

APPELSTROOP

par Harrie // Pays-Bas

L'Appelstroop, en français sirop de Liège est l'ingrédient essentiel pour réaliser le Zoervleiss (voir recette plus loin). Il est difficile à trouver en France, sauf dans certains magasins bio. C'est la raison pour laquelle Harrie propose cette recette pour le réaliser soi-même. Ce n'est pas difficile, mais ça prend du temps.

Ingrédients pour un litre de jus de pomme

Des pommes de toutes sortes en grande quantité, (surtout celles qui ne sont plus bonnes à consommer d'une autre façon)
100 à 200 g de sucre en poudre,
cassonade ou vergeoise.

Conseils

On peut déguster cette gelée sur une tranche de tourte corrézienne ou de pain de seigle beurrée, le tout agrémenté d'une tranche d'un fromage bien fort (Chassagnoles du Gaëc des Prés Verts, Maroilles, Cantal, Saler Vieux, Munster,

BABA GHANOUGE

par Nouri // Syrie

Le baba Ghanouge est une entrée dont l'ingrédient principal est l'aubergine, qui s'apparente à une mousse ou un caviar.

Ingrédients pour 8 personnes

1 kg d'aubergines
1 à 2 gousses d'ail
2 à 3 c. à soupe de tahina (crème de sésame)
1 yaourt nature
3 poivrons (jaune, rouge, vert)
1 citron
menthe fraîche
piment d'Espelette
sel, poivre
huile d'olive

Conseils

Cette entrée est à déguster avec du pain pita et la meilleure boisson pour l'accompagner est l'Arak (eau de vie qui ressemble à l'anisette).

BARSZCZ CZERWONY

par Anna // Pologne

Cette soupe traditionnelle polonaise est généralement préparée à la veille de Noël. Elle est réalisée avec de la betterave qui lui apporte de précieuses qualités nutritives.

Ingrédients pour 4 personnes

1 litre de bouillon de légumes (maison de préférence)
4 betteraves
2 gousses d'ail
1 feuille de laurier
3 cépes séchés
sel, poivre
jus d'un citron
persil ou marjolaine

Conseils

On peut servir cette soupe avec des pommes de terre à l'eau, des uszka (petits raviolis farcis aux champignons qui fondent dans la bouche), ou accompagnée de pierogi (petites ravioles fourrées) ruskie (au fromage blanc) ou z mięsem (la viande).

COURGETTE BAZAAR

par Mathieu // France

Cette recette est proposée par Mathieu, chef au restaurant « Le Maury » à Liginiac en Corrèze, depuis 2019. Cette recette est un clin d'oeil au restaurant le « Peckham Bazaar », pour lequel il a travaillé et énormément appris sur la cuisine méditerranéenne et des balkans, lors de ses années londoniennes. C'est une entrée qui peut se décliner en toute saison en fonction des légumes disponibles. En hiver, vous pouvez ainsi utiliser des oignons, poireaux, blettes, épinards...

Ingrédients pour 50-60 croquettes

12 courgettes moyennes
5 oeufs
1 botte de persil
1 botte de menthe
500 g de féta
300-400 g de farine
1 sachet de levure chimique
sel, poivre
huile de tournesol

Gouda Vieux, Fromage de Hervé...) et c'est un délice.

Préparation

- Enlevez les morceaux pourris, laissez le reste (trognons et peaux).
- Coupez les pommes en gros morceaux
- Faites un jus de pommes : placez les morceaux dans une casserole. Ajoutez de l'eau pour couvrir à moitié les pommes.
- Portez le tout à ébullition, faites bouillir quelques minutes.
- Enlevez la casserole du feu, couvrez-la et laissez reposer une nuit.
- Le lendemain, passez le contenu de la casserole par un tamis fin et voilà votre jus de pommes est prêt.
- Faites bouillir le jus et ajoutez éventuellement du sucre.
- Baissez le feu au minimum en laissant épaissir lentement. Cela dure longtemps, parfois plusieurs heures. Cela dépend de la quantité de jus de pommes. Ne couvrez pas la casserole.
- Vérifiez de temps en temps, un peu plus vers la fin. Faites attention que la gelée n'attache pas.
- Lorsque la gelée est suffisamment

épaisse (en refroidissant elle s'épaissit encore un peu) versez-la dans des pots (secs) en verre et fermez-les.

