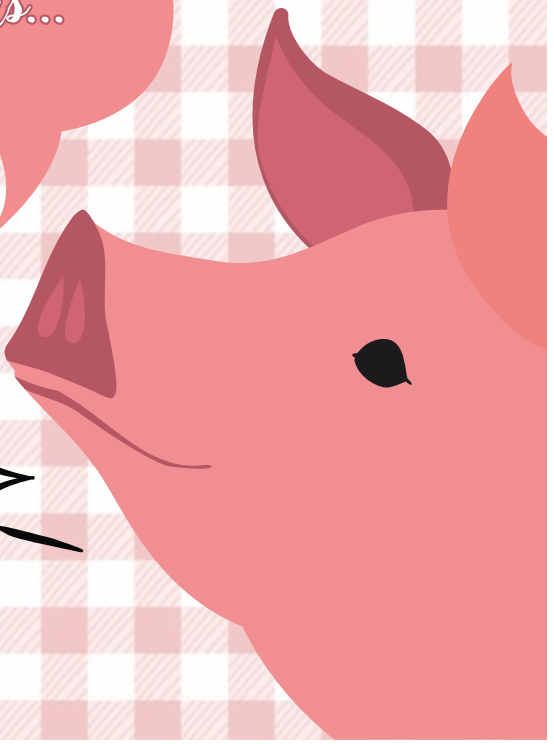
MANGE ET CALE !

Petites histoires culinaires locales

2023

Découvrez
la cuisine aveyronnaise
grâce à Suzy,
ses amis ,
et leurs souvenirs...



Les histoires
de la Maison de la Mémoire
n°1

VILLE DE saint affrique

Offert par la Ville de Saint-Affrique, régalez-vous !

Sommaire

Présentation ..... *p. 2-3*

Parmi les habitants de Saint-Laurent ..... *p. 4-5*

De la ferme à l'assiette : les agneaux ..... *p. 6*

De la ferme à l'assiette : la volaille ..... *p. 7*

De la ferme à l'assiette : les oeufs ..... *p. 8*

Dans le cochon tout est bon : les préparatifs ..... *p. 9-10*

Dans le cochon tout est bon :
premiers plats et charcuterie ..... *p. 11*

Ensaladas, légumes et fruits sauvages ..... *p. 12-13*

Les champignons ..... *p. 14*

La chasse : lièvres, daube et petits oiseaux ..... *p. 15*

La chasse : bécasses, poissons et escargots ..... *p. 16*

Les fromages ..... *p. 17-18*

Se nourrir pendant la Première guerre ..... *p. 19*

Se nourrir pendant la Seconde guerre ..... *p. 20*

À table ! Superstitions ..... *p. 21*

À table ! Traditions et interdictions ..... *p. 22*

Aliments de fêtes : les plats salés et alcools ..... *p. 23*

Aliments de fêtes : les gâteaux ..... *p. 24*

Presentation

Du cueilleur de la Préhistoire à la cuisinière d'aujourd'hui, la question reste la même : « Mais qu'est-ce qu'on mange ce soir ? »
Au-delà des recettes, la cuisine aveyronnaise c'est tout un art de vivre, une tradition, un savoir-faire ancestral.

Et même si le « pain perdu » de notre enfance n'a pas la même saveur aujourd'hui, la recette s'est transmise de génération en génération. De cette terre sont nés des gouts riches, inédits, indescriptibles.

Alors, laissez l'Aveyron venir dans votre assiette. Laissez Suzy vous guider, explorez, découvrez ces saveurs si chères à nos coeurs.

Suzy

Dans le village du Sud-Aveyron où j'ai grandi, Saint-Laurent, ma mémé Frédette, mon pépé Louis et tous les habitants m'ont tout appris de ces plaisirs. J'ai très envie de vous les transmettre à mon tour avec tous mes souvenirs.

Le village de Saint-Laurent n'existe pas (il est le saint patron des cuisiniers), les personnages, eux, ont ou existent encore, seuls leurs prénoms et photographies ont été interchangés.

