

# Cuisinez-vous Tarnaises ?

Quatre cordons-bleus nous ont ouvert la porte de leur cuisine. Entrée, plat ou dessert... ces dignes ambassadrices de la culture tarnaise concoctent au quotidien des recettes ancestrales et, surtout, garanties locales ! Elles partagent ici leur savoir-faire pour que chacun puisse en faire autant.

PHOTOS : **DOMINIQUE DELPOUX**



**Annie Degoul**



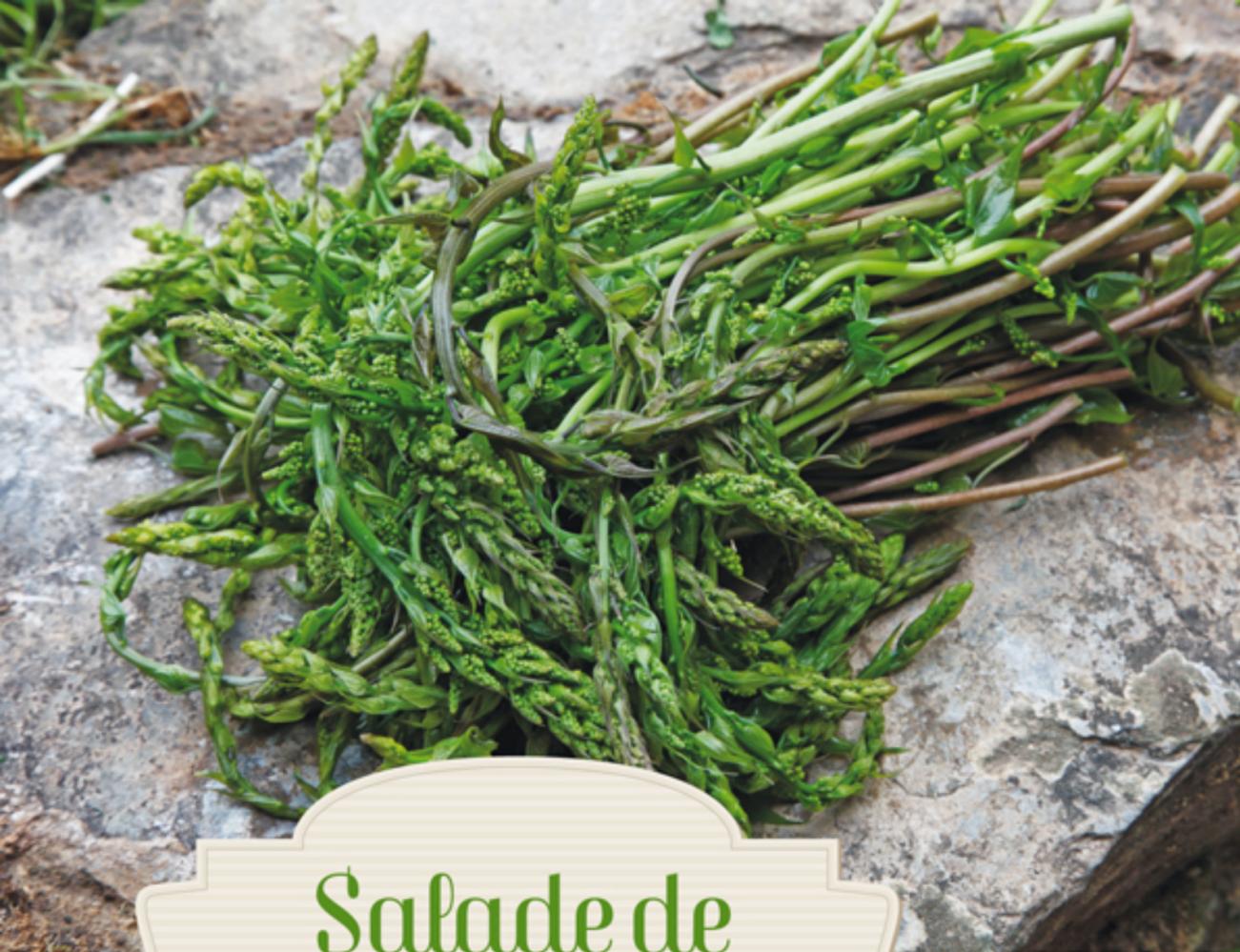
**Josiane Garrigues**



**Jacqueline Refrégier**



**Marie-Thérèse Delpoux**



## Salade de reponchons

Par Marie-Thérèse Delpoux, Sérénac

### Pour 4 personnes.

- Une vingtaine de reponchons (prononcer "répountchouss")
- 6 œufs
- huile et vinaigre de vin rouge

Cueillez d'abord une brassée de reponchons. Cassez-en la partie dure, comme pour les asperges. Coupez-les en tronçons de 3 à 4 cm après les avoir lavés puis plongez-les dans l'eau bouillante salée.

Quand l'ébullition reprend, ajoutez 3 œufs sans les casser. Comptez 5 minutes mais pas plus car l'amertume augmente avec la cuisson (vous pouvez aussi réduire le temps du blanchiment à 2 minutes et cuire les œufs à part).

Égouttez le tout. Passer les reponchons sous l'eau froide pour conserver leur belle couleur verte.

Assaisonnez avec sel, poivre, huile et vinaigre. Coupez les œufs mollets en 4, ajoutez-les et mélangez bien pour répartir le jaune.

Décorez avec les œufs durs, que vous aurez pris soin de faire cuire en parallèle. Servez, tiède ou froid selon les goûts.

### Le conseil de Philippe Bascoul, sommelier à la Cave du Téco, Vinotalie, à Gaillac

À boire avec un rosé léger, comme par exemple :

- ÉVOCATION, Gaillac AOC, Rosé 2012
- TARANI, Rosé IGP, 2012

