

Plaças li archicota en una casserola de terraia, arrousas-li de bouon òli d'òuliva e metès-li au four.

Si servon tàli quàli dintre la casserole doun an cuech.

Capoun à la Niçarda

Proucuras-vous un o doui caulet cabus ferme, e soubre-tout, bèn blanc, e destacas-n'en li fueia li pu grani que metès de caire.

Chaplas lou couor dei caulet emé de vianda de bòu e de pasta de saucissa pèr part egali. En aquel implun, ajustas doui bouoni manada de ris bèn lavat, quauque pèou fresc de froumai gratat, sau, pebre, doui òu batut e mesclas bèn lou tout.

Après, pihas una fueia dei caulet e l'emplissès d'aquèu farçun de maniera de n'en faire una massa de la grousessa d'un pichoun meloun, l'enfeloupas dintre doui o tres autri fueia e ficelas pèr fin que lou capoun sigue bèn dur.

Quouro n'avès fa una quantita bastanta (d'abituda un pèr parsouna) lu fès buhi e servès bèn caut.

Se, pèr lu faire cuire, metès lu vouostre capoun en de bouioun, saran encara que pu bouni.

Espinouos à l'aiga-passera e ai pignoun

Trias lu espinouos e lu lavas de quatre à cinq aiga, pi lu fès buhi.

Escourrès-lu, passas-lu en burre o à l'òli en li ajougnèt un o doui cuieret d'aiga-passera e un pessuc de pignoun.

Coundissès, e passas sus taula.

Pebroun farcit

Lu pebroun soun dubèrt en doui, sus la loungessa; lu levas li grana e lu fès passa au four. Lu farcissès après emb' un implun de vianda passat à la sartaia doun mesclarés un pau de pebroun chaplat.

Metès en un plat de terraia e passas au four.

Ratatouia

Es un plat d'estiéu.

Vous proucuras de merinjano, que coupas en lonc après d'avé levat la burta, de pebroun vert coupat en loncg tambèn, en levant li grana e coupas de lesqueta de cougourdoun loungarut.

Metès lou tout en una sartaia doun aurés fe soufregi de ceba coupada fina e doui o tres douossa d'aïet menussat. Arrousas de bouon òli e fès cuèire à pichoun fuec.

Tian à la Boussoulenca

Pèr un plat mejan, caputas bèn fin de cougourdoun, long e redoun; ajustas-li doui manada de ris lavat, un pau de mica de pan muiat en lou lach, de froumai gratat, un o doui òu entié, doui cuié d'òli, e garnissès-n'en un tian.

Espouscas-li de pan gratat, curbès de lach, metès au four e leissas endoura.

Merinjano à la Boussoulenca

Pihas de merinjano pas tròu grossi, coupas-li lou pecoul, fès-li un tai en la loungoussa; pèr aquela dubertura, emb' un coutèu, levas-li l'interiour que jitas.

Chaplas, d'autre part, un bouon tros de jamboun crut maigre e gras, quàuqui douossa d'aïet e un pau de verdura, e farcissès li vouostro merinjano em' aquel implun.

Arregas-li an una casserola doun aurés mès de bouon òli e laissas mitouna un'oura e mieja o doui oura.

Buga à la San-Jouanenca

Proucuras-vous un bèu caulet-flour que lavas bèn e que coupas de manière de faire de pichoui brout.

Plaças-lu en una casserola doun aurés fasch reveni una ceba coupada en trancha e una doui douossa d'aïet; salas et curbès d'aiga.

Quoura lou caulet sera quasi cuèch, ajustas-li li buga netejadi e entièri, metès d'òli e fès una gran fuèch.

Au bout de dèss minuta, retiras e servès.

Pasta Pistou

Coundissès un buon plat de nuia o de lazagna amb' uno buouna pistou en ajustant quàuqua manada de Parmesan gratat.

PASTA

Niòchi à la Niçarda

Chaplas fin una manada d'espinoous, una de bles e una de lachuga; espouscas-li de sau, laissas pauva una mièj'oureta e esquissas pèr faire sourti touta l'aiga.

Mesclas aquèu chaplun en un kilò de farina, un cuié d'òli d'òuliva, doui òu entié, una manada de parmesan; coundissès e mesclas bèn lou tout en ajougnènt un pau d'aigo.

Laissas pauva miej'oura.

Em' aquèst implun, fès de bouleta que roulas en li pauma de la man un pau enfarinada; fès cuèire una vintena de minuta en una casserola cuberta.

Escourrés e coundissès emé de burre e de froumai o, encara pu bèn emb' un bouon jus de doba.

Raiola

Pèr sèt o vech douzana de raiola, vous cau miech kilò de farina, d'aiga chepa, un cuié d'òli d'òuliva, e de sau.

Plaças la farina sus lou toulèu e l'escartas; en lou cros qu'avès fach, vessas l'aiga, metès la sau e l'òli e pastas fin tant que sige bèn ferme.

Laissas pauva una miej'oura pèr que la pasta lève e aplatissès emé lou lauvanié, pèr fin d'òuteni una fueia soupla e bèn minça.

Aurés d'autre part, alestit un farçun umbé miech kilò de blea, una manada de froumai gratat, un òu entié e coundimen.

N'i'a que li ajuston de cervella o que fan lou farçun emé d'espinoous. Es afaire de goust, ma, classificamen, li raiola si fan emé doba e blea.

Emb' un cuié plaças lou vouostre implun sus la fueia de pasta en fènt de pichoui mouloun; rabatès la fueia e aplatissès tout autour dei mouloun pèr que li doui fueia si couolon; enfin, em' una rouleta, fès de pichoui pastissoun de fourma carrada.

E pi, laissas un pau seca sus de linge enfarinat

En li vièii maioun niçardi, coume s'en fa de quantita, li raiola s'alestisson la vigilia e secon dounca toute la nuech.

Quouro soun sequi, li fès dounà 'n bui dintre d'aiga salada buiènta; li retira emé precaucion e li metès pèr rang dintre lou plat en espouscant cada còu emé de froumai gratat en arrousant largamen de jus de doba.

Canelòni

Si pòu alestit aquèu plat sige emé li pasta pèr acò faire que si trovon en lu coumers, o bèn en coupant en la pasta de raiola, de tros de la dimensioun de la man.

