



Les mots *Par Chantal Tanet & Tristan Hordé.*
gourmandise...

Etre chou.

On ne dit cela que d'une personne vraiment gentille : "Tu n'oublieras pas ? ... Tu as bien compris ? ... Merci, Nelly... Tu es chou..." C'était son mot, la récompense qu'elle distribuait à ceux qui voulaient bien lui rendre service. Ils étaient choux. (Georges Simenon, La Porte). On emploie aussi mon petit chou et ma chouette pour marquer son affection, bout de chou à propos d'un petit enfant... et bête comme chou de quelque chose qui paraît enfantin à comprendre ou faire. Et encore :



Ménager la chèvre et le chou.

On le dit de quelqu'un qui ne veut pas prendre parti : "Il n'est pas franc, c'est un monsieur cauteux, toujours entre le zist et le zist. Il veut toujours ménager la chèvre et le chou". (Marcel Proust, Du côté de chez Swann).

Les chèvres vivent plutôt aujourd'hui dans les régions sèches, donc assez loin des champs de choux ! On disait auparavant On ne peut sauver la chèvre et le chou, et Madame de Sevigné écrivait : "Il a mal ménagé la chèvre, et ne mangera pas même les choux".

... 11/13

📖 sommaire

- 📖 Edito > p2
- 📖 La parole aux résidents > p3
- 📖 Comité de rédaction > p24

LA CUISINE D'AUTREFOIS : OÙ LES RACINES DE LA CUISINE D'AUJOURD'HUI

Souvenez-vous de la cuisine de nos grand-mères, les bonnes odeurs émanant de quelques recettes mijotées sur le coin d'une cuisinière, les aliments vrais issus du potager familial ou de l'élevage de la ferme, les produits de saison, naturels, sans engrais chimiques ni insecticides, les vieilles cocottes en fonte, la bassine de cuivre pour les confitures ou encore le chaudron sur le feu de la cheminée. Tout cela contribuait à une cuisine de qualité où le goût restait la fierté des bonnes cuisinières bien avant la présentation.

Mais n'oublions pas à cette recette un ingrédient essentiel à sa réussite : le temps.

Prendre le temps de choisir ses aliments de base, de les préparer, de les laisser mijoter à petit feu, prendre le temps de les déguster, de les apprécier autour d'une table familiale, c'était prendre le temps de vivre.

Aujourd'hui, beaucoup de choses ont changé : les produits, les ustensiles, les modes de cuisson. Tout doit aller plus vite, les plats tout prêts, soit disant cuisinés, ont remplacé bien souvent les plats mijotés la veille, le temps consacré à la cuisine s'est amoindri sous les contraintes d'une vie toujours plus stressante.

Pour autant, nos aïeux nous ont transmis ce plaisir de la bonne chaire, qui malgré l'évolution du rythme de vie, l'apparition de multiples réglementations, se transmet de génération en génération et reste le maître mot de nos établissements.

Ainsi, du chef cuisinier au commis, du directeur à tout le personnel chacun s'efforce d'être à l'écoute des résidents pour que perdurent ces traditions culinaires et que chaque repas soit un moment de bonheur.

Je vous invite donc maintenant à dévorer ce numéro consacré à la cuisine d'autrefois.

Jean-François LAFOUGE
Chef Cuisinier
MDR St Vincent - BLAN

Le thème du prochain numéro
"Sur le Banc" sera sur :
LE SPORT

CUISINE D'AUTREFOIS

Avant la cuisine se faisait au feu de bois .Nous n'avions pas de matériel (casseroles, cocottes ...) pour exécuter les repas. Nous avions des « toupis »

Dans ce toupis on faisait la soupe car elle était présente à tous les repas. La semaine c'était la soupe de légumes et le dimanche on faisait le « pot au feu » Pour les fêtes on mettait une poule farcie ou le ventre d'un lapin farci. Nous avions aussi des plats en terre « la cassoule » qui était utilisée pour les cuissons longues (cassoulet, daube,...) car la cuisine d'autrefois demandait beaucoup de temps ; on faisait cuire 3h les tripes avant de les cuisiner. On réalisait souvent des sauces et des rôtis ; nos menus dépendaient de ce que l'on avait à notre disposition (volailles ; cochons ; légumes). Tout venait de la ferme . Quand on tuait le cochon on faisait « frésinat » avec la viande du cou ; il y avait deux façons de le cuisiner. Pour les fêtes on tuait un poulet car les autres étaient vendus ou donnés au patron si l'on était métayer. L'hiver on faisait du millas, dans un récipient en fonte ou en cuivre ; il contenait 10 à 15 litres. Si le millas était tendre il accompagnait les sauces ; s'il était dur on le grillait en tranches et on le sucrant avec du miel ou de la confiture. Dans les soirées d'hiver, entre voisins et amis, on confectionnait des oreillettes, des « curbelets », des cœurs et des crêpes. Comme dessert, le dimanche on réalisait des flans, des crèmes anglaises.

Le poisson n'entraît pas souvent dans les menus ; il y avait de la morue salée et des sardines à l'huile. La morue dessalée se mangeait en beignets ou en brandade. Le fromage c'était celui que l'on fabriquait et on achetait parfois du roquefort que l'on conservait sous cloche dans le garde-manger ou pendu à la cave. En hors-d'œuvre c'était surtout de la charcuterie « maison ». On faisait sécher le foie du porc et l'été on le mangeait en salade avec des tomates. On gardait l'os du jambon pour faire des soupes de haricots ou la soupe aux choux. On élevait des canards et des oies, on les gavait puis on cuisinait les foies et on préparait du confit avec la chair. La graisse du canard ou du cochon était la base de toute préparation cuite. Pour la salade on se servait de l'huile d'arachide qui était achetée au détail dans des bouteilles en verre. On cuisinait suivant les saisons et à l'époque des champignons on faisait des omelettes « merveilleuses » avec des mousserons le goût était extraordinaire. Les cèpes se conservaient dans de l'eau salée, nous les dégustions en fricassées. Le vin provenait de nos vignes et parfois c'était de la « piquette ».

Cette cuisine était préparée avec des produits naturels .Elle était plus grasse qu'aujourd'hui mais on se dépensait plus physiquement. Nos journées étaient longues et fatigantes donc il nous fallait une cuisine consistante. La cuisine rapide n'existait pas et les repas étaient copieux. En conclusion, ces repas étaient des DELICES.