### À noter

En français, le *reponchon* porte le nom de tamier commun. On l'appelle aussi l'herbe aux femmes battues car sa sève, frottée sur les parties douloureuses, soigne les rhumatismes. Attention à le cueillir en saison (au mois d'avril) et pas quand il fleurit car ses baies sont très toxiques. On les trouve au bord des fossés, au pied des haies (ou des anciennes haies).



# Bougnettes

Par Annie Degoul, Lescure-d'Albigeois

## Pour 12 à 14 bougnettes.

- 1,2 kg de pain rassis
- 1,5 kg de gorge de porc
- du lait
- 2 douzaines et demi d'œufs
- sel (30 g environ) et poivre (7 g environ)

Faites cuire la viande dans un bouillon (sel, poivre, carottes, bouquet garni, oignon piqué de clou de girofle, cèleri) pendant une heure à une heure et demi. Elle est cuite quand elle se découpe facilement au couteau.

Coupez le pain en fines tranches. Ajoutez les œufs, puis la viande coupée en petits morceaux (1 cm sur 2 environ).

Mouillez avec le lait et un peu de bouillon jusqu'à obtention d'une consistance pétrissable.

Façonnez une douzaine de boules.

Plongez délicatement les bougnettes dans de la graisse bouillante de cochon (ou saindoux), que vous aurez pris soin de faire fondre dans un chaudron de type chaudron à confiture.

Quand les bougnettes sont dorées à point, sortez-les avec une écumoire et déposez-les sur du papier absorbant.

Découpez-les en tranches fines et faites-les griller au four ou à la poêle, servez-les accompagnées d'une salade. Vous pouvez également les déguster entières, pochées dans une soupe.

## Le conseil du sommelier

À boire avec un rouge, comme par exemple :

- FASCINATION, Gaillac AOC, 2011
- SAINT MICHEL, Gaillac AOC, 2011
- RAIMBAULT, Gaillac AOC, 2011



## À noter

Spécialité du sud du Tarn, précisément des monts de Lacaune, les bougnettes se cuisinent aussi dans l'Aude et dans l'Hérault. Elles se préparent traditionnellement le lendemain de la "tue-cochon" à l'occasion de laquelle on préserve la crépine pour les enrober.