Parmi les habitants de Saint-Laurent

Suzy, la conteuse

Dédé le saigneur

Michel l'éleveur de vaches

Jeannette l'experte en cochonnaille

Henriette la spécialiste du sanquet

Marie-Louise et ses agneaux

Fernand le saleur de jambons

Mémé Frédette et pépé Louis, la cuisinière et le chasseur de bécasses

Gaston le bouilleur de cru

Fabrice le chasseur de lièvres

Martin le compagnon de collecte d'oeufs

Les voisins qui aident pour le cochon

Victor spécialiste du lièvre à la broche

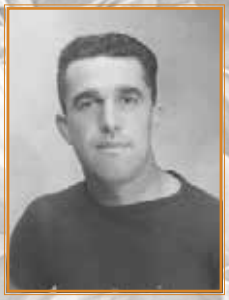
Marin et Mélanie qui barattent le beurre

Pierrou le vendangeur

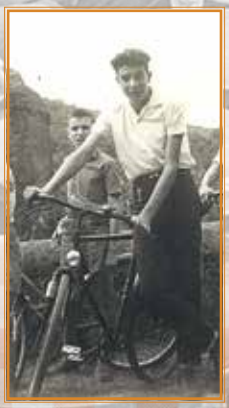
Les cousins de Provence

Augusta la doyenne et son lapet

M. Alvernhe l'amateur d'escargots



« Coumbet » le pêcheur



Charles le livreur de pain

Denis le boulanger

Paul le chercheur de truffes

Élie, ses brebis et sa tartine de rebarbe

De la ferme à l'assiette

Les agneaux

Au centre du village vivait Marie-Louise. Les fermiers faisaient souvent appel à elle pour « s'occuper » des agneaux. Il paraît même que, pendant la guerre, elle le faisait la nuit dans une cave du village d'à côté pour éviter les ennuis avec les autorités à cause du rationnement. Une fois l'affaire faite, restait à préparer et cuisiner. Il y avait les ris. Après les avoir soigneusement nettoyés, mémé les faisait cuire à la poêle pour qu'ils soient croustillants, en persillade ou avec les champignons que l'on avait ramassé. Juste avant de les servir elle les arrosait du jus de cuisson auquel elle avait ajouté du beurre et dont j'entends encore le frémissement.

Marie-Louise

La foire aux brebis de Saint-Affrique devant l'actuelle Maison de la Mémoire.

Comme pour le cochon, on mangeait aussi les pieds d'agneaux. Chez nous on les appelait patous. D'abord à la poêle puis gratinés au four pour terminer la cuisson après les avoir badigeonnés de moutarde. Avec les abats et du vin rouge, on faisait la fichoulette. Puis, il y avait bien sûr les morceaux de viande : côtes, côtelettes et surtout le gigot dont on se régalait à Pâques.

LA VOLAILLE

À Saint-Laurent, tout le monde élevait de la volaille. Poules, coqs, poulets, pintades, canards, oies, tourterelles, pigeons, lapins... Henriette habitait à côté de la place. Elle avait son jardin et son poulailler juste en face de sa maison. Elle était la meilleure pour saigner les poules tant elle était douce et efficace. Elle gardait le sang pour faire le sanquet. Elle le mettait à cuire dans une poêle avec de la mie de pain et du lard jusqu'à obtenir la consistance d'une omelette.

Henriette

Gaston

Moi, je préfère le canard et surtout les cous farcis... en plus des morceaux de canard haché, mémé y ajoutait un peu de chair à saucisse une cuillerée d'eau de vie que Gaston, le bouilleur de cru ambulant, nous avait faite l'année précédente. Après l'avoir cuit au court-bouillon, le plus dur pour moi était d'attendre qu'ils refroidissent.

LES OEUFS

Ce que j'aimais quand j'allais rendre visite à mémé et pépé le matin avec mon cousin Martin, c'était d'aller au poulailler pour ramasser les oeufs. Frédette les cuisinait de différentes façons. Avec Martin, ce que nous préférions c'était les pascades : de la farine, du lait, des oeufs, mélangez et faites cuire dans la padène, la poêle. Une fois cuite, elle les tartinait de confitures qu'elle avait faites avec les fruits du jardin ou ramassés pendant nos promenades.