**L'ensemble des résidents
Maison de retraite
de DOURGNE**

RÉFLEXIONS SUR LA CUISINE D'AUTREFOIS

Les résidents des maisons de retraite : «la Résidence de l'Etoile» et «Jean Joseph Roquefort» se sont exprimés sur le nouveau sujet : la cuisine d'autrefois.

Ce sujet leur a inspiré plusieurs thèmes de discussion : la conservation des aliments et le matériel utilisé, les recettes et les trucs et astuces.

1-La conservation des aliments et le matériel utilisé :

La glace :

Mme PRAX se souvient qu'avant la première guerre de 1914, à l'époque elle était âgée de 7 ans, le marchand de glace passait l'après-midi dans les rues de Narbonne.

L'usine s'appelait « la glacière ».

On y allait presque tous les jours avec une bassine, acheter une barre, une moitié ou un quart de glace selon le besoin.

Après, on coupait la glace avec un marteau et on la mettait en dessous des plats pour les tenir au frais.

On mettait également des bouteilles dans de l'eau avec de la glace pour boire bien frais.

Mme JALBAUD a les mêmes souvenirs que Mme PRAX mais quelques années plus tard (en 1945).

Selon cette dernière, les premières glacières étaient utilisées par les charcutiers.

D'après Mr DE ST SERNIN, avant la deuxième guerre 1939-1945, on mettait la glace dans des caisses en bois dont le fond et le pourtour étaient garnis de tôle.

On déposait ensuite de la sciure dans la caisse, ce qui avait l'avantage de pomper au fur et à mesure l'eau de la glace qui fondait.

La caisse était ensuite mise au frais dans la cave.

Mme BELAVAL et M. CORMARY se rappellent qu'on mettait des foies truffés en conserve... On les portait ensuite chez le « ferblantier » de Le Cabanial pour qu'il les sertisse.

Il était forgeron et avait les machines adéquates pour souder les conserves (M. Ramond).

Pour ouvrir les boîtes, on utilisait une « roue » ou un couteau pointu.

On réutilisait les boîtes en fer une fois sur l'autre car le forgeron les arrangeait.

Mme BELAVAL nous raconte que l'on utilisait le sel pour conserver le jambon.

Pour cela, on mettait une grosse couche de sel sur le jambon et tout autour de ce dernier.

On n'était pas moins de 2 ou 3 pour bien le tenir et serrer les 4 coins du drap qui retenait le sel contre le jambon.

A la fin, on cousait le drap bien serré puis on le mettait dans un endroit obscur sur une planche en hauteur au moins 40 jours et on le tournait.

Au bout de 40 jours, on ouvrait le drap, on en sortait le jambon et on enlevait le gros sel avant de l'entamer.

Il fallait bien frotter le jambon car le sel et le poivre avaient pénétré dans la couenne.

C'était du travail, il fallait dépendre le jambon et c'était lourd !! ».

M.GROUSSET, originaire des Deux Sèvres, se souvient lui aussi de la conservation du jambon.

A une exception près: après le salage et l'enrobage du jambon dans un torchon, on déposait ce dernier dans une caisse que l'on chargeait de grosses pierres.

Cela permettait d'aplatir le jambon, tout en favorisant une meilleure imprégnation du sel et du poivre dans la viande.

On disposait ensuite le jambon dans un « chai », qui était une sorte de buanderie afin de le faire sécher.

Une fois sec, on sortait le jambon de la caisse et du tissu ; on le badigeonnait de poivre et de vinaigre.

Puis on le pendait à l'entrée de la maison à l'air.

Mmes JALBAUD et SEMENOU nous racontent que, pour conserver plus longtemps les melons ou les oeufs, il fallait les mettre dans un tas de blé. Cela se faisait couramment pendant la guerre de 1939-1945.

« Les graissiers » que Mme SEMENOU achetait dans les poteries de Castelnaudary servaient à conserver les canards, les foies gras mais aussi la saucisse que l'on avait fait cuire préalablement environ une demi heure dans le chaudron rempli de graisse.

Ceux qui n'avaient pas trop d'argent conservaient la saucisse, non pas dans de la graisse mais dans de l'huile.

La taille des « graissiers » variait entre 4,5 l à 8 litres maximum.

On tassait ensuite la saucisse ou le canard dans le pot en grès, puis on rajoutait de la graisse qui avait servi à la cuisson.

On mettait un papier sulfurisé pour couvrir le pot avec un élastique ou une ficelle.

Certains « graissiers » avaient un couvercle.

Pour finir, on disposait une tuile sur le pot pour éviter que les souris ne mangent la saucisse.

Le four de campagne (souvenirs évoqués par Mme DALENC) :

Le four était en tôle, en forme de cloche avec un tourne broche et un manche pour le soulever.

Il s'ouvrait par le dessus avec un couvercle un peu creusé pour mettre les braises.

Il avait de petits pieds et l'on déposait aussi des braises en dessous que l'on éparpillait avec le tisonnier.

On pouvait y mettre environ 4 à 5 poulets à cuire en même temps dans un plat en terre ou émaillé.

Il mesurait 60 cm de hauteur sur 1 mètre de largeur. On disposait ensuite le four à côté de la cheminée.

2-Les recettes :

Le raisiné selon Mme JULIA (ou liqueur du vieux garçon)

C'était une confiture à base de raisin.

Mme Julia se rappelle qu'elle la confectionnait avec du raisin, des carottes, des betteraves sucrières et des figes.

Elle utilisait tout ce qui mûrissait à peu près en même temps.

Cette préparation qui avait l'aspect de la confiture collait aux dents.

On la faisait cuire dans un chaudron puis on la conservait ensuite dans un graissier.

On y passait parfois des nuits entières à le faire cuire sur un feu continu...pour que cela ne devienne pas vert de gris.

Mme JALBAUD se souvient que sa mère y mettait des betteraves et du jus de raisin.

Il n'y avait pas beaucoup de gâteries à l'époque.

« La soupe à l'ail » par Mme AYMES

Il faut tout d'abord faire cuire 2 ou 3 gousses d'ail dans de l'eau

Assaisonner avec du sel et du poivre

Laisser bouillir

Dans un bol, on sépare le jaune du blanc d'œuf

On met le blanc à cuire avec la soupe

On mélange le jaune avec de l'eau chaude puis on le rajoute au bouillon

Dans une soupière, on met de petits morceaux de pain et l'on verse la soupe par-dessus.