- Voilà votre « appelstroop » est prêt et se garde pendant plusieurs mois.

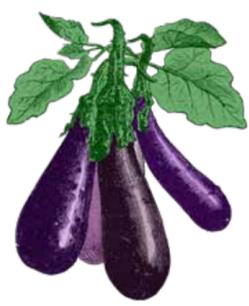
Harrie est né dans la ville de Heerlen, près de cette fameuse ville de Maëstricht, dans le sud des Pays-Bas, la province du Limbourg.

Il habite en France depuis 2001 et à Tulle depuis 2010. Aux Pays-Bas il était professeur de français et de musique. En France traducteur, mais depuis 2015 c'est un retraité bienheureux.



Il est arrivé en France en mars 2011, pour suivre des études supérieures de recherche en musique et musicologie à l'université de Tours (organologie des instrument de musique au Moyen Age). Il s'installe avec sa femme et sa fille en Corrèze en 2017. Il est professeur d'éducation musicale à l'académie de Limoges.

La recette de Baba Ghanouge lui a été transmise par sa mère qui en préparait souvent quand il était enfant, pour les barbecues entre amis ou avec la famille. Avec Nouri le repas est souvent suivi de chant et de musique, chacun amenant son instrument.



Chahhiia Taiiba (Bon Appétit)

Nouri est né à Homs en Syrie. Il était professeur de musique et d'éducation musicale de l'université de Albath-Homs, spécialiste du Qanun, un instrument syrien originaire du Moyen-Âge et qui existe toujours.

Le festival *Les Printemps de Haute-Corrèze*, présente...



... des recettes d'ici et d'ailleurs, qu'on emporte avec soi, qu'on partage et transmet.

Les Printemps de Haute-Corrèze, 18^e édition : La gourmandise, du 10 avril au 29 mai 2021

Les recettes de ce dépliant ont été collectées dans le cadre du festival *Les Printemps de Haute-Corrèze* organisé du 3 avril au 29 mai 2021.

Le **fil rouge** de cette 18^e édition dédiée à la gourmandise : des recettes d'ici et d'ailleurs des habitants de Haute-Corrèze. Elles ont été utilisées pour plusieurs évènements permettant ainsi aux structures de travailler en synergie. Elles ont ainsi alimenté le volet nourriture de l'exposition « Traces de migrants » du Pays d'Art et d'Histoire Hautes Terres Corrésiennes et de Ventadour ; puis elles ont servi de base pour un atelier de sérigraphie par le collectif « Les Michelines » (deux planches visibles dans ce dépliant).

Enfin, huit d'entre elles (mentionnées ici en **orange**) ont fait l'objet d'un enregistrement sur les ondes de Radio Vassivière, en direct des cuisines de leurs auteurs.trices.

Initié en 2004 par l'Abbaye Saint André - Centre d'art contemporain de Meymac, ce festival réunit des structures culturelles oeuvrant sur le territoire de la Haute-Corrèze, en alternant la programmation autour d'un pays et l'année suivante sur une thématique plus généraliste.

Il propose ainsi au sortir de l'hiver, au public de proximité, des événements à dominante culturelle. Malgré une ouverture incertaine en cette année 2021 liée à la pandémie de Covid19, les structures ont gardé le cap et se sont réinventées afin de proposer au public des animations en direct, parfois reportées ou encore via les réseaux sociaux.