Passas l'un o l'autra en l'aiga buiènta, retiras sus-lou-còu, e metès à escourri sus d'una servieta.

Garnissès lou mitan emb' un implun de raiola, roulas la pasta e plaças lu caneloni en un plat.

Lu arrousas d'un jus de vedèu o de doba, e li espouscas de froumai gratat.

Pi, passas au four.

Poulènta

Acò es, à francamen parla, un plat Piemountès.

En un litre d'aiga salada e buiènta, fès ploure très étò de sémoula de gran de Turc. Viras de countunia emb' un cuié de bosc o un boulaire, fin tant que l'aiga sigue subèrta.

Retiras dau fuèc e vessas sus d'una servieta enfarinada que roulas sus d'ala meme e laissas pauva.

Après coupas lou roulèu ainsin outèngut en trancha minci, li arogas en un plat, vessasubre un bouon jus, li espouscas de froumai gratat, e fès gratina.

La Soca

La soca, es un plat d'impourtacioun ginouvesa, si vènde pèr carriera.

Cau coumença pèr delega, dintre d'aiga salada, e sènsa faire de grumèu de farina de cese, e pi si fa cuire.

Quoura a una certana counsistença, si vuà sus una gran fueia de fourma redouna, s'arrousa de bouon òli e si meta au four.

Asperas qu'augus una bella coulour d'or: es lesta.

De pichounet desgourdit, en courrènt, van querre la soca ai four d'en vièis vila doun la fabricon; emé gaube la porton sus la tèsta ai marchandí dóu marcat que la debiton en quartié en li espouscant de pèbre.

La Soca, noun es autre que lou Cadi toulounen.

Pissaladiera

Li a de gent pressat que pèr faire una pissaladiera, van croumpa miech kilò de pasta dau fournié.

La pasta facha à la maioun, tala qu'aquela dei raiola, es pu soupla, e douna de pu bui resultat.

Un còu qu'es bèn travaiada, l'estendès sus d'una grossa fueia.

Dau tèms qu'aurés pastat, aurés fach cuire plan-plan, doui kilò de grossi ceba coupadi en trancha emé quàuqui douossa d'aïet, dintre de bouon òli, sènsa li laissa piha tròu de coulour.

N'estendès una coucha bèn espessa sus la pasta, li mandas à la voulada quàuquis óuliva negri, li metès quàuqui mitan d'amplouvi, i leissas un pau pauva.

Quoura estimas que la pastas a levat, metès la vouostre fuèia au four e laissas cuire. En la sourtènt, pebras lougieramen.

Pan bagnat

Chausissès un bèu pan de maioun, bèn fresc e bèn crouquant, e lou coupas en doui ourizountalamen.

En una sieta gounta, vessas en abondança de bouon òli d'óuliva, e encourparas-li doui coueret de pissala e una o doui douossa d'aïet bèn menusset.

Arrousas largamen li vouostri trancha em' aquela bagna, pi li recurbès de trancheta de toumàti crut, de pebroun vert e de taperi.

Si pòu faire diferentamen; en arrouasant d'òli, en ajustant quàuqui amplouva après d'avé levat li espina.

Aquèu plat, emé la soca, es lou regal dei jugaire de bocha o dei gènt que, lou dimègue, au cours de la sièu espacejada, s'arrèston en lu oste d'en campagna.

La Briscauda

La Briscauda, es une lesca de pan bèn fretada d'aïet, que se manja en lu mouli d'òli.

La lesca se sauça dins l'òli nouvèu e se fa, grasiha en la pouncha d'una cana.

Sala e manja caud.

Tourte de blea

Alestissès e travaïas, couma pèr li raiola, une pasta coumpousada d'un kilò de farina, un òu entié, un pessuc de sau, trenta grama de sucre en poudre, autant de sucre dount, un pau d'aiga e doui etò de burre.

Aurés chaplat tres bouoi massoun de blea, salas e esquissas bèn; ajournès-li una manada d'aiga passera, una de pignoun e un òu entié batut.

Estendès la pasta sus d'una fuèia qu'aurés bèn oucha, metès-li soubre una coucha de blea, e arrousas d'òli d'óuliva. Curbès emb' un outra fuèis de pasta e enfournas.

Au bout d'una vintena de minuta, la vouostre tourta es à pounch.

Li espouscas largamen de sucre fin e servès.

La Fougasseta

Passa cent grama de tusella en lu tamis.

La pasta, pièi l'arredouni e la plaçat en una estofa pèr sièis ora, bèn au caud.
Quouro la pasta aura rebuli, destrempa lu levame emé d'aiga chèba; apoundre un kilò de la mema farina, cinquanta grama d'òli e de sucre, dès grama d'aiga passera, e una pinçada de safran e de sau.
Arrecoumença encara de pasta de la man, fin que la pasta siegua mèn lisca.
Leissa pausat tres ora, pièi aplan la pasta, enjusqu'à douas det d'espessour. N'en faire quatre o cinq part, e fourma li fougasseta en roulant aquela pasta sus una taula vouchada, en dounant la forma d'un vuech.
Trauca li fougasseta de liung en liung. Enfourna e couina douçamen.
Anta, si florisie li fougasseta de cereisa, de meloun e de limoun counfit.

* * *

RECETAS GAVOTAS

Recetas Gavotas

Pèr ataiouna lous pouarc e faire de car salada, ei Gavot lou poumpoun!
N'i'a que de tasta sous gambajoun, sous pastis de vianda o sous tianada de tourdra, pèr n'en estre segur.
Mai, pechaire, mancon eilamound'aut de tant d'autras causas.
Couma liama se, an que de faiòu, pèr liama verd l'erba bouena que crèis dins lous prats e dins las sapiniera lous pignens.
Ma, pèr contra an de bouen bürri e de bouen froumajouns e pèr fru, an las avelanas e subre-tout les pouns, sènso coumta lou mèu.
Amb tout acò se pòu passa lous jour de nèu ounte se vèi courre lou blanchoun.