Puis l'on mélange avant de déguster le tout.

Selon Mme AYMES : « la soupo a'lal, maï bul men bal !! ».

« Le matin, la grand-mère nous l'amenait dans les champs », nous raconte M.CORMARY.

3-Les trucs et astuces :

Une astuce simple et peu chère pour faire lever la pâte ?

Il suffisait de mettre la pâte à oreillette ou la pâte à pain tiède à lever, préalablement enveloppée dans un torchon, sous l'édredon et de la laisser gonfler toute une nuit.

Et Mmes JALBAUD et SEMENOU nous affirment que la pâte montait !!!.

Pendant la guerre, une fois qu'on avait fait cuire la tête du cochon, on laissait la graisse se figer au froid pour faire du savon.

On mélangeait la graisse à de la soude caustique en paillette.

Mme Julia nous raconte que ce savon était bon, même s'il sentait un peu le porc....

Citations de Mme GALAUP :

« Toute jeune fille qui a de la vertu et de l'honneur aime mieux la saucisse que «les tripous» (les boudins) ».

« Entre une fille et une salade, on ne les a jamais assez remuées !! ».

LA CUISINE D'AUTREFOIS

De la part d'une aveyronnaise, il ne m'est pas difficile d'évoquer « la bonne cuisine ».

Pour ma part, j'ai toujours apprécié, avec ma famille, les bons petits plats. Et puis, maman était une excellente cuisinière.

« La soupe aux choux... » le dimanche, la « poule farcie » tellement appréciée par les grands parents lors des invitations. Et puis la volaille rôtie, le lapin en gibelotte, les omelettes baveuses, les légumes du jardin, etc.

Le cochon tué tous les ans, les boudins, la saucisse suspendue en pans réguliers sur des perches à la cuisine, le jambon bien serré dans le sel, les jambonneaux certes dans des boîtes en fer blanc, les couennes pour la préparation des cassoulets, les pieds enveloppés dans une crépinette et grillés, le saucisson que nous dégustions le matin de Pâques après la messe.

La coutume voulait que nous apportions le « Présent » à notre proche voisin, ce n'était autre que quelques échantillons de notre « fricot », à son tour de faire de même...

L'oie, gavée, grasse avec son confit, ses quartiers, ses cous farcis et son foie réservé et gardé pour les grandes occasions, la graisse qui rendait nos soupes succulentes...

Les desserts :

Le fromage blanc fabrication « maison », quelques gouttes de présure dans du lait frais.

Les croustades, les fouaces spécialités du pays. Nous mettions, la veille, la pâte à lever sous l'édredon, le pain d'épice, la bûche de Noël, la crème anglaise et ses icebergs de blancs d'œuf montés en neige, les truffes en chocolat dont nous remplissions des boîtes décorées, les crêpes à la Chandeleur, les beignets de toutes sortes et ... nous faisons toutes nos confitures. Enfin le gâteau à la broche posé au milieu de la table lors des repas de famille (mariages, communions, baptêmes). A la fin de ces repas, les liqueurs douces de notre fabrication étaient appréciées : vin de pêche, d'orange, crème de cassis ...

Combien il m'est agréable de rappeler ces réunions de famille, on se retrouvait, on évoquait de bien agréables souvenirs ensemble, on prenait le temps de vivre. Et maintenant ? ...

MB

Villégiale Saint-Jacques à CASTRES

LES CAGOUILLARDS DE LA CHARENTE

Il s'agit bien sûr des escargots et notamment des petits gris.

Comment cuisiner ces escargots ?

Il faut d'abord les ramasser puis les faire jeûner (on leur donne du riz pour les purger). Ensuite on les lave plusieurs fois avec du vinaigre, du sel pour les faire « baver ».

Lorsqu'ils sont propres, on les cuit dans un court bouillon bien parfumé et bien relevé durant une heure environ. On les égoutte et on les prépare en sauce avec du jambon de pays ou du foie sec coupé en dés, rissolé avec de l'oignon, de l'échalote, de l'ail, de la tomate, du thym, du laurier et de l'eau.

Plus les escargots mijotent dans cette préparation, meilleurs ils sont, nous en avons l'eau à la bouche...

On peut aussi les cuire sur la braise ou dans un four accompagné d'un beurre à l'ail, c'est délicieux.

**Groupe de parole
Maison de retraite Saint Vincent - BLAN**

LA CROUSTADE DE NOS GRANDS-MÈRES

On commence par faire une pâte avec de la farine, du beurre, de l'eau et du sel.

Il faut la pétrir avec les mains puis on l'étale avec un rouleau sur la table farinée pour que la pâte ne colle pas.

On la met dans un plat à croustade

On coupe les pommes que l'on pose sur la pâte avec des raisins

« Hum, c'est bon »

On ajoute un peu de sucre

On fait une autre pâte que l'on plie trois fois (feuilletage) et qui vient couvrir les pommes

On met un peu de sucre et on fait cuire.

« C'est pas difficile de faire une croustade, ma mère faisait comme cela, c'est elle qui m'a appris ».

**Mme Giovana SPADOTTO
Maison de retraite Saint Vincent - BLAN**

PRÉPARATION DU PAIN DANS NOS CAMPAGNES



Pour faire du pain, il fallait d'abord préparer le levain.

Pour cela, la veille, on prélevait une boule de pâte ancienne, on y ajoutait un peu d'eau tiède et de la farine fraîche.

On mettait le tout dans un pot en terre que l'on plaçait dans un coin tiède (à proximité du feu).

Le lendemain, la pâte était gonflée, le levain était prêt.

On ajoutait de l'eau tiède salée et de la farine. On pétrissait la pâte dans un bac en bois réservé à cet usage (la maie) ensuite on laissait reposer la pâte.

On faisait des boules pour les miches qui se conservaient toute la semaine et des baguettes que l'on mangeait de suite.

L'après-midi, on faisait cuire le pain dans un four que mon père avait construit dans la maison.

On prenait des pommes, on les enveloppait avec de la pâte à pain, et on les faisait cuire dans le four en même temps que le pain. C'était délicieux.

Mme RAMOND

Maison de retraite Saint Vincent - BLAN

Photo tirée du livre

d'Emile FARENC intitulé : « Du blé au pain »

LE MILLAS

« Je me souviens, chez nous, on faisait du millas.

C'était bon, on se régalaient... »

On mettait de l'eau à chauffer dans une marmite ou un chaudron sur le feu dans la cheminée.