Retrouvez toutes ces recettes ainsi que les infos liées à ce festival sur : www.printemps-hautecorreze.blogspot.com



Kartofel'nyy Sous



Qabali Palaw



Tourtou



Samoussa

L'Abbaye Saint André - Centre d'art contemporain de Meymac reçoit le soutien moral et financier de la DRAC Nouvelle-Aquitaine, de la Région Nouvelle-Aquitaine, du Département de la Corrèze, de la ville de Meymac et de Haute-Corrèze Communauté.

FLOGNARDE

par Noëlle // France

La flognarde, flaugarde 'flaunharda' c'est le dessert, le goûter ou l'en-cas facile à faire et toujours savoureux. Il y a autant de recettes que de familles corréziennes, selon les envies et les ingrédients disponibles, elles peuvent être aux pommes ou aux poires.

Ingrédients pour 6 personnes

4 pommes qui fondent à la cuisson (Sainte-Germaine, Chanteclerc, Reine des Reinettes...)
4 oeufs
6 c. à soupe de sucre
6 c. à soupe de farine
des noisettes de beurre
1 c. à café de cannelle, d'eau de vie, ou de vanille (selon vos goûts)

Conseils

Quand elle était petite, Noëlle adorait ajouter un peu de confiture de myrtille de sa grand-mère sur le dessus de sa part de tarte encore tiède. Cela peut aussi être du beurre et/ou du sucre ou de la cassonade.

KARTOFEL'NY Y SOUS

par Svetlana // Russie-Arménie

Cette « sauce de pommes de terre » pour la traduction littérale mais qui s'apparente à un pot au feu est un plat facile à préparer, qui se déguste en famille pour un moment convivial.

Ingrédients pour 6 personnes

6 grosses pommes de terre
3 grandes carottes
2 oignons
3-4 gousses d'ail
3-4 tomates fraîches
1 boîte de concentré de tomate
2 poivrons (vert et jaune)
3 feuilles de laurier
coriandre, basilic, persil, herbes de Provence, sel, poivre
1 beau morceau de jarret de bœuf

Conseils

Coupez les légumes avec des formes différentes pour un bel effet visuel dans le bol. Pour avoir du bouillon sur plusieurs jours, il suffit d'ajouter plus d'eau.

Préparation

- Préchauffez votre four à 180°C
- Dans un saladier, cassez les oeufs, ajoutez-y le sucre et battez le mélange avec un fouet jusqu'à ce qu'il devienne mousseux
- Ajoutez la farine en continuant de mélanger pour éviter les grumeaux
- En continuant de tourner, versez peu à peu le lait jusqu'à obtenir une pâte plutôt liquide à laquelle vous pourrez ajouter un peu de cannelle (vanille ou eau de vie)
- Épluchez les pommes et coupez-les en morceaux (assez gros mais pas trop !)
- Beurrez un moule à bords hauts
- Recouvrez le fond de votre moule avec les morceaux de pommes puis versez doucement la pâte dessus
- Enfourez pendant 30 à 40 min et laissez dorer.

Bonne dégustation

Préparation

- Épluchez les légumes, coupez-les (pommes de terre en frites, carottes en demi-rondelles, oignons en fines tranches, poivrons et tomates en morceaux) et réservez-les.
- Coupez la viande en morceaux de 4 à 5 cm, la rincer à l'eau et bien égoutter.
- Dans une casserole à fond épais type cocotte, versez de l'huile et quand elle est chaude, y déposez la viande, remuez et laissez dorer.
- Écrasez les lamelles d'oignons dans la main avant de les ajouter à la viande, salez, mélangez et cuire sur feu vif jusqu'à ce qu'ils soient transparents.
- Ajoutez les carottes, mélangez, puis les tomates et le coulis délayé dans de l'eau, il donnera une belle couleur au bouillon, mélangez à nouveau.
- Couvrir le tout et laissez mijoter à feu doux pendant 10 min.
- Ajoutez ensuite dessus sans mélanger, dans l'ordre suivant : pommes de terre, poivrons, ail écrasé au couteau et coupé en petits morceaux, poivre, coriandre, persil, basilic, herbe de Provence et le laurier que l'on enfonce entre les légumes.