Lounjetas d'erbas

Anarés culi toutas las erbas au jardin, car pèr bèn faire las lounjetas vous chòu chaplar douas plena sietas d'erbas: espinard, pimountela, baume, mourre-pourcin, artemisa, jourbertin, cebetas, e bèn d'aure.
Fasès de poumada verda que mesclarés pau à pau à la farina. Pèr tres bolas de farina, fau pasta em' un goubelet d'aiga tebi; ajustas auparavans tres uòus, e un gran de sau.
La pasta se fai sus una plancha cuberta de farina, pièi fourmas-n'en de riban que couparés m'una rasdouira bèn estrecha, en taiounet touti pariers.
Dins lou peiròu d'aiga bulhenta, mandarés d'aiset lous pichouns tocs que Devon pas veni s'empega.

Tiras dóu fuec la peiroulada, escoulas bèn e levas-li subit lou fun, en li mandant ‘na bella raissa de fromàgi.

Fresqueirols

Mieja liéura de farina, un uòu, lou pasta ‘mé la farina e un degout d’aiga.
Bouta lou peiròu d’aiga salada sus lou fiò; quand l’aiga boukira, jita la pasta en plueja.
Laissa couire un quart d’oura. Ajusta un pau de bürri.

Pèd de moutoun fregi, couma à Barcilouneto

Faire blanchi lous pèds de moutoun après lis agué bèn netaja.
N’en retira lous os, e li metre la car à marina dins d’òli emé sau, pèbre e un pessu de muscada.
Au bout de douaus ouras, li passa dins l’iòu batu, pièi dins de la raspaduro e li faire frégi.
Pèr li servi, esquichas un jus de limoun, e saupicas de juvert.

Civié de puerc-senglié

Coupetejas en trouos, una esquina de puerc-senglié e metès lous moucèus à marina durant 5 jours emé: sau, pèbre, muscada raspada, pèbre d’ai, lausié, mie kilò de pastonarga, coupada en trancha, un eitò de car-salada coupada en dedau, vuejas dessus un quart de litre d’òli d’óuliva, e un litre de bouen vin rouge e tapas bèn l’eisina.
Au bout de 5 jours, retiras lous moussèus de vianda e essuichas li bèn.
Dins una pichota oula fasès reveni dins de graissa, la vianda, pièi une grossa seba, chaplada, e una fès daurada, remetès la marinada, leissas esvapoura lou vin, remetès la vianda leissas couina trés oura dins l’eisina tapada, à miecha cueicha, ligas à la farina, et tapas, à-n’aquèu moumen, se la saussa a trop beissa tapas l’oulo em’ un plat plen de vin.
Au bout de tres oura, la saussa dèu estre reducha à pount, e la vianda cuecha.

Pastis de testas de puerc-senglié

Coupas en pichoun troues, tout ce que ia de bouen dins la testa de puerc-senglié, mai, metès lous mesoulas à despart e abuintas la lengo pèr la pela.
Ajustas trés cent gm. de gambajoun crus coupa en dedau, escrachas sièis gran de genèbre, frisas dessus de pèbre d’ai de farigoula, de lausié, ajustas de bouen òli, de sau e de pèbre, leissas ansin vint e quatre oura.

Fasès blanchi lous mesoulas desgourgada metès lous en poumada, apoundès un pau de farina.

Aurés fa un found de gelarèia emé quàuqueis os e justa ce que fau d'aiga, assesounas bèn releva, passas lou bouioun, metès dedins touta la car de la tèsta e lous assesouneman e leissas couina doues oura, lou bouioun dèu estre redu, ajustas la poumada de mesoula viras bèn e vuejas dins un mole à pastis e sourtès lou pastis que lou lendeman.

Lou sabourun

Encò di Gavot, pechaires, de que vesès souto la chamineia? Lou sabourun!

Lou sabourun, es un taioun de lard o bèn un os de cambajoun estaca à n'uno courdeleta, pèr fin que s'estube avans que de faire lou tour dóu pais.

Car, lou sabourun passa de vesins en vesins, e perfuma tóutas leis soupas.

Las caietas

Prendre mie kilò de cerat, mieja liéura de farino, e autant d'epignards revengu au bürri; ajusta d'aïet e de joubertin chapla, em' un pau de sau.

Bèn mescla tout acò dins una eisina, apoundre tres uòus, e bèn bourroula.

Faire de pichouns moulouns, n'en fourma de gros boudins, li farina e li bouta dins d'aiga bouiènta. Li leissa couire aperaqui un quart d'ouro.

Se podon tambèn faire frègi au bürri en li taïant au mitan.

Truecha is amela

Chausi de truecha de dous eitò enviroun, uno pèr taulejaire. Netepada escaumada e vuejada li renja dins un plat à gratin.

Faire foundre un pau de lard dins la padella e lou vueja sus lou peis, après l'agué saupica dessus, dessous.

Coumta vint e cinq grama d'amela pelada li faire saureja dins un pau de bürri de montagna e vueja sus li truecha.

Ajusta un pau de bürri dins lou plat, passa au four.

Soupa de crouset

Alestissès una pasta couma pèr lous raviòli, mai sènso iòu, amoulounas-la e leissas la pausa una oura. Aloungas-la enjusque à un det d'espessour, coupas-la en carrat de tres o quatre cm.

Jitas autant lèu lous crouset dins de bouioun gras bèn caud, leissas just lou tèms de couire e servissès la soupa emé de fromage raspa.

Aquela soupa es lou meisse tradiciounau dei festa de famiha en Auta-Prouvença, e tambèn pèr la vihado de Nouvè.

Gelado de genebre

Acampas forço gran de genebre, lis escrachas dins la pichota preissa especiala, en usàgi au Vernet, en outo Prouvènço.

Passas lou jus à travès un linge; esquichas encara una fès.

Fasès bouli dèss minutas, leissas refreja, e metès-lou dins de boucau de vèire.

Se n'en servi pèr aromatisa la broussa, pèr n'en faire de tardina, e pèr metre dins las tisanas.

Li froumajouns

Metre de cai dins de la, lou teni au caud.

Quouro lou caillat es pres, n'en rempli d'escudellouns. Lou leissa agouta, pièi, retira lis toumas, e li sala lougieramen.

Faire seca dins lou garda-manja, à l'èr, subre de branqueta de pèbre-d'ai.