On y mettait un peu de sel. Lorsque l'eau était chaude, tout en remuant avec une palette en bois, on versait la farine de maïs en pluie. Il ne fallait pas faire de grumeaux.

La pâte s'épaississait: c'était dur à remuer, il ne fallait pas s'arrêter car elle risquait de brûler.



Pour la cuisson, cela dépendait du feu. On avait l'habitude, on le voyait, on le sentait. Lorsque la pâte était cuite, on mettait un torchon sur la table sur lequel on y versait la préparation qui en refroidissant devenait ferme. Parfois, on le mettait dans des assiettes creuses, tout dépendait de la quantité.

Une fois figé, on le mangeait en remplacement du pain ou on coupait des tranches fines que l'on faisait frire à la poêle avec un peu de sucre. On se régalaient, c'était notre dessert. Parfois, on le faisait griller sur une grille directement sur le feu, j'en mangerais bien...

Madame Hélène SOUAL

Maison de retraite Saint Vincent - BLAN

Photo tirée du livre

d'Emile FARENC intitulé : « Du blé au pain »

À CHAQUE OCCASION SON PLAT

Maintenant les jeunes se tournent vers la cuisine rapide et on se nourrit de la même façon du 1er janvier au 31 décembre ! Il n'y a plus de saison ! Autrefois, il n'en était pas ainsi, le congélateur n'existait pas et mis à part quelques conserves de légumes du jardin, à chaque moment de l'année, correspondaient certaines spécialités culinaires !

Les mois de décembre et janvier étaient propices aux brochettes de petits oiseaux.

Comme c'était bon ! On les cuisait devant le feu, au tournebroche, mais il fallait surveiller continuellement car dès que l'horloge sonnait on devait remonter la machine ! Dessous, on arrosait de temps en temps la pessade avec le lard fondu dans le flambadou.

Il existait aussi tout un cérémonial pour le **réveillon de Noël**. Chez nous, à cette époque là, pas question de foie gras, de dinde, de bûches de Noël glacées, de mangues ou de litchis ! Pendant que toute la famille assistait à la messe de minuit, la ménine restait à la maison pour entretenir le feu, s'occuper du repas et terminer de mettre la table avec la nappe damassée, les jolis verres, les couverts rétamés de frais, les assiettes calottes... Dès notre retour, nous nous mettions autour de la table pour boire un verre de quinquina pendant que la soupe à l'oignon ou au fromage finissait de mijoter sur la plaque du feu. Puis c'était le pépé qui faisait griller la saucisse sur la braise. La veille on avait préparé des oreillettes que l'on servait avec du vin mousseux pour le dessert. La soirée se terminait vers 2 h du matin avec un bon vin chaud juste sorti du toupie ou il avait mijoté longtemps avec des peaux d'oranges et des tranches de pommes et que l'on faisait flamber au moment de servir.

Pour le **carnaval**, on confectionnait des beignets et des croustades faites à la maison mais cuites dans le four du boulanger du village.

Le **lundi de Pâques**, bien sûr, on dégustait l'omelette flambée. C'était le début des premiers goûters sur l'herbe ainsi que des premières amourettes !

Au moment de l'été et des travaux des champs, les femmes apportaient le repas sur place : soupe, omelette et tindérou, fromage, fraises et autres fruits du jardin.

L'automne était le temps de l'arrachage des pommes de terre et des semailles, on préparait des repas plus consistants : cassoulet, soupe aux choux, brandade de morue, poêlée de cèpes sans oublier les châtaignes rôties ou bouillies

**les résidents de la maison de retraite
de Labastide Rouairoux**

LES TEMPS CHANGENT, LA CUISINE AUSSI

Autrefois, le petit déjeuner dans les campagnes, c'était 2 oeufs, 1 tranche de jambon, du fromage et de la confiture (quand on en avait) et un verre de vin. Mais il ne faut pas oublier que le petit déjeuner variait selon le travail de la journée et la saison. En hiver par exemple on coupait le pain dans le plus grand bol qu'on avait avec du café au lait. Ou alors, on faisait le palissous (sorte de crêpe épaisse faite avec de la farine de sarrasin aigrie).

Aujourd'hui, à 13 ans ils ne doivent manger que des sucreries, des barres chocolatées. Du coup, on parle de plus en plus d'obésité.

A midi, on mangeait une bonne soupe où l'on trempait le pain. Il y avait la soupe de fève, ail, oignon.. Puis on mangeait un morceau de méthode et un morceau de fromage que l'on faisait. Si on avait des arbres fruitiers on mangeait un fruit.

J'ai mangé la 1ère banane à 15 ans qu'il a fallu se partager en 6. C'était tellement bon, qu'on en a mangé la peau.

Maintenant les jeunes, ne mangent plus de soupe parce qu'ils n'ont plus le temps. Et les gens ne font plus de jardin, ça fait « péter les reins ». En ville, ils doivent manger des steaks frites et des pâtes. Les maggis, ça va plus vite, c'est à la mode. Ils mangent aussi des hamburgers, les jeunes ne pensent qu'à ça, ce truc qui se mange tout prêt. Heureusement il en reste qui aime cuisiner. Il y a ceux aussi qui n'ont pas le temps et c'est plus économique de manger au travail avec un sandwich.

Dans les fermes à 4 h, il n'y avait pas forcément le goûter, puisque l'été on soupait à 5 h pour repartir ensuite travailler. C'était l'heure du soleil.

A l'usine, on mangeait un fruit tout en travaillant. A l'école on avait une tranche de pain avec quelques fois une bille de chocolat.

Le soir, on mangeait la soupe de midi, puis on mangeait de la salade de pomme de terre. Souvent, on faisait avec les restes, les moyens du bord. Aujourd'hui, on ne sait pas trop ce qu'ils mangent les jeunes. Sûrement pas de la viande tous les jours parce qu'ils n'ont pas les moyens.

Maintenant, avec l'évolution de l'alimentation, l'arrivée des frigos et congélateurs, c'est bien plus pratique. Avec les grandes surfaces, on se gare et on a tout. Mais ça a tué les petits épiciers.

L'alimentation est fonction de l'emploi qu'on occupe, quelqu'un qui travaille à la ferme mangera différemment de celui qui travaille à l'usine.

**les résidents de la maison de retraite
de Roquecourbe**

SOUPE MONTAGNARDE AU FROMAGE

Ingrédients : Un gros chou vert, du pain rassis, du gruyère râpé.