Noëlle vit à Saint-Angel en Corrèze, dans la maison familiale.

Noëlle a appris cette recette de sa grand-mère et l'a, depuis, souvent cuisinée, pour ses enfants ou ses amis venus pour le café.

Elle se souvient de sa grand-mère qui, à l'heure du goûter, l'appelait depuis le seuil de la maison, alors qu'elle jouait dans le jardin, et de cette délicieuse odeur de flognarde encore tiède qui envahissait la cuisine.



- Ajoutez un bon cm d'eau au-dessus de la préparation.
- Couvrez sur le feu chaud jusqu'aux premiers gros bouillons, puis réduisez et laissez mijoter pendant 30 min.
- Servez dans un bol et dégustez bien chaud.

Priyatnogo appetita (Bon Appétit)

Cette recette est proposée par Svetlana, qui l'a hérité de sa belle-mère arménienne. Svetlana, son mari Kamo et leurs deux fils viennent d'Ouzbékistan. Ils vivent à Meymac depuis 5 mois et en France depuis un an et demi.

Dina qui a assurée la traduction, vient de Russie. Elle est en France depuis 10 ans et vit à Égletons.

Nous la remercions chaleureusement.

MAFÉ AU POULET

par Moladji // Côte d'Ivoire

Mafé au poulet, recette traditionnelle ivoirienne

La pâte d'arachide est un grand classique de la cuisine ivoirienne. Elle est utilisée pour le mafé, plat préféré des ivoiriens et de Moladji. On le cuisine n'importe quand avec de la viande ou du poisson, mais lui le prépare au poulet.

Ingrédients pour 4 personnes
4 cuisses de poulet
4 tomates

3 c. à soupe de concentré de tomate
250 g de pâte d'arachide
3 gros oignons jaunes
1 piment africain (le rouge est plus piquant)
2 cubes africain (Maggy)
200 g de feuilles d'épinard frais
250 g de crevettes roses
huile de tournesol
sel, poivre

Conseils
Étape importante : laissez bien la pâte d'arachide se transformer en huile pour

Mafé au poulet, recette traditionnelle ivoirienne

MOUNASSOU

par Marie-Jo // France

Mounassou, recette traditionnelle corrézienne

Le mounassou, ou milhassou, est une galette de pommes de terre râpées avec un hachis d'herbes. C'est une recette corrézienne de tous les jours qui accompagne viande et/ou salade. Avant l'arrivée de la pomme de terre (au XVIII^e siècle), il se cuisinait avec des graines de millet trempées et broyées (d'où son nom).

Ingrédients pour 6 personnes
1 kg de pomme de terre
1 oignon
2 gousses d'ail
1 botte de persil
1 oeuf
1 c. à soupe de crème fraîche
1 c. à soupe de farine
1 c. à soupe de beurre ou de lard gras
sel, poivre

Conseils
Servez-le avec une viande, un poisson ou une salade, ou encore en apéro, quand il s'est un peu refroidi, coupé en dés.

Mounassou, recette traditionnelle corrézienne

QABALI PALAW

par Ahmad // Afghanistan

Qabali palaw, recette traditionnelle afghane

Le *qabali palaw* (langue pachto, prononcez 'qabouli palao') est un plat afghan très célèbre. Selon les provinces, on lui apporte des touches locales différentes. C'est un plat de fête, cuisiné pour les grandes occasions.