La cachèia de la Valeia

Adounca si la voulès faire

Sourtès lou toupin de soun caire

Pèr l'emplir, praquit à meita

De bouen la bèn aganta.

Adusès li fur à mesura

Que trafiquès 'mé la presura,

De touma blancha, de rebrous,

E de crama pèr lou velous.

Vai bèn. Mai Chòu faire la flama

Pèr que la cachèia se crama,

Car, sarè pas dins vouestre four

Que se prendrè que la chalour.

Agantas la bouena boutelha

E jitas dintre lou couiènt

Un chicoulet d'acò bulhènt

Dous gran de pèbre, pèr de dire

Qu'aguen pus rên à li redire
E pèr acaba lou pres-fach,
Un gran culier de pichoun-lach.
Deissendès lou tout à la crota
Puèi coume s'èra 'na marmota,
Leissas bèn durmir tout l'uvert
Lou toupin souto lou cubert.
Mai, à la prima, quan l'Ubaia
Aurés soun aiga desjalaia
Destaparés lou toupinet
Pèr alena dins lou fumet
De h couiènta poutitèia
Lou fèr prefun de la Valeia.

G.-W. de F.

Lou broussin de Rians

Quouro avès fa lou froumàgi, n'en sort la gaspa; la boutarés sus lou fuec dins un grand peiròu.
Gaire avans de bouli, mountara à flour d'aiga, una escuma qu'acò 's la broussa.
La reculirés emé l'escumadouira, e la metrés dins un jarroun en la salant lóugieramen.
Taparés d'un linge e d'un curbecèu, e leissarés rebouli.

Bignetes de pouns

Dins lou founs d'una granda escuella, metès douas bolas de farina, espessas dèr uòus, gis de sucre, mai, mieja bola de roum
Viras la pasta loungement, fins que prenga una coulour roussa.
Coupas lou pouns reneta en taiouns, quasimen en plen poueloun.
Dins la padella, metre lou bürri. Quouro fara la crama, prendre d'aiset 'mé lou cuié, la pasta-pouns, leissa daura.
Tiras 'mé l'escumadouira, e espouscas de sucre fin.

* * *

LI VIN DE NOSTE TERRAIRE

qu'acoumpagnon nòsti mèisse

Lou rèi di vin de nostre Terraire, es sènso countèsto lou Castèu-Nòu dóu Papo d'un velout e d'un parfum sènso egau, fau lou tasta religiousamen emé la sóuvagino, lou roustit e lou fromage que fai ressourti soun goust.

Lou Castèu-Nòu rouge es lou mai couneigu, pamens lou blanc es d'uno qualita superiouro.

Lou Tavèu es un vin d'uno grando finesso, rousen, clar e lougié à digeri es uno mereviho e se béu eisadamen mai se mesfisa de sa forço, car lou Tavèu arribo à titra enjusqu'à quinge degat. Se pòu servi emé li sausso e lou roustit.

Lou Gigoundas, vin de coustiero, proche li Dentello de Mountmirai, a un bouquet bèn particulié, l'adurre sus taulo emé li plat delicat, lis intrado e li roustit.

Pèr lou Boui-abaisso, rèn vau li Vin Blanc de Cassis, eissu de vignarés en coustiero, poumpo à travès li souco, l'èr de mar e lou soulèu, sa lindeta es sènso pariero: dins un vignarés cassiden s'atrovo encaro quàuqui cepoun d'aquèu muscat que lou Rèi Reinié aduguè en Prouvènço.

Caud e se, tóuti li vin de Cassis soun famous, mai, n'i'a un qu'a uno renoumado moundialo, e se l'amerito bèn: es lou Cassis-Bodin.

Fau pas óublida lou rousen e lou rouge, que, tambèn soun remarquable.

Emé lou giblié de palun se bèu un vin que, pèr èstre mens couneigu, manco pas de valour, es lou vin de la Costo Bluio, tout just quàuqui plant, entre Carri e Sant-Julian-dóu Martegue, aquèu vin s'aparènto de proche emé lou Gigoundas.

Dèurian parla de tóuti li Coste dóu Rose, di vin dóu Var, mai cresen qu'es gaire necite de vanta tóuti si merite, estènt que podon se servi emé tóuti li sausso, pamens, fau mensiouna li vin de la regioun de Niço, car es em' aquéli que se manjon la Pissaladiero e lou Tourto de Blea.

Enfin, óubliden pas que pèr faire sausseto emé la Poumpo de Nouvè, rèn vau lou Vin Kiue, e que lou mai renouma es aquèu de Paleto, proche de z'Ais.

LI COUNSERVO

Tant que poussible, bòni Prouvençalo, anas pas croumpa coume lei damoto, de pureio de poumo d'amour en bouito, que sabès pas ce qui li mèton dedins, i'a tant de counservo de poumo d'amour que poudès alèsti à l'oustau e que soun cènt fès meiouro!

1° Lou coulis seca

Coupas en dous, de poumo d'amour, sènso ié rèn leva, e metès-li dins un jarroun.

Leissas rebouli vue jour de tèms, en prenènt siuen de bourroula chasque jour lou contengu dóu jarroun.

Lou jour nòuven, plaças un cruvèu bèn fin sus un autre jarroun, e escrachas li poumo d'amour.

Quand tout es passa, vuejas lou coulis dins un sa pounchu, pèr-fin que s'agoute.

Au bout de dous jour, plaças dins de plat que metrés au soulèu e virarés matin e sero, em' un cuié de bos; déurés lou rintra tóuti li sero.

Quand coumprendrés qu'es proun se, lou sala e lou desbarassa dins de boucau de vèire.

Pèr empacha lou coulis de se mousi, estèndre sus chasque boucau un pau d'òli. Acò se pòu garda un an, e meme mai.

2° Poumo d'amour en chaino

Es lou mejan de counservacion lou mai simple.

Prendrés de pichòti poumo d'amour, d'une meno especialo: soun roundo e se presèton en grapo.

Li pausarés ansin, pèr bouquet sus d'uno taulo, lou coustat de la tijo dessus, prendre uno fissello un pau grosso que nousarés au proumié bouquet, à quàuqui centimètre nousas n'en un segound, ansin jusqu'à loun gour d'un mètre enviroùn.

Fasès au daut de la fissello uno blouco pèr acroucha la chaino que counservarés dins un endré à l'èr.