Effeuilier le chou, le blanchir dans l'eau bouillante salée dans laquelle vous aurez Ajouté un peu de jambon de pays. Couper le pain en fines tranches avec du bouillon de viande (en cube). Dans un plat à gratin beurré mettre une couche de chou.

Egoutté, sel, poivre, quelques carrés de beurre salé, une couche de gruyère râpé. Alternier les couches.

Terminer par le pain et quelques morceaux de beurre salé parsemés sur le dessus.

Arroser le tout de bouillon mais pas trop de liquide, le plat doit être un gratin assez ferme.

Enfourner dans le four, préchauffé (th6), pendant 1 heure.

Le dessus doit être blond et croustillant.

bon appétit.

Madame Marie
Maison de retraite du Parc - ALBI

LES CRÊPES DE BLÉ NOIR

Pendant l'occupation, maman avait 5 bouches à nourrir, ce qui était parfois difficile avec les restrictions. On cultivait encore du blé noir ou sarrasin dans les monts de Lacaune.

Grâce à des cousins habitant cette région, maman avait eu de la farine de sarrasin (pas très blanche) et faisait des crêpes avec.

Le boulanger avait consenti a lui donner un peu de levain ce qui faisait lever la pâte un peu lourde.

Chaque jour elle en gardait un peu pour le lendemain. Nous n'avions guère de sucre ou de confiture pour agrémenter ces crêpes dites « palissous » mais c'étaient des «coupe-faim». J'en conserve dans ma mémoire un goût un peu aigrelet, sans doute à cause du levain.

Arlette BESOMBES
Maison de retraite du Parc - ALBI

LA CHEMINÉE: CENTRE DE VIE DE LA CUISINE D'AUTREFOIS

La cuisine autrefois était bien différente de celle d'aujourd'hui, tant par les recettes, que par la pièce elle-même.

Pour la façon de cuisiner, on utilisait beaucoup les produits de nos potagers et les volailles que l'on élevait, et le cochon que l'on « tuait » et qui fournissait la charcuterie, les saucissons, et jambons...

Mais le centre de la cuisine c'était la cheminée !

On l'utilisait toute l'année, le feu de la cheminée servait d'éclairage pour la pièce. Elle était bâtie en pierre avec une grosse poutre en bois au-dessus. On achetait le bois à brûler en fin d'été, il était livré par charrette, et coupé à la dimension de l'âtre par le père. En septembre, on la ramonait : le père faisait un fagot d'épines attaché à une corde, et il montait sur le toit, alors qu'en bas on avait bâche pour éviter que la suie n'aille partout.

Tout le monde mangeait à la cuisine, on faisait cuire les pommes de terre sous la cendre, on y faisait sécher les jambons, on faisait cuire la soupe, mijoter le cassoulet, la cafetière n'était jamais bien loin.

Pour conserver le saucisson sec, on le mettait dans une boîte remplie de cendres froides pour éviter qu'il ne moisisse. Dans la cuisine on suspendait les saucisses, les boudins et les jambons.

On conservait également la nourriture dans des pots en grès, dans la graisse. On faisait beaucoup de pain de maïs (milla) pour accompagner la daube.

Une fois que les repas étaient pris, l'hiver on se retrouvait installé en rond devant le feu : on chantait, on discutait, les mères tricotaient, puis on se couchait de bonne heure. Après avoir chauffé les lits avec les fers à repasser. Il n'y avait pas de chauffage dans les chambres !

Et le matin, on faisait chauffer l'eau pour la toilette. La cheminée était vraiment le centre de vie des cuisines ; maintenant c'est plutôt les cuisines équipées avec des plaques de cuisson et des fours sophistiqués ! Mais pour les recettes, on revient à nos recettes de grands-mères, car ça avait du goût !!

**Un groupe de résidents de la Maison
de Retraite l'Oustal d'en Thibaud**

FRUITS ET LEGUMES EN FOLIE

Ananas ce n'est pas du Banania

Prune que l'on mange à la nuit brune sous la pleine lune

Poire dure et verte n'attire pas l'espoir

Abricot qu'il faut cueillir sur l'arbre tout en haut

Orange qui picote les papilles quand on la mange

Banane que l'on déguste même dans la Savane

Groseille dont la confiture n'est à nulle autre pareille

Pomme lorsqu'elle est mûre, elle est bonne !

Raisin qui sert à faire du bon vin

Cerise, nous ne la mangerons pas sur la banquise

Poireaux, à arracher, donnent mal au dos

Carottes avec des échalotes fera le bonheur de Charlotte

Navets achetés au marché, ne se trempent pas dans le café au lait !

Oignons tu mangeras, lorsque tu joueras du violon

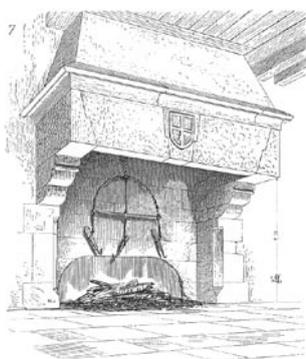
Tomates s'accommodent avec les pâtes, ce qui rend jalouse la patate

Poivrons dans la maison, serviront au forgeron

Céleri moisi, n'appréciera pas mon chéri !

**Un groupe de résidents de la Maison
de Retraite l'Oustal d'en Thibaud
LABRUGUIERE.**

LES PLATS PRÉPARÉS AU FEU DE BOIS



Autrefois les cuisines n'étaient pas équipées comme maintenant, chaque maison possédait une cheminée qui était la partie principale de la cuisine et qui servait à chauffer la maison.