Martin

Le soir, si elle était pressée et en manque d'inspiration, elle préparait une soupe à l'oeuf. Il suffit de faire cuire des vermicelles dans l'eau avec de l'ail. Prendre un oeuf, séparer le jaune et le blanc. Battre le jaune dans un bol avec un peu d'huile. Dans un autre monter un peu le blanc. Quand les vermicelles sont cuits, verser le blanc, remuer sans arrêt, puis ajouter le jaune. C'est prêt !

Tous les habitants du village m'ont raconté qu'ils étaient déjà allés au couvent des Clarisses à Millau ou au Cloître à Saint-Affrique pour offrir des oeufs aux bonnes soeurs afin de s'assurer d'avoir du beau temps. Ça m'a fait rire. On en fait des bonnes choses avec les oeufs !

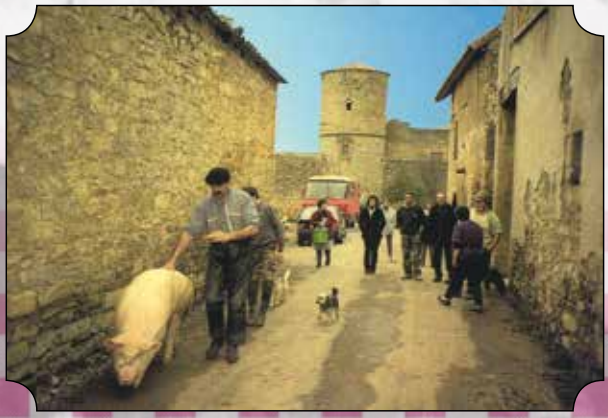
Dans le cochon tout est bon

Les preparatifs

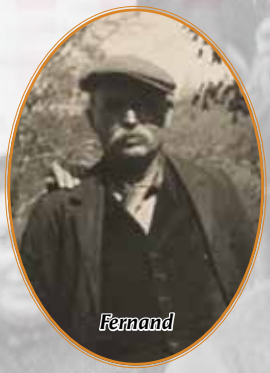
Une année où l'hiver s'annonçait froid. Jeannette, la voisine était contente. Le cochon serait réussi. « Aujourd'hui on va saucissonner » comme elle disait. Tous les voisins sont venus aider. Les bassines étaient sorties, les couteaux aiguisés et les machines à saucisse huilées. Dédé, le saigneur était venu d'un des villages voisins. L'aventure pouvait commencer pour plusieurs jours.

Dédé

Jeannette



Avec mémé Frédette, nous étions allées laver les boyaux à la rivière. Je la regardais souffler dedans pour voir s'ils étaient percés. Ça m'amusait ! on aurait dit des langues de belle-mère. On les a triés, les fins pour faire la saucisse, les épais pour le boudin et le melsat, cette saucisse faite avec du maigre de porc, du lait et du pain.



Fernand

Pendant ce temps, le mari de Jeannette et deux voisins découpaient les pièces de viande. La gorge et les bas morceaux étaient gardés pour la charcuterie. Le stock de sel attendait les jambons et le lard. C'était le travail de Fernand, il l'avait appris de son père qui l'avait appris du sien, « Une affaire d'hommes » comme il disait.

PREMIERS PLATS ET CHARCUTERIE

Un groupe de voisines s'activait à faire le boudin, l'après-midi, ce serait la saucisse. D'autres voisines préparaient la viande pour le lendemain. Elles feraient le pâté et le friton. J'en salivais déjà, je le mangerai avec les cornichons du jardin de mémé. Les hommes avaient tout découpé : côtelettes, coustillous, rôtis... de véritables bouchers. Même les pieds, les oreilles, et la queue seraient utilisés. C'est délicieux dans la daube.

Quand tout était fini, on se retrouvait autour de la table, chez Jeannette, pour goûter le boudin. Elle nous servait entre autres des farçous, à base de vert de blette et de chair à saucisse, et son pâté au genièvre, celui de l'an dernier, avec la plus grosse des miches du boulanger. On décidait alors quel voisin il faudrait aider la prochaine fois.