Pour 4 personnes
200 g de riz afghan (long grain parfumé)
1 kg de mouton
1 gros oignon
1 piment vert
300 g de raisins secs
4 carottes
2 ou 3 têtes d'ail
200 g de pistaches salées
100 ml d'huile de tournesol
2 c. à s. de sucre
2 c. à s. de ras-el-hanout et de cumin
beurre, sel, poivre

Conseils
Le plus délicat, c'est la gestion de l'eau Il ne faut pas noyer le riz, sinon, comme dit Ahmad, on fait « chola » (en pachto)

Qabali palaw, recette traditionnelle afghane

POUNTI

par Isabelle // France

Pounti, recette traditionnelle occitan

Le pounti est un plat auvergnat répandu dans les foyers du Pays d'Eygurande, aux confins de la Haute-Corrèze, sur les contreforts du Massif Central. C'est un plat de tous les jours qui, grâce au pruneau, joue avec le sucré/salé tout en relevant de l'art d'accommoder les restes : de pain, de viandes et de légumes. Son nom viendrait du verbe occitan 'pountare' signifiant couper en petits morceaux, hacher.

Pour 6 personnes
300 g de feuilles de carde
4 oeufs
200 g de lardons fumés
150 à 200 g de pain de mie ou rassis
50 cl de lait
2 échalotes et 2 petits oignons
1 botte de persil
1 c. à café de cumin
1 c. à soupe d'huile de noix
12 à 15 pruneaux
du beurre
un verre de vin rouge

Pounti, recette traditionnelle occitan

ne pas fatiguer l'estomac gourmand qui digérera ce plat.

Préparation
- Dans une cocotte, déposez les oignons coupés en tranches, les tomates en petits morceaux, le concentré, couvrez d'eau et laissez mijoter 30 min
- Dans une casserole d'eau, déposez le poulet avec 1 c. à s de sel et faites bouillir 20 min.
- Dans une poêle chauffez une bonne quantité d'huile.
- Ciselez les épinards et réservez.
- Préparez les crevettes en enlevant juste la tête et rincez-les.
- Faites griller le poulet dans l'huile bien chaude 10 min d'un côté puis de l'autre.
- Dans la cocotte, ajoutez la pâte d'arachide, remuez régulièrement et laissez mijoter à découvert 10 min.
- Ajoutez ensuite 1l d'eau, les épinards, les crevettes et laissez mijoter à feu doux et à couvert pendant 15 min.
- Puis ajoutez l'huile de la poêle (sans les cuisses) et poursuivez la cuisson pendant 15-20 min.

Pounti, recette traditionnelle occitan

Pounti, recette traditionnelle occitan

Pounti, recette traditionnelle occitan

Préparation
- Épluchez les pommes de terre, lavez-les et râpez-les avec une râpe manuelle à gros trous.
- Pelez l'oignon et les gousses d'ail, coupez-les en petits dés.
- Nettoyez le persil, retirez les tiges et ciselez les fleurs.
- Hachez ensemble oignon, ail et persil.
- Incorporez ce hachis aux pommes de terre
- Ajoutez l'oeuf, la farine et la crème fraîche, puis salez et poivrez
- Dans une poêle à bords hauts, faites chauffer le beurre.
- Placez le mélange dans la poêle chaude.
- Faites saisir puis baisser la flamme et laissez cuire 15 min (ajustez le temps de cuisson à l'épaisseur de votre mounassou)
- Quand il se décolle facilement, retournez la poêle pour le déposer sur une assiette
- Remettez la poêle à chauffer avec un peu de lard gras ou d'huile et placez-y votre mounassou en le déposant sur sa face encore non dorée.
- Laissez cuire 15 min environ (selon l'épaisseur).

Mounassou, recette traditionnelle corrézienne

une bouillie de riz. Le riz afghan est long à cuire.

Préparation
- Faites tremper le riz dans une grande quantité d'eau.
- Épluchez et coupez les carottes en fines lamelles (spaghettis).
- Dans une cocotte huilée, faites rissoler à feu vif des fines tranches d'oignons et de piment.
- Ajoutez la viande coupée en petits morceaux, le ras-el-hanout, le cumin, le sel et mélangez bien.
- Couvrez d'eau et laissez mijoter à feu doux 1h à 1h30, vérifiez et ajoutez de l'eau si besoin.
- Dans une casserole sur feu doux faites revenir dans du beurre les raisins secs 5 à 8 min avec le sucre puis réservez en retirant à l'écumoire.
- Renouvelez l'opération pour les carottes 15 min et réservez, les pistaches 5 min et réservez.
- Lorsque la viande est cuite (tendre), ajoutez le riz égoutté et laissez mijoter à couvert 30 min jusqu'à absorption du jus de cuisson.
- Reversez les carottes, raisins, pistaches et têtes d'ail entières, sans mélanger.