Dans cette cheminée il y avait la crémaillère qui supportait la marmite. Nous avions un trépied pour poser les petites casseroles, et aussi une tôle qui servait à gratiner les plats

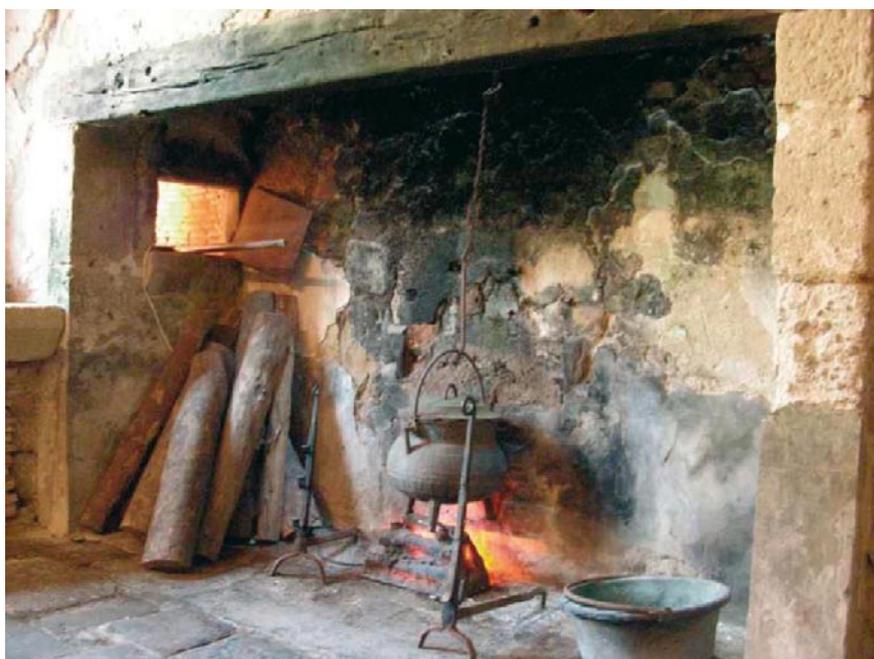
en y mettant de la braise dessus. Nous posions la cafetière devant le feu ainsi il y avait du café toujours chaud.

Quand nous avions un plat spécial nous pouvions le faire cuire chez le boulanger.

Ces installations qui maintenant semblent archaïques ne nous empêchaient pas de faire de bons petits plats tels que :

Le ragoût : après avoir fait revenir les oignons, les carottes et les navets avec la viande de moutons dans de la graisse ou de l'huile (venant d'Espagne nous utilisions beaucoup d'huile, saler le dessus et recouvrir d'eau ; quand l'eau frémit ajouter les pommes de terre. Nous les choissions petites car ce sont les meilleures.

Les tripes : nous les cuisinons les jours de fêtes. Je les coupais en morceaux pour les faire blanchir. A côté je faisais revenir de la poitrine et du jambon avec de l'ail du persil, du laurier, du thym et d'autres plantes de la campagne, de la tomate, des échalotes, des petits oignons. Lorsque tout était bien cuit je mettais les tripes dans cette sauce que je laissais



mijoter trois bonnes heures sur le feu de la cheminée. En fin de cuisson, j'ajoutais de la farine pour épaissir la sauce.

Les pommes de terre aux « tustes » : il faut faire cuire des pommes de terre à l'eau la veille. On les épluche, on les coupe en rondelles moyennes, dans la poêle on met des lardons, quand ils sont roux, on ajoute les pommes de terre on les remue bien, on coupe la tome en fines tranches et lorsque les pommes de terre sont très chaudes on verse la tome fraîche dessus, avec une spatule en bois on remue sans arrêt de bas en haut. Quand le fromage file, on éteint le feu et on couvre ; ça se mange avec de la saucisse ou des côtes de porc ; quand il en reste et qu'on le réchauffe le lendemain, le fromage fait des croûtes, qu'est ce que c'est bon !!! Ma grand-mère nous faisait ça, quand nous revenions de Paris.



El Putchéro : prendre du bœuf et un peu de porc, le faire cuire avec des légumes comme un pot au feu, faire cuire une poignée de pois chiche à part, qu'on aura mis à tremper la veille dans de l'eau avec un peu de bicarbonate. Quand ils sont cuits les mettre dans ce bouillon. Faire des boulettes de farce pour les faire cuire dans le potage ; égoutter tout cela. Ensuite faire cuire du riz dans le bouillon.



Le canard : Tu prends un canard, tu le farcis avec le foie gras salé et poivré, tu le fais rôtir dans une cocotte en fonte et en arrosant régulièrement. Tu le sers avec des cèpes et régale-toi.

La poule farcie : Dans la farce on y mettait du jambon, de la chair à saucisse, un œuf, du sel poivre de l'ail du persil et oignons ; on malaxait tout ça ; et on en remplissait le ventre de la poule, puis on coud tout ça, dans la marmite on met la poule et les légumes tout en même temps.

Un groupe de résidents de la Maison de Retraite - La Méridienne - Sérénac

LA NATURE: NOTRE SUPERMARCHÉ D'AUTREFOIS

Les menus et les plats de nos grands-mères et mères étaient constitués, le plus souvent, de légumes de saison, provenant du jardin potager que chacun prenait plaisir à cultiver.

Il apportait ainsi, un plus aux finances de la famille, tout comme l'élevage de quelques lapins et poules dont les œufs étaient consommés, durs, au plat, en omelette ou en divers desserts, crêpes, oreillettes, crème...

Qui ne se souvient pas des soupes que l'on servait quasiment à tous les repas : soupe à la poule farcie et plus modestement soupe à l'ail, soupe au chou auxquelles on ajoutait pour en améliorer le goût un peu de graisse, même rance, de « méthode » ou de viande en pot, genre confit de vieille poule ou bas morceau de jambon. Le ragoût de pommes de terre qui garnissait bien l'estomac était souvent présent.

Le pain a longtemps été la base de la nourriture. Quel que soit ce que l'on mange, il accompagne tous les plats, soupes, légumes, viandes dont les sauces le sollicitent.

Sa consommation qui en 1900 était de l'ordre de 900 Gr par jour pour un homme et de 600 Gr pour une femme n'est plus aujourd'hui que de 150 Gr en moyenne.

Les viandes de boucherie et de charcuterie viennent en complément de celle produite par le petit élevage familial. Toutefois, il n'est pas rare de voir la viande absente à certains repas. La morue sèche que l'on met à dessaler la veille dans une grande quantité d'eau est au menu du vendredi sous forme de brandade ou frite à la poêle à la graisse de porc.

Le poisson de rivière fait aussi partie des menus dès lors que le chef de famille est pêcheur ; il se consomme surtout en friture, (truites, goujons, rougères), ou en matelote (anguilles), le brochet est cuit au four avec du vin blanc et des tomates.

L'huile d'arachide est réservée aux salades et vinaigrettes qui accompagnent les artichauts, les haricots verts, pissenlits, poireaux sauvages dits « porriols ».