3° Poumo d'amour salado

Coupas en dous li poumo d'amour, enlevas li grano, plaças sus d'uno canisso e fasès seca. Un pau avans que siegon coumpletamen seco, salas, e quand auran bèn pres la sau, enfielas à-n'un fiéu crus. Se podon garda ansin tout l'ivèr.

4° Poumo d'amour à l'aigo-sau

Faire bouli quàuqui litre d'aigo bèn salado, la leissa refreja, n'empli un jarroun à mita, plaça li poumo d'amour, acaba de curbi d'aigo salado. Aquelo counservo duro mens de tèms.

5° Metodo Pasteur

Pela e desgrena li poumo d'amour, li chapouta e n'empli de boutiho; aquéli de la biero soun perfèto pèr acò. S'assegura que fermon bèn ermeticamen, li renja dins un peiròu, desseparado lis uno dis outro pèr de pognado de paio; empli lou peiròu d'aigo e leissa boui dous ouro; retira li boutiho quand saran frejo.

LIS ÓULIVO

Óulivo cachado

Plaça sus d'uno plancho de cousino, lis óulivo verdo, uno pognado après l'autre.

Em' un vèire, un pau espès, cache lógieramen chasco óulivo.

Quand tout es lèst, li metre dins un jarroun plen d'aigo, que chanjarés durant nòu jour. Lou nóuven jour, alesti uno saumuro compausado de quàuqui litre d'aigo salado, de lausié, fenou, grueio d'arange, e couliandro. Fasès bouli, pièi refreja. Metre lis óulivo dins un jarroun e vueja dessus la saumuro refrejado.

Óulivo à la pichouline

Chausissès cinq kilò d'óulivo verdo bèn poupuado, alestissès un leissiéu emé la memo quantita de cèndre de gavèu, desliga dins l'aigo. Plaças-lou dins un jarroun, ajustas lis óulivo que leissarés un jour aqui dintre, en bourroulant cinq ou sièis fès.

Quouro veirés que la car de l'óulivo se destaco dóu mesouioun, en la pessugant, es lèst. Alestissès uno saumuro ansin coumpausado: dès litres d'aigo, un kilò de sau, lausié, fenou, grueio d'arange, couliandro; fasès bouli, leissas refreja, vueja dins un jarroun e ajustas lis óulivo

Óulivo negro pognudo

Espera pèr li culi que lis óulivo siegon bèn maduro, meme un pau frouncido e chausi de preferènci la qualita dicho; tripoué tant que poussible, soun mai grosso e mai poupuado. De sero, à la vihado, li pougne em' uno fourqueto bèn pounchudo, e li jita flour à mesuro dins un panié. Saupica largamen de sau fino, perfuma de lausié, e s'ensouveni chasco jour de li faire sauta.

Au bout de dès à quinze jour, l'amarun coumenço de passa; poudès n'en tasta. Li garni d'òli e li saupica de pebre.

Óulivo negro en saumuro

Chausi d'óulivo de groussour mejano e pas trop maduro, li pougne e li jita dins un jarroun plen d'aigo.

Li leissa ansin dès à douge jour, en chanjant l'aigo tóuti li jour; tasta-li pèr saupre se soun plus amaro.

A-n'aquèu moumen, faire bouli proun d'aigo pèr curbi lis óulivo, sala aquelo aigo a resoun d'un kilò de sau pèr dès litre d'aigo, ajusta un pau de couliandro; quàuqui fueio de lausié, quàuqui branqueto de fenou e un pau d'escorço d'arange.

Leissa refreja la saumuro, e la vueja sus lis óulivo. Purrés n'en manja au bout de cinq o sièis jour.

Couservo de tapeno

Chausi pèr acò faire, de boutoun de flour de tapenié, mai li tapeno soun pichoto, meiouro soun. Faire de mouloun de tapeno, li saupica de sau. Lendeman lis esquicha pèr ié faire rendre l'aigo e li metre dins de vinaigre blanc.

Couservo de cournissoun

Li cournissoun soun rèn autre que de councoumbre pichounet.

Emplega dins li sausso, e tambèn au naturau, pèr acoumpagna lou bouli e li viando frejo. Se preparon à caud, vo à fre. Se tenès mai au goust qu'à la coulour, óubra à fre. Pèr acò, chausi de cournissoun de groussour mejano, pulèu pichot que gros, e culi desempièi pas longtèms; lis eissuga em' un linge rufe, coupa lou pecout e la pouncho, e metre dins un pot de gres en saupicant de sau.

Li revira pèr fin que s'embugon bèn e leissa vint e quatre ouro. Au bout d'aquèu tèms, li retira de la sau e li metre dins un boucau emé de vinaigre blanc bèn fort, que n'i'ague proun pèr li curbi.

Apoundre pebre en gran, aiet, e quàuqui cebeto, e de clavèu de girofle.

Prepara ansin, li cournissoun soun goustous, mai soun un pau jaune; se voulès que reston bèn verd, fres à la visto, mai pas tant bon au goust, fau li prepara à caud. N'en vèici la receto: faire à l'acoumençanço coume pèr la preparacioun à fre; mai en levant li cournissoun de la sau, en-liogo de li metre dins lou vinaigre, faire coume seguis: prendre un pot de couire noun estama (bassino vo peiròu) empli à mita de bon vinaigre, metre sus d'un fiò ardènt. Quouro es sus lou pount de bouli, jita dintre li cournissoun e boulega vitamen durant tres o quatre minuito; beissa lou fiò e countunia de vira encaro un moumen: de jaune qu'èron vengu, tournaren mai verd.

Li retira em' un cuié de bos, li metre dins un pot de gres e ié versa dessus, en lou passant à travès un tamis lou vinaigre bouiènt.

Au bout de cinq o sièis jour, apoundre li coundimen coume pèr la preparacioun à fre.

Berigoulo en couservo dins l'òli

Neteja li berigoulo. Faire bouli dins uno aigo un pau salado emé d'erbo aromatico. Leissa seca, mai, bèn seca. Li metre dins un boucau emé de fueio de lausié e de clavèu de girofle, e bagnant d'òli d'óulivo.

Se manjo coume rebalun, alentour d'un moucèu de viando.