Ensaladas, legumes et fruits sauvages

Le dimanche, après le repas en famille, nous avions l'habitude d'aller nous promener dans la campagne avec mémé, mes parents, mes frères et soeurs, mes oncles et tantes. Pépé Louis, lui, faisait la sieste. Cette balade digestive était aussi utile. J'entends encore mémé crier aux enfants en tendant le doigt « Vei, vei ». Elle avait aperçu des herbes sauvages comme de petites lianes, les respounchous, que nous devions aller ramasser pour se régaler le soir.

Michel

Le marché aux herbes, place de l'Hôtel de Ville à Saint-Affrique

Mais nous ramassions bien d'autres salades sauvages :
- Les pissenlits, délicieux en salade avec des lardons revenus à la poêle grâce à la ventrèche que nous avait donné la voisine Jeannette après avoir tué le cochon
- Les bézègues qui ressemblent beaucoup au pissenlit mais en plus petit
- La doucette que je trouvais sur les crêtes des champs où pâturaient les vaches de Michel.
Il y avait aussi les poireaux sauvages, les asperges dans les buissons des flancs des collines arides... mais attention, ça pique !

Nous récoltions aussi des fruits sauvages : des mûres à déguster sur place ou plus tard, des coings sauvages ou les gratte-cul aux poils qui grattent pour la confiture, les petites poires que l'on appelle pérous, les nèfles après le gel...

Mémé Frédette et pépé Louis

Mémé nous chargeait aussi de ramasser des baies comme le genièvre et des plantes aromatiques comme le thym pour parfumer ses plats. Mais notre plus grande gourmandise était d'aller récolter des fleurs de sureau ou d'acacia qu'elle préparait en beignets pour le goûter.

Les champignons

Pour le plaisir, ou par nécessité et selon le temps, tout au long de l'année nous cueillions des champignons :
- Des morilles près des ruisseaux mais gare à bien les laver et ne pas trop en manger, ça peut faire mal au ventre...
- Des cèpes plus ou moins frais, jaunes ou verdâtres que l'on disait moussut et qui ressemblaient à des limaces après la cuisson
- Les girolles craquantes à la poêle avec de l'ail et du persil
- Mais aussi, les rosés des prés qui poussent en rond dans les champs que pépé appelait roudabels, les piboulades, les coulemelles, les tout petits mousserons et grisets, les drôles de lactaires qui « saignent » avant de devenir bleus quand on les coupe, les oreillettes si bien camouflées, les chanterelles d'automne, les pieds de moutons, les trompettes de la mort aussi noires que bonnes, et même des truffes ! Par chez nous, on les trouvait souvent grâce à la mouche mais aussi avec des chiens. Ceux de Paul étaient très bons dans cet exercice.

Paul

La chasse : lièvres, daube et petits oiseaux

Un matin de novembre, Fabrice a apporté chez mémé un lièvre d'au moins 9 livres qu'il avait tué avec sa chienne Nénette.
Mémé était toute guillerette. Un bon repas allait se préparer : un lièvre à la broche. J'aidais pépé à sortir le tournebroche, la lèche frite puis nous irions déshabiller la bête, lui enlever son pyjama. Il se souvenait que lorsqu'il était petit, certains vieux le faisaient cuire à la flamme du journal du matin, heureusement qu'il y avait le lard du flambadou pour finir la cuisson. On parlait des cousins de Provence qui le mangeaient en civet, un crime selon lui. Puis je rejoignais mémé à la cuisine. Elle préparait le saupiquet qui se tartine sur du pain pour accompagner le lièvre. Ça sentait déjà bon l'oignon qui cuisait, elle y rajouterait le foie, du vin et du sang, le tout mixé. Pour le reste, elle transmettra sa recette quand elle sera trop vieille, pour l'instant c'est un secret.