Les repas se terminent parfois par du « fromage de table » (le cantal, bleu d'auvergne ou roquefort) ; des entremets (crêpes, flans, œufs à la neige et fruits de saison), beaucoup provenant des arbres du jardin (cerises, prunes, poires, figues fraîches, ou encore fraises et framboises).

Au moment des vendanges, nombreux parmi nous y ont participé car la récolte se faisait alors uniquement à la main les raisins faisaient notre régal.

Plus tard venaient les châtaignes que l'on faisait griller ou bouillir dans l'eau salée.

Comme boissons, les repas étaient accompagnés de vin rouge ordinaire et d'eau du robinet, voire du puits. Il fallait une occasion de fête pour déboucher de bonnes bouteilles de vin vieux de pays (Gaillac, Saint-Chinian, Bordeaux) qui accompagnaient de succulents et plantureux repas ou le gibier avait sa place d'honneur, sanglier, faisan.

La nature, en toutes saisons nous a offert un appoint de nourriture que nos mères et grands-mères se sont ingénérées à préparer avec amour et beaucoup de savoir-faire. Elles ont fait de nous ce que nous sommes avec très peu de moyens. Qu'elles en soient remerciées !

**M. JUNQUET résident
à la maison de retraite
La Pastellière à SAÏX**

LA CUISINE DANS LES FERMES D'AUTREFOIS

La cuisine, dans les maisons de campagne, était en général très grande. C'était la pièce principale où se déroulaient la vie et les événements de tous les jours.

Au centre de cette grande pièce, dont la porte d'entrée donne directement sur l'extérieur, se trouve une très grande table rectangulaire, deux bancs, quelques rares chaises ; Un buffet rustique complète ce décor.

Au plafond étaient fixées des barres de bois, où étaient suspendus saucisses, saucissons, boudins, melsats, épis de maïs....

Des claies à claires-voies et une étagère servent à ranger les grosses miches de pain; ou tout autre nourriture, fruits, noix, châtaignes....

Cette pièce était équipée d'une bassinoire, du garde-manger, d'une chaufferette, d'un moulin à café, d'un presse-purée, d'un presse-viande, d'une écumoire...

Une unique fenêtre aux dimensions modestes laisse avec parcimonie pénétrer la lumière du jour.

L'élément principal de cette pièce était une immense cheminée. Le manteau, orné d'une étroite bande de toile empêchant la fumée d'envahir la pièce, était garni de divers ustensiles, bougeoirs, lampe pigeon, boîtes et bocaux contenant sel, café, allumettes.....etc

Le foyer où couve toujours la cendre est équipé de deux chenets sur lesquels reposent les bûches de bois. Une grande crémaillère permet grâce à ses crans de suspendre à différentes hauteurs la marmite (« l'oule » en patois) dans laquelle se font toutes sortes de cuissons, y compris parfois celles destinées aux animaux; Le porc en particulier.

On y faisait cuire également des châtaignes à l'aide d'une poêle trouée, le gibier était cuit au tournebroche, le Millas était fait dans une grande marmite placée au dessus du feu. Devant le feu on mettait un pot en terre appelé « le toupi » dans lequel on faisait cuire la daube, la poule au pot, le cassoulet.

A droite de la cheminée se trouve « le cantou », le coin où se tient le bois en réserve. A l'opposée de la cheminée se situe, sous l'escalier donnant accès à l'étage, l'alcôve, un renforcement ménagé dans la cuisine pour recevoir un lit généralement masqué par un grand rideau.

Tout comme la cheminée était l'élément principal de la cuisine, le pain était l'aliment essentiel de la nourriture. En effet le pain, représentait l'apport énergétique principal pour 80% au moins de la population. Il s'en consommait environ 3 miches par semaine, de 2 à 3 Kg chacune. Les habitants allaient chercher une poignée de levain (pâte à pain faite à partir de farine et d'eau) chez le boulanger. Ils l'ajoutaient à de la farine, de l'eau et du sel pour faire une grosse boule de pain. Cette boule était pétrie à la main, puis laissée pour lever. Morcelée, elle était mise dans des bannetons pour que la pâte termine de lever. Les habitants possédant un four faisaient cuire eux-mêmes leur pain, ceux qui n'en n'avaient pas le faisait cuire chez le boulanger. Mis au sec le pain se conservait pendant une semaine.

M. FAGEGALTIER, boulanger de métier, nous raconte que les habitants du village venaient faire cuire également dans le four du boulanger, des volailles, des tomates farcies, des daubes et tout autre plat de longue cuisson.

**Mme AZAM, Mme CRESPIY,
Mme ETIENNE, M. FAGEGALTIER,
Mme LAVAL, Mme THERON, résidents
à la maison de retraite
La Pastellière à SAÏX**

LES SAVEURS DE NOTRE ENFANCE

Cuisiner autrefois est un thème qui nous a replongé dans les odeurs et saveurs de notre enfance...En effet, les repas étaient un moment fort de nos journées où nous étions rassemblés autour d'un plat copieux qui avait mijoté pendant des heures sur le coin du fourneau. Le souvenir du fumet d'une cuisine destinée à assouvir les appétits les plus voraces, lorsque nous rentrions d'une dure journée de labeur, nous a empli de nostalgie.

Nous étions loin de la cuisine vite fait d'aujourd'hui, des aliments chimiques ou trafiqués...



Toutes les maîtresses de maison savaient alors faire une bonne soupe qui cuisait pendant de longues heures dans la cheminée au feu de bois. Un toupin en terre était installé dans les cendres brûlantes.

Ce toupin était rempli d'eau puisée au puits et de légumes du jardin ramassés à notre convenance. Ceux qui le pouvaient, amélioraient la soupe en y plongeant des morceaux de canard gras qui en relèveraient le goût. Malheureusement, ce supplément était fort rare et trop souvent remplacé par du lard qui rancissait au fil des utilisations...

Nous avons tous été d'accord pour trouver que les soupes d'aujourd'hui, vendues en briquettes de carton, n'ont vraiment pas le même goût que nos soupes d'autrefois. L'eau, trop calcaire ou polluée, la cuisson au gaz, les légumes poussés à la va-vite...ne permettent pas d'atteindre la saveur qui nous laissait, à la fin du repas repus et satisfaits.



Nous nous sommes aussi souvenus de la « sanquette » que nos petits enfants regarderaient sûrement avec dégoût, du millas que nous savourions avec plaisir, qu'il soit sucré ou salé.