Couservo de pignen

Chausi de poulit pignen de la groussour d'uno peço de cinq franc, enleva lou pecout, e

bèn li neteja sènso li bagna.

Faire bouli dins l'oulo un litre d'aigo em' un litre de vinaigre, sala, pebra, metre un bouquet de lausié, ferigoulo, pebre-d'ai, fenou e escorço d'arange.

Quand jujarés que lou vinaigre es proun esvapoura e li perfun proun mescla, metre li pignen (sauprés que soun cue, quand pourrés li trauca em' uno aguio à tricouta).

Li retira, lis estèndre sus uno touaio, li leissa seca vint e quatre ouro, li renja bèn sarra dins de boucau, e li curbi de bon òli d'óulivo.

Counservo de cachoflo

Chausi de cachoflo proumierenco, pichoto e tendro, d'aquéli qu'an ges de canebe. Leva tóuti li marìdi frueio que soun alentour e que soun duro, garda que lou founs; coupa la pouncho di fueio tèndro e arroundi lou founs de la cachoflo; ié faire un tai en formo de crous, ié metre de sau, e embarnissa la cachoflo emé de limoun.

Li plaça dins un boucau emé quàuqui fueio de lausié e quàuqui clavèu de girofle.

Empli lou boucau d'òli e metre sus li cachoflo un coudoulet pèr fin que li cachoflo se tengon au founs dóu boucau.

Leissas dous mes. A-n'aquèu moumen, li cachoflo podon èstre presentado sus taulo coume rebalun.

Counservo de sardino

Neteja li sardino, enleva lis escaumo e lis aresto, li lava e li seca.

Pièi, li faire fregi lóugieramen de chasque coustat, li retira e metre en plaço dins la sartan, uno cebo coupado en lesco fino, quàuqui moussèu d'escorço d'arange e quàuqui fueio de lausié.

Sala li sardino, li renja dins un jarrounet, un lié de sardino, un lié d'assesounamen, ansin iusqu'au d'aut.

Faudra pas curbi l'eisino.

Aquéli sardino se podon garda uno quingenado.

Toun marina

Prendre uno trancho de toun un pau espesso, l'espeia e la metre à desgourga dins d'aigo vineigrado.

Dins un poueloun, fasès bouli d'aigo bèn salado emé tres fueio de lausié, uno branqueto de fenou; plaças la trancho de toun, tre que l'aigo aura bouli, e leissas couire douçamen uno ouro e miejo.

Retiras lou toun, e lou leisses agouta e refreja; lou divisa en moussèu regulié e lou renja dins un boucau. Arrousas d'òli, tapa lou boucau e teni au fres.

Preparacioun dis anchoio

I'a 'no sesoun pèr alesti lis anchoio: es lou mes de mai.

Prendre d'anchòio pas trop grosso, mai bèn poupudo, espera un jour o dous avans de li faire.

Enleva la testo en aguènt lou biais de tira ensèn li tripo; poudès, vo noun lis escaia

Sus d'un papié, mescla de grosso sau e de senobre, quàuqui clavèu de girofle, un pau de muscado e, s'acò vous agrado, frisas aussi un pau de ferigoulo e de pebre-d'ai.

Prendre un pot de terro, acoumença pèr metre au founs un lié de grosso sau, pièi, renjas bèn coume disen, acò a d'impourtanço, lis anchoio en acoumençant pèr faire lou tour dóu pot. Dèurés li plaça sus l'esquino, lou ventre dessus e li sarra lis uno contro lis outro, lou mai que pourrès. Metre un rang d'anchoio, un rang de sau. Lou pot estènt plen, li plaça dessus uno pèiro de la larjour dóu pot pèr que fague pes. Metre lou pot au soulèu. Au bout de quàuqui jour, lis anchòio auran rendu d'aigo: es la saumuro. La leissa, mai retira l'òli qu'aparèis e que dounarié un goust de rànci. Lis anchoio soun facho au bout d'un mes.

Pissala

Croumpas la quantita necessàri d'anchoio e de sardino; li detesta en tirant la ventraio e li metre en un plat o uno pignato de terraio: un rang de pèis, un rang de sau.

Espouscas sus lou tout quàuqui gran de pebre, un vo dous clavèu de girofle e un pau de canello. Se moulinas aquélis espici, n'en vau que miès.

Tóuti li jour, boulegas. Uno semana après, li peissoun soun en pichot moussèu, e, quàuqui jour après, tout acò n'en fa plus qu'uno pasto.

Au bout d'uno mesado, passas en un tamis fin, e, metès en de vaset emé mié det d'òli subre.

Lou pissala ajudo à manja la viando gelado e li tartifle boulido; tambèn de coundimen dins li salado de poumo d'amour. E simplamen l'ivèr si manjo coumo antipàsti, emé de bon òli, en li bagnant de lesqueto de pan acoumpagnado d'óulivo negro.

Lou melet

Lou melet es d'ourigino martegalo, e ressemblo forço au pissala.

Prenès quàuqui kilò d'aluin de melet, de sardino e d'anchoio, que boutarés dins un barriéu, un rang de sau fino, un rang de melet, à chasco coucho; perfumas de branqueto de fenou, de fueio de lausié e de pebre, ansin, tant qu'avès de pèis.

Pausas sus lou barriéu un round de bos d'uno taio un pau mai pichoto que la duberturo, e metes un pes dessus.

Leissas lou pèis, ansin de quinge à dès-e-vue jour; à-n'aquèu moumen, la sau sera touto foundudo, lou pèis counfit e bèn perfuma pèr lis aromato.

Agoutas-lou, debarras-lou dis aromato e passas-lou au tamis fin.
Reculirés la purèio dins un plat un pau founs, e pèr fini, farés passa au tami un pau de la saumuro, acò empachara lou melet de ranci, e lou rendra mai liquide.
Counservas en pot à l’abri de la calour.
Dison que lou melet es lou garun di Rouman.