# Radis chauds au foie salé

Par Jacqueline Refrégier, Carmaux.

**Pour 4 à 6 personnes (selon que vous le servez en entrée ou en plat principal).**

- 2 bottes de radis
- 150 à 200 g de foie de porc salé
- 5 à 7 cm de saucisse pas trop sèche
- 100 g de lardons non salés non fumés
- huile et vinaigre de vin rouge

Après avoir nettoyé les radis, ôtez-en les extrémités et coupez-les en fines lamelles, puis réservez.

Coupez le foie salé et la saucisse sèche en petits cubes. Dans une poêle bien chaude, faites chauffer un peu d'huile à feu vif puis versez d'abord les lardons et la saucisse sèche, et laissez-les roussir avant d'y ajouter le foie salé. Laissez frire encore quelques minutes, puis déglacez généreusement au vinaigre et laissez encore quelques minutes à couvert.

Baissez le feu et versez les rondelles de radis. Mélangez le tout et laissez cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les radis deviennent translucides. Stoppez alors la cuisson et rectifiez l'assaisonnement au besoin (attention, car le foie salé et la saucisse sèche sont naturellement salés !).

On sert traditionnellement ce plat tiède, mais il peut également se déguster froid ou chaud... à votre goût !

## Le conseil du sommelier

À boire avec un rouge léger et fruité, comme par exemple :

- SO CHIC, "Fer servadou", IGP Comté Tolosan Rouge, 2012
- TARANI, Rouge IGP, 2012
- ÉVOCATION, Gaillac AOC, Rouge 2011



## À noter

On trouve le foie salé assez facilement en charcuterie ou sur les marchés du département, mais beaucoup plus rarement ailleurs. Vous pouvez le remplacer par de la saucisse de foie.

## Curwelets

Par Josiane Garrigues, Labastide-Saint-Georges

**Pour 80 curwelets environ (prononcer "curbélets")**

- 6 œufs
- 500 g de sucre
- 500 g de farine
- le zeste haché d'un petit citron
- 2 verres d'eau et plus
- 60 g de beurre
- 1 verre d'au de vie
- 1 pincée de sel

Séparez les blancs des jaunes. Battez les jaunes avec le sucre, ajoutez le beurre fondu puis l'eau de vie et l'eau.

Prélevez le zeste du citron et hachez-le. Ajoutez-le à la pâte avec une pincée de sel.

Mélangez la pâte. Ajoutez autant d'eau que nécessaire pour obtenir une consistance un peu plus épaisse qu'une pâte à crêpes.

Montez les blancs en neige avec une pincée de sel et ajoutez-les à la pâte.

Faites chauffer le fer dans le feu (ou allumez l'appareil à gaufre, équipé du moule à gaufrette). Tapissez-le d'huile avec une gaze. Il est prêt quand il commence à fumer. Déposez une demi-louche de pâte et laissez cuire environ une minute de chaque côté. Ouvrez pour vérifier la cuisson : le curwelet doit être légèrement "bronzé". Posez-le sur un torchon installé sur vos genoux et roulez-le sans attendre, sans quoi il durcirait.

### Le conseil du sommelier

À boire avec un blanc mousseux et doux, comme par exemple :

- HMMM, brut mousseux blanc de blanc "Méthode Gaillacoise", 2012
- ASTROLABE, Vendanges d'Automne, Gaillac AOC, 2011
- RAIMBAULT, Premium, Gaillac AOC, 2012



### À noter

N'hésitez pas à préparer les curwelets en quantité : ils se conservent très bien dans une boîte en fer (avec un ou deux morceaux de sucre pour absorber l'humidité). On trouve encore des fers traditionnels – garantie d'un goût inimitable ! – dans les brocantes, mais il est possible de se simplifier la tâche en équipant son gaufrier électrique d'une plaque à gaufrettes.