Nous sommes en cours de négociation avec notre cuisinier pour qu'il nous en propose lors d'un prochain repas ou goûter ...

Sans oublier le fromage blanc mélangé à la confiture qui faisait de fabuleux goûters jamais égalés...

Un groupe de résidents de la maison de retraite, «Résidence le grand champ» à Lagrave



LA CONFITURE DE CERISES

Nous étions au mois de juin, les cerises gorgées de soleil, n'attendaient plus qu'à être cueillies.

Tout en les goûtant, nous remplissions les paniers en osier.

Quelques belles cerises étaient réservées pour le dessert, les gâteaux, les autres pour la confiture.

Après les avoir rincées, les cerises étaient équeutées et dénoyautées à la main.

Ensuite, on pesait les cerises, et dans une bassine elles macéraient avec le même poids de sucre, toute la nuit.

Le lendemain, ce contenu était mis à cuire dans un chaudron en cuivre. Cela demandait plusieurs heures, il fallait la surveiller, la tourner, jusqu'à ce que la confiture fasse la « Perle ».

Pour qu'elle puisse prendre plus vite, dans une gaze on mettait des pépins de pommes.

Avant d'être garnis, les pots étaient ébouillantés et c'est avec une louche qu'on les remplissait.

Lorsque la confiture était froide, on la recouvrait d'un papier sulfurisé imbibé d'eau de vie. Les pots étaient ensuite fermés soit d'un papier ou d'un joli morceau de tissu maintenu par un élastique ou un ruban et découpé pour épouser la forme du pot.

Sur une étiquette, collée sur une face on mettait le nom de la confiture, et la date à laquelle elle avait été faite.

Le tout était soigneusement rangé dans une armoire à l'abri de la lumière, en attendant que les gourmands savourent cette délicieuse préparation.

Ensuite, il fallait nettoyer le chaudron tant qu'il était chaud.

On utilisait du gros sel et du vinaigre, et à la force du poignet, on frottait l'intérieur du chaudron avec de la paille ou de l'herbe séchée.

Après l'avoir rincé, il retrouvait tout son brillant.

Mme Camille GILLOEN
Maison d'accueil St Vincent Ste Croix
Sorèze

HISTOIRE DE CUISINE

Jusqu'ou remonter ?

Cela a un goût paradisiaque comme d'une infâme tambouille. Adam et Eve qui n'avaient même pas à en faire, trouvèrent le moyen, dans leur drôle de cuisine à trois avec le serpent, de nous laisser les pépins ; Quant à la pomme, heureusement, nous en garderons le meilleur ; Elle sera mise plus tard, à toutes les sauces, mais nous en reparlerons. Il y aura même la boisson pour accompagner les mets et les accommoder, ce fameux cidre bouché ou pas, brut, doux... et ces bolées !... Pour ce qui est d'Adam et Eve chassés de l'Éden, la rage au cœur, ils en devinrent carnivores. Ils avaient pourtant beaucoup de quoi se mettre sous la dent et croquer, quand on pense à la taille des animaux de l'époque ! De toutes les façons, ils n'avaient pas le choix, c'étaient eux ou les autres. Et même si la viande est bien meilleure crue que cuite pour certains adeptes, il fallut inventer le feu et le grill, par mesure d'hygiène, pour une meilleure digestion et une bonne santé. C'est le début d'une transformation de la matière par la cuisson, le début de la cuisine qui dit préparation et élaboration.

Ah ! ces grillades : sardines parties sur la plage, quand la vague vient mourir tout doucement à vos pieds ; et ces barbecues avec charcuterie, légumes, chamalows et autres... Mais je m'éloigne, revenons à notre sujet.

La vie au grand air donnant de l'appétit et la vie quotidienne demandant force et agilité, pensons à Astérix et Obélix, le fumet de certains rôtis, sangliers, porcs ou autres, vient chatouiller nos narines. Les choux, potirons, carottes, châtaignes donnent du corps aux plats. On mange de plus en plus jusqu'au Moyen Age et l'on entend parler de ragoûts et Pantagruel, Rabelais s'inspire de ses contemporains. On invente les sauces «qui font passer le poisson» et le «bouillon de onze heures» à la cour de Louis XIV et Louis XV ce qui va refroidir, c'est le cas de le dire, le goût pour la bonne chair. Il faut dire qu'en ce temps là, le nombre de plats qui défilaient au cours d'un repas était impressionnant, mais on ne faisait que goûter un peu de tout !

Mme Niérat
Villégiale Saint-Jacques à CASTRES

A.J.R.T.

*Association pour le Journal
des Résidents du Tarn*

Adhésions:

Individuelle: 20 € - Etablissement: 65 €
par chèque à l'ordre de AJRT
chez B. MARTEN (trésorier)
7, rue Meyer, 81200 Mazamet

Siège social

CHIC Castres Mazamet
Place Carnot
81108 Castres Cedex
05 63 71 63 71 poste 38.53.

ajrt81@yahoo.fr

Sur le Banc - N°15

ISSN 1625-774X

Dépôt Légal avril 2008

Directeur de la publication

et **Rédacteur en chef**

Jean-François LAFOUGE

Comité de rédaction

Robert ALBERT

Huguette BASTIEN

Suzanne BEAUMESNIL

Françoise BENASOU

Christelle BERNADOU

Simone BESSAC

Madeleine BONNEVIALLE

Henri BOUCHOT

Marie-Christine BOUISSET

Fabienne BOURGADE

Florence BOURGAREL

Inès CAMPS

Francis CERDAN

Juliette CROS

Myriam CROS

Marie-Pierre ESPITALIER

Suzanne FAGES

Matthieu FORGEAT

Sœur Germaine

Camille GILLOEN

Suzanne GRAND

Jeanne GRIMAIL

Geneviève JULIEN

René JUNQUET

Andrée LABORIE

Danièle LAGOUTE

Charlotte LAPEYRE

Pierre LEMETTRE

Elodie LEPANTE

Dominique LIFFRAUD

Gérard MADAULE

Lucienne MAHOUS

Bruno MARTEN

Brigitte MARTINEZ

Odetta NUMEZ

Dominique PARADIS

Dominique PORTAL

Christine RACINE

Marlène SALAZAR

Catherine SEBE

Violette SEGUIN

Christiane SIESS

Alric SOUCHON

Denise TIMMEL

Francine VIGROUX

Fabrication-Maquette

A.J.R.T.

STIN Imprimerie : 05 34 25 44 30