La poutargo

La poutargo es lou caviar prouvençau.
Pèr avé de bello poutargo, fau que lou tèms siègue bèu au printèms, e lis aigo tranquilo, pèr que li muge que la prouduson, souffrisson pas dóu tèms.
La poutargo es uno especialita dóu Martegue. Sa sesoun es subretout dóu quinge de Juliet au mes d’Avoust. A-n’aquéu moumen, li muge poutarguié quiton la pleno mar pèr veni pausa sis iòu dins l’estang de Berro. La poutargo reculido un pau pu tard, a souvènt un goust de fango pèr ço que li muge soun resta trop de tèms dins l’estang.
Après la pesco, retiras di muge li dos grapo d’iòu bessouno, en prenènt siuen de pas entamena la fino pèu que lis envelopo e de pas li destaca l’uno de l’autro.
Salas lis iòu entièramen, e leissas-li ensèn, set à vuech ouro; à-n’aquéu moumen plaças-li sus d’uno taulo recuberto d’uno pichoto post em’ un pes dessus. Leissas dous jour; au bout d’aquéu tèms lis iòu saran perfetamen esquicha e cado grapo n’aura gaire qu’un o dous centimètre d’espessour. Passas la poutargo souto l’aigo pèr enleva lou trop de sau, esquichas-la bèn e fasès-la seca sus d’un plat au soulèu, en la revirant souvènt, durant tres o quatre jour.
La poutargo es lèsto. Se voulès la fuma, tóuti li jour plaças-la dins la chaminèio, liuen dóu fum, que farés tubeja tant que pourrès. Refaire l’óuperacioun tres o quatre fes.

* * *

LI LIQUOUR

Lou vin kiue

Prenès dès litre de moust. Tant que poussible, de moust de rasin clar e bèn dous. Leissas-lou pausa de sèr au matin, pièi vuejas-lou dins un peiròu, en prenènt siuen de pas boulega lou founs que sara treble e que jitarés.
Cercas uno pichoto cano; fasès-ié dous tai pèr agué tres part bèn pariero.
Ajustas se voulès, dous coudoun coupa en quatre, pèr miès perfuma, e boutas sus lou fiò.
Leissas bouli en escumejant tout lou tèms.
Quouro lou moust aura demeni d’uno part sus tres, e uno idèio mai, ço que sauprés en trempant la cano dins lou peiròu, retiras-lou dóu fue. Lou vin kiue es lèst.

Vuejas-lou dins de tian en countuniant d'escumeja e de lou venta emé l'escumadouiro enjusque que siegue fre.

Tiras au clar au bout d'un mes.

Lou vin d'espi

Prenès un litre de bon vin rouge, retiras de la boutiho just ço que fau pèr ié metre en plaço uno grosso pognado de flour d'espi.

Quaranto jour après, tiras au clar.

Aquéu vin qu'es devengu amar e perfuma, fai forço bèn pèr li coulico.

Vin de nose

Au moumen de la Sant-Jan, prendre quaranto nose verdo. Lis escracha, li metre din uno pichoto damo-jano emé cinq litre de vin rouge de proupietàri; mié litre d'aigo ardènt; un bastoun de vaniho; un pau de canello.

Leissa marfi li nose durant cinquante jour en boulegant souvènt la damo-jano.

Tira au clar, ajusta uno liéuro de sucre. Quand lou sucre es foundu metre en boutiho.

Lou vin de nose s'ameiouris en devenènt vièi.

Vin de nerto

Dins uno pichoto damo-jano, vueja: cinq litre de vin rouge de Cassis.

Mié kilò de gran de nerto, un kilò de sucre e un litre d'aigo-ardènt, leissa marfi seissanto jour e fiéutra.

Lou vin de nerto remouto li forço e fai de bèn à l'estouma.

Aigo de sàuvi

Dins un litre d'aigo-ardènt, au mes de Mai quand la sàuvi es flourido, metès une grosso pognado de flour, enfusa quarante jour, pièi tirarés au clar.

Bevès-n'en un pau quouro vous sentirés anequeli.

La cartageno

Aurés dous litre de moust, bèn clar e bèn sucra, que passarés au tamis, pièi à travès un moussèu de telo groussiero.

Sènso leissa au moust lou tèms de rebouli, i'ajustarés lèu, lèu, un litre d'aigo-de-vido sènso goust à cinquante degre; tant que poussible d'aigo-de-vido reitificado.

Vuejarés lou moust e l'aigo-de-vido dins uno pichoto damo-jano, en prenènt sinuen que siegue bèn pleno pèr empacha de fermenta. Taparés la damo-jano e la boulegarés loungamen pèr fin que lou mescladis se coumpligue bèn; destaparés un moumen pèr crento de vèire espeta la damo-jano; pièi taparès, mai sènso fourça.

Au bout de vuech à dèz jour, arrecoumencarés de brassa, pièi leissarés pausa cinq o sièis semana, e soustirarés la cartageno que déu èstre claro à-n'aquéu moumen.

Metès-la en boutiho pleno à ras. Pourrés alor n'en tasta, mai miés vau la leissa vieii.

La cartageno es perfeto au bout de dous à tres an.

Assabé. Prendre de preferènci de moust de rasin blanc, o miés, d'aquéu de viéi souco de Jacquez.

L'agrioutat

Chausirés de bèllis agrioto bèn maduro, e n'en farés un litre de jus. Escracharés tambèn uno dougeno de meseioun. Ajustarés miejo-liéuro de sucre, e vuejarés dessus un litre d'aigo-ardènt.

Leissarés enfusa uno quingenado, pièi passarés la liquour, e metrés en boutiho que gardarés au fres.

Lou coudounnat

Raspa cinq o sièis coudoun bèn madur. Esquicha la raspaduro dins un touaioun pèr ié faire rèndre tout lou jus.

Mesura dous vèire de jus de coudoun pèr un vèire d'aigo-ardènt.

Boulega cade jour lou mescladis, durant uno mesado; filtra, ajusta lou sucre à resoun de mié-kilò pèr litre, pièi passa encaro un cop s'es necite.

Lou Sauvo-Crestian

Chausirés de bèlli panso e destacarés emé lou cisèu lis age, un pèr un, en ié leissant un pecout autant long que poussible.

Eissuchas-li e leissas-li toumba dins un boucau de vèire.

Quouro lou boucau sera quasimen plen, vuejas dessus d'aigo-ardènt, pèr fin de curbi tóuti li gran.

Ajustas cinq clavèu de girofle em' un pau de vaniho.