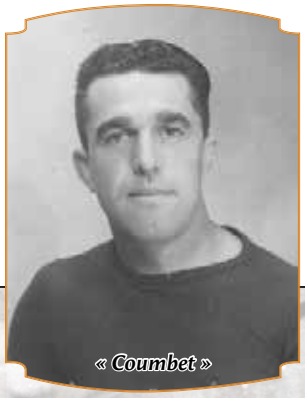
Fabrice

Elle me racontait les chasses de Pépé. Lapins et sangliers qui finissaient rôtis, en civet ou en daube. Elles mijotaient pendant des heures dans un faitout en fonte sur le coin de la cuisinière à bois. Et puis les faisans, perdreaux et grives qui se mangeaient à la tartine avec un grain de genièvre dans le ventre. Quel travail pour plumer tout ça !

BECASSES, POISSONS ET ESCARGOTS

Pépé Louis et son copain Paul allaient souvent chasser la bécasse, un drôle d'oiseau avec un long bec. Lorsqu'ils en ramenaient, pépé les descendait à la cave comme des trésors. Elles faisandaient, pendues par le bec jusqu'à ce que les plumes se détachent. Personne ne voulait plus y toucher, on se contentait de le regarder manger. Plus tard j'en ai mangé chez Henriette, des fraiches cuites sur une tartine, accompagnées de foie gras. Un Délice !

Il y avait aussi les truites et les écrevisses, et pas des américaines ! C'était « Coumbet » du moulin qui les lui apportait. Pour lui ni canne à pêche ni nasse, mais une fouenne et un fagot. Il venait partager le plat d'écrevisses que mémé avait fait cuire au court bouillon et qu'elle servait dans une sauce à l'américaine.



« Coumbet »

Une fouenne

Je me souviens aussi de M. Alvernhe, notre instituteur, qui nous demandait à Martin et moi, d'aller lui chercher des escargots. Armés de nos bottes et du panier à salade, on les ramassait le long des chemins. Il les faisait jeûner un mois avec du thym avant de les manger.

M. Alvernhe

LES FROMAGES

Comme partout dans la région, Elie et son frère élevaient des brebis dont le lait sert à la fabrication du fromage de Roquefort. Elie aimait particulièrement la rebarbe. Il pouvait la manger crue à la cuillère. Avec les brisures de Roquefort, ceux trop ou pas assez affinés, il concoctait cette pâte forte en goût. Tartinée sur du pain, avec ou sans beurre, parfois avec du lard, il s'en délectait à toute heure de la journée.

Élie

À la fin de la campagne laitière, lorsque les caves de Roquefort ne leur prenait plus le lait, ils le distribuaient aux habitants. Même si c'était interdit, chaque année, Mélanie demandait à son mari, avec ses gros bras de forgeron, de battre la crème jusqu'à obtenir une belle boule blanche de beurre. Ils en donnaient à mémé qui l'utilisait pour faire ses fougasses.

Le temps du caillé était venu. Les moules à fromage, faisselles, faisaient leur grand retour dans toutes les cuisines du village à côté des marmites et des passoires. Après avoir chauffé le lait avec de la présure, on attendait qu'il caille. Les saladiers étaient remplis de caillé que nous dégustions au dessert ou au goûter, mélangé avec de la confiture ou du sucre. Louis le préférait nature ou avec une pincée de sel.

Le reste du caillé était salé et placé dans des moules percés dans une bassine pour faire des pérails. Mémé nous expliquait que le jus qui s'en écoulait, le petit lait, était précieux. Elle le chauffait lentement pour récupérer les grumeaux qui feraient la recuite, ingrédient nécessaire pour cuisiner la flaune. Quant aux pérails, au bout de quelques jours, lorsqu'ils avaient pris la forme, elle les mettait à sécher sur des brins de joncs.

Augusta, la mamette du village, et les anciens avaient pour habitude d'utiliser aussi le lait pour une préparation qui ne se fait plus beaucoup. Il faut dire qu'elle a un goût un peu spécial. J'en ai encore les dents qui grincent rien que d'y penser. C'était le lapet. Dans une oule en terre cuite ou un bidon de lait, ils le mettaient à fermenter plusieurs jours avec du sel et du poivre jusqu'à ce qu'il caille. Puis, ils l'égouttaient et ils pouvaient le manger pendant un mois, mais c'était aigre !