Qabali palaw, recette traditionnelle afghane

Conseils
Servez chaud avec une salade verte, ou froid en pique-nique ou encore le lendemain en faisant revenir les tranches à la poêle.

Préparation
- Une heure avant, mettez les pruneaux à tremper dans du vin rouge.
- Préchauffer le four à 200°C.
- Mettez le pain à tremper dans le lait tiédi.
- Nettoyez les feuilles de carde et retirez les plus grosses nervures.
- Dans une poêle à bords hauts, faites suer les feuilles de carde dans du beurre, en les remuant pour qu'elles ne brunissent pas.
- Quand elles ont réduit de moitié, arrêtez le feu et laissez refroidir.
- Dans un saladier, battez les oeufs, ajoutez les feuilles de carde refroidies et grossièrement coupées.
- Hacher les oignons, échalotes et le persil en ôtant les tiges et ajoutez-les à la préparation.
- Ajoutez le pain ramolli par le lait, puis les lardons fumés, le cumin, l'huile de noix, salez et poivrez.

- Ajoutez les 2 cubes, 1 c. à café de sel, le piment, mélangez et laissez encore 5 min.

- Ajoutez le poulet, mélangez, couvrez et laissez cuire 15 min jusqu'à ce que l'huile remonte en surface.

- Servez bien chaud accompagné de riz ou de semoule.

Mafé au poulet, recette traditionnelle ivoirienne

Moladji vient de Côte d'Ivoire, de la ville d'Odienné. Il vit à Meymac depuis un an et demi.

Mafé au poulet, recette traditionnelle ivoirienne

Il a appris à cuisiner le mafé avec sa mère quand il était petit.

La première fois qu'il l'a fait seul, il avait 15 ans, c'était pour ses amis.



Mafé au poulet, recette traditionnelle ivoirienne

Mafé au poulet, recette traditionnelle ivoirienne

Mafé au poulet, recette traditionnelle ivoirienne

Marie-Jo vit à Meymac depuis qu'elle est née. Elle tient cette recette de sa grand-mère et l'a, à son tour, transmise à ses enfants.

Chaque corrézien a sa propre manière de le cuisiner : en rapant les pommes de terre à huile de coude ou au robot ménager, en y ajoutant un oeuf, une feuille de blette ou un demi blanc de poireau, en utiisant du lard ou de l'huile...

Une fois que vous avez compris le principe, amusez-vous : jambon, fromage, pruneaux pour jouer la carte du sucré/salé... et laissez parler votre imagination et vos envies !

Mounassou, recette traditionnelle corrézienne

TOURTOU

par Françoise // France

Tourtou, recette traditionnelle corrézienne

Le tourtou (galetou, bourriol ou pompe, selon les patois) est une galette de blé noir ou de sarrasin.

C'était le pain frais de tous les jours, consommé avec du beurre ou des rillettes, de la confiture ou un plat en sauce.

Au fond de son tonneau en bois, il reste toujours un peu de pâte de la veille où sommeille le précieux levain. Car le tourtou est une galette à pâte levée qui demande patience et expérience.

Ingrédients pour 4 personnes
1 kg de farine de blé noir
1,5 l d'eau « morte » ou « à température du bain d'un bébé »
1 poignée de gros sel
huile (ou beurre ou lard gras)
1 paquet de levure de boulanger
sel
1 jatte ou jarre en grès

Tourtou, recette traditionnelle corrézienne

Tourtou, recette traditionnelle corrézienne