La liqueur de mióugrano

A l'autouno, quand li mióugrano soun bono pèr manja, n'en prendre uno quantita, pas trop maduro; li durbi, li desgruna, e esquicha li gran dins un linge.

Mescla aquèu jus em' uno partido d'aigo-ardènt, uno partido de sucre. Lou sirop a uno coulour rousenco que se pòu founça en i'apoudènt uno pouncho de carmin.

Pòu se béure emé d'aigo.

Liquour de gran de nerto

Se saup que l'escais-noum di Cassiden es: Manjo-gran-de-nerto.

La nerto crèis dins aquelo encoutrado souto Cap Nais, i Jas Nòu e au Valoun dóu Bestouan.

Li Cassiden, groumand de nerto, mancon pas de n'en faire la liquour, en fin d'estiéu, quouro li gran soun madur, vèici la receto: empli un plen got de gran e lou vueja dins tres quart de litre d'aigo-de-vido reitificado. Leissa marfi durant cinquanto jour, boucau tapa.

Fiéutra e ajusta lou sirot, proun pèr compli lou litre.

Lou sirot se fai i proupourcioun de un quart d'aigo pèr vint e cinq gran de sucre. Aquelo liquour dèu resta forto.

La ferigouletto

Anarés culi au Plan-d'Aup, proche la Santo-Baumo, d'aquelo meno de ferigoulo que ié dison la ferigouletto e que crèis ras dóu sòu.

N'en prendrés que la flour, mai proun pèr n'en rempli un got en bèn esquichant.

Metrés aquéli flour dins un litre d'aigo-de-vido de vin, e noun dins d'aigo-ardènt.

Leissarés enfusa un mes de tèms, pièi i'ajustarés de sirot à trento degra. N'en metrés mai o mens, seloun qu'amarés la liquour mai o mens forto.

Liquour de la Sant-Jan

Pèr la Sant-Jan prenès: dos fueio de nouguié e dos nose verdo.

Un pessu de tihòu, de verveno, de sàuvi, de trescalan, de camamiho, d'isop, de mento, de frais, de lavando, de roumanin. Lou tout frescamen culi.

Metès tout acò, dins un litre d'aigo-ardènt, e leissa marfi cinquanto jour. Au bout d'aquèu tèms, fiéutras e ajustas lou sirot fa de vint et cinq gran de sucre, un quart de litre d'aigo boullido e refrejado pèr litre d'aigo-ardènt.

Liquour de micocoulo

Quouro coumprendrés que li micocoulo soun maduro (lou soun quouro soun negro) metès-n'en dins un boucau qu'emplirés un pau mai di tres quart.

Vuejas dessus proun d'aigo-ardènt, tant que poussible d'aigo-de-vido reitificado, que lou boucau siègue plen à ras, tapas-lou e leissas marfi li micocoulo un pau mai de seissant jour. Passa aquéu tèm, fiéutras.

Aurés fa un sirot emé mié kilò de sucre e un grand vèire d'aigo destilado. Mesclas à fre l'aigo-de-vido et lou sirop, fiéutras encaro se besoun es, metès en boutiho e leissas un pau vieii la liquour avans que de n'en tasta.

Lou genèpi

Lou genèpi es culi pèr li pastre, durant l'estiéu, dins li mountagno avésinant Barcilouneto.

N'en rempli un boucau, ajusta dos fueio de cassis em' uno fueio de menthe pebrado.

Se n'en fai un triage minucious, pièi, se destilo.

La preparacioun estènt un travai d'especialisto, n'en parlan que pèr lou faire counèisse coume uno liquour qu'atrovarés forço agradivo.

Es un digestiéu pouderos.

Liquour de verveno

Metre dins un boucau: cent vint fueio de verveno e li leissa marfi durant dous jour dins mié litre d'aigo-de-vido reitificado, en prenènt siuen de bèn tapa lou boucau. Fiéutra.

Prèndre quatre cent gramo d'aigo boullido e refrejado, ié veja dedins dous cent gramo de sucre fin e dous cent gramo de mèu, mescla bèn lou tout e ajusta l'aigo-de-vido qu'aura pres emé la verveno uno poulido coulour verdo.

Bèn mescla encaro, leissa pausa quàuque tèm e fiéutra encaro uno fes.

Eleissir de Longo-Vido

Dins dos litre d'aigo-ardènt e dos litre de vin blanc metès:

- Uno ounce e un gros d'Alouès Socrata,
- Un gros de Zedouaire,
- Un gros d'Agaric votane,
- Un gros de Chançano, vo Genciano,
- Dous gros de Safran dóu Levant,
- Dous gros de Rebarbo,
- Dous de Quinquina, de Sené, de Racino de Verounico,

— Dous gros d'estra de Genebre.

Leissarés enfusa quinge jour, fiéutrarés e metrés en boutiho.

Aquel eleissir es bon pèr:

Li Mau de Cor: un pichot cuié.

Li Digestioun mau facho: quatre pichot cuié dins uno tasso de tè.

Li Rajo de Gouto: tres cuié, autant d'aigo, e un cuié quand la gouto remounto.

Li Rajo de Dènt: n'en metre sus un coutoun dins la dènt caravihado.

Li Fèbre: se la fèbre demenis pas au proumié cuié, sara au segoun, mais de tout segur au tresen.

Pèr se purga: tres cuié lou sero pèr lis ome; dous pèr li femo.

Pèr li Vièi: n'en prendre un cuié tóuti li vué jour; acò li reviscoulo e li tèn gai e gaiard.

A Marsiho, se dounavo i malaut dóu tèms de la pesto, dóu coulera e dis epidemio de variolo negro, en disènt esto preguiero:

Diéu Sant, Diéu Fort, Diéu Immourtau

Garas-nous de la pesto, dóu coulera e de tout mau.

Aquèu remèdi fuguè compausa pèr un mège Ginouvès que mouriguè à cent quatre an...
mai en toumbant de chivau!

S'es adu à Marsiho, ounte prenguè grando renoumado.

Tóutis aquéli que n'an begu soun vengu forço vièi.

(Garda dins la familho de Dono Chanot despuèi 150 ans)

Revist e acaba pèr Santo-Luço de 1965.



© CIEL d'Oc - Abriéu 2003