Se nourrir pendant la Premiere guerre

Un soir après le repas, à la veillée, pépé se mit à nous parler de la Grande guerre où il avait été soldat, ce qu'il ne faisait jamais. Il commença par nous expliquer que dans le train qui amenait son régiment sur le front, il avait fait la connaissance de Victor, un ouvrier de la scierie de Montpaon avec qui il passa les 4 ans de guerre. Un jour, alors qu'ils étaient en Belgique, ils ont demandé l'hospitalité dans une auberge. En retour, ils ont fabriqué un tournebroche pour cuire un lièvre qu'ils avaient braconné. Le couple d'aubergistes les regarda les yeux ronds, tout surpris car ils ne connaissaient pas cette cuisson. Lors de leur départ, pépé et Victor le leur ont laissé.

Victor

Puis, il nous expliqua que la nourriture de l'armée n'était pas toujours très bonne et en grande quantité. Et surtout, que celle de son village lui manquait. Alors dans les lettres qu'il envoyait à mémé, il lui demandait de lui expédier de la nourriture. Je ne sais pas comment ils faisaient mais mémé lui a envoyé des roqueforts, de la saucisse, un poulet... et même de la daube !

Se nourrir pendant la Seconde guerre

À l'occasion d'un grand repas chez Marie-Louise, elle et toute la famille, nous ont expliqué à Martin et à moi combien la vie avait été difficile pendant la guerre de 1939 – 1945, notamment pour la nourriture. Marie-Louise devait se cacher pour saigner les agneaux. Charles, un neveu de pépé, qui, adolescent, devait faire plusieurs kilomètres dans la campagne pour rapporter du pain à sa famille, s'était fait arrêter par des soldats allemands. Ils l'avaient pointé de leurs fusils en pensant qu'il était un résistant. Heureusement, tout s'était bien terminé pour lui.

Charles

Puis la paix est revenue et tout le village a pu peu à peu retrouver les plaisirs des plats et gâteaux traditionnels. Plusieurs décennies plus tard, ces légumes détestés sont devenus à la mode des grandes tables gastronomiques. Pas facile à vivre pour nos anciens !

La nourriture qui manquait avait été rationnée. Il y avait des tickets pour tout. Même à la campagne, on manquait de pommes de terre par exemple. Elles étaient remplacées par des topinambours ou des châtaignes. C'était dur pour les gens car, jusque-là, on les cultivait pour nourrir les cochons. Pareil pour les rutabagas. Même le café était rare. Ils le remplaçaient par de l'orge torréfiée à la cheminée, mais c'était du jus de chaussette pas du vrai café.

A table !
Superstitions

Mais il n'y avait pas que ce que l'on mangeait ou comment on le cuisinait. Au moment des repas, il y avait des traditions et même des interdictions.
Au début du repas, on coupait le pain, enfin, pépé Louis. C'était toujours l'homme de la maison qui avait cet honneur. Mais avant, avec son couteau, il traçait une croix sur l'envers de la miche, comme une sorte de bénédiction familiale, un bénédicité.

Un jour, pendant un repas, j'ai eu le malheur d'attraper la miche. Je l'ai reposée sur la table mais à l'envers. Aussitôt, j'ai entendu mémé et pépé crier : « Suzy ! Pas à l'envers ! ». Pépé disait que c'était parce que l'on ne gagne pas son pain sur le dos, pour mémé cela signifiait qu'il y avait une personne de trop à table. Pour d'autres, cela portait malheur.

TRADITIONS ET INTERDICTIONS

Le repas pouvait commencer. Pépé n'avait pas de couteau au bord de son assiette. Il n'utilisait que son Laguiole. Il ne fallait surtout pas le laver mais juste l'essuyer. C'est son père qui le lui avait offert et, comme le veut la coutume, en retour il lui avait donné une pièce de monnaie. Ça me rappelle Marin, le forgeron, et sa femme Mélanie chez qui nous allions souper parfois. Il était un peu à cheval sur les traditions. Personne ne pouvait s'assoir à table tant qu'il n'était pas sur sa chaise. Comme dans beaucoup de famille, on ne devait pas commencer à manger tant qu'il n'avait pas déplié la lame de son couteau, un Laguiole bien sûr. Et, comme pour son couteau, lorsqu'il avait terminé son verre de vin rouge, il le reposait retourné sur la table.

Marin et Mélanie

Mais revenons chez pépé et mémé. Quand il commençait à faire froid, mémé préparait de la soupe tous les soirs. Pépé avait l'habitude de « faire chabrot » : une fois son assiette terminée, pour la nettoyer, il y versait du vin rouge qu'il buvait. Lorsque l'on avait mangé le plat, on sauçait notre assiette avec du pain. Lorsqu'elle était propre, on la retournait pour manger le fromage ou le dessert sur le « cul », économie de vaisselle peut-être...

Aliments de fetes

Les plats sales et alcools

Le 10 août à Saint-Laurent, c'était la fête votive. La veille, toutes les femmes se rejoignaient chez Augusta la doyenne du village. Elles préparaient les tripous pour le repas du lendemain. Cela prenait du temps, il fallait découper de longues lanières d'estomac de mouton que l'on allait farcir de jambon, d'ail et de persil. Puis on devait les rouler et les attacher avec un boyau. Il fallait en faire au moins 2 par personnes et on attendait beaucoup de monde. Le jour de la fête, ils cuiraient doucement toute la journée jusqu'au repas du soir. On faisait aussi de la soupe à l'oignon qui était servie à la fin de la fête, au petit matin, pour éponger la « viande saoule » comme disait mémé.

Pierrou

À Saint- Laurent, on aimait bien se retrouver. Je me souviens que pour les vendanges, chacun allait aider les voisins. Une fois la récolte ramassée, le vin était stocké dans la cave de Pierrou. C'était là que se trouvaient le pressoir et les tonneaux.

À la Saint-Jean, Frédette et Henriette allaient ramasser des noix encore vertes pour en faire un vin que l'on buvait à l'apéritif. 40 exactement qu'elles laissaient macérer dans 5 litres de bon vin et 1 litre d'eau de vie sans oublier le sucre, pendant 40 jours avant de le mettre en bouteilles. Mémé disait qu'il fallait l'oublier à la cave, plus il est vieux meilleur il est.

LES GATEAUX

Denis, le boulanger, c'était le roi des gâteaux, sans parler des gatis, de délicieuses brioches au roquefort ou à la tomme de brebis. Quand nous étions petits avec Martin et les autres enfants du village, pour le goûter, il nous préparait de la fouace, une sorte de brioche. Une fois, il nous a même fait des pompets, des beignets de pâte à pain fourrés d'un coing. Il nous racontait comment, étant enfant, sa mère lui avait appris à faire le gâteau à la broche. Il faut faire couler la pâte délicatement en plusieurs couches sur un moule conique qui tourne à la broche sur le devant de la cheminée.

Denis le boulanger

Pour carnaval, il vendait des oreillettes, ces beignets carrés et croustillants frits dans l'huile. Pour lui le secret, c'est d'avoir une pâte aussi fine que du papier à cigarette. Pour la fête des Rameaux, il nous distribuait des nènes et des gimbelettes qu'il trempait dans l'eau frémissante avant de les cuire au four. L'été, il nous régalait de flaune, une tarte à la recuite, obtenue avec les grumeaux du petit lait de brebis qui a cuit lentement. Sur une pâte brisée, il versait après les avoir mélangés, 500 grammes de recuite préalablement écrasée, 3 oeufs, 200 grammes de sucre, une pincée de sel et une poignée de farine, sans oublier une bonne rasade de fleur d'oranger. Et hop au four, jusqu'à ce qu'elle jaunisse. Il a fait de nous des gourmands.

Création et impression - Imprimerie du PROGRES 05.81.38.00.00

Les 19 panneaux de l'exposition « Mange et cale ! » ont été présentés au Tribunal des Arts de la Ville de Saint-Affrique par le service municipal de la Maison de la Mémoire du Pays Saint-Affricain à l'été 2023.

Ils sont disponibles en prêt gratuit auprès du service :
Maison de la Mémoire : 6 place Paul Painlevé - 12 400 Saint-Affrique
05.65.49.07.31 - Maison-memoire@ville-saintaffrique.fr

VILLE DE saint affrique

Maison de la Mémoire