

**SUZANNE BOIREAU-TARTARAT**

PHOTOGRAPHIES DE MICHEL CAROSSIO, STYLISME D'HÉLÈNE IMBERTÈCHE

**LE CARNET DE CUISINE**

**DU PÉRIGORD**

**CUISINES EN CARNET**

*À Manu Claverie,  
notre journaliste cordon-bleu du  
club de la presse*

**ÉDITIONS SUD OUEST**





La cathédrale Saint-Front,  
à Périgueux.

# Le tourain blanchi

Le tourain est vraiment un plat de campagne, pour bien commencer un repas roboratif et reconstituant. Il se cuisait autrefois dans le cantou, la grande cheminée de cuisine, mais il s'est accoutumé aux instruments modernes... Un tourain qui se respecte se termine par un chabrol, c'est-à-dire un peu de vin rouge versé dans le reste de soupe et bu dans l'assiette creuse : rustique, mais à essayer au moins une fois dans sa vie lorsque l'occasion se présente !

**Pour 6 personnes**

**Préparation: 20 minutes**

**Cuisson: 45 minutes**

> 4 beaux oignons

> 1 gousse d'ail

> 1 cuillerée à soupe de graisse de canard (ou d'oie)

> Une poignée de farine

> 3 œufs

> De la tourte de campagne durcie, en tranches

> Sel et poivre

D'abord, les sensations fortes qui font pleurer : éplucher les oignons et les découper ; même « punition » avec la gousse d'ail, qu'il faut ensuite bien écraser. Laisser fondre la graisse de canard dans la poêle et y faire dorer les oignons en remuant bien. Surtout ne pas les laisser trop, sous peine de changer le goût du tourain.

Mélanger la gousse d'ail écrasée aux oignons bien dorés et maintenir au chaud. Dans un grand faitout, faire bouillir 2 l d'eau.

Pendant ce temps, jeter la poignée de farine sur les oignons chauds, puis laisser l'ensemble prendre une belle couleur pendant 2 minutes. Écoper de l'eau chaude du faitout pour l'ajouter à la poêlée de manière à bien délayer le contenu. Le verser alors dans l'eau bouillante, saler et poivrer à volonté, et laisser mijoter pendant un peu plus d'une demi-heure.

Dans la dernière ligne droite, casser les œufs en séparant les blancs des jaunes. Jeter les blancs dans le bouillon pour les pocher. Réduire le feu pendant les 5 dernières minutes (bon sang, mais c'est bien sûr !). Verser doucement les jaunes dans un ramequin, délayer avec une cuillère à soupe de vinaigre, ajouter deux à trois cuillères à soupe de bouillon et remélanger délicatement à l'ensemble de la soupe. Veiller à ne pas laisser bouillir.

Il ne reste alors plus qu'à présenter les fines tranches de pain dans les assiettes et à verser le tourain dessus.

Vin conseillé : une bonne carafe...



# Chou farci et ses carottes

La farce de ce chou variera en fonction de ce que vous aurez à disposition, restes de viandes ou chair à saucisse.

**Pour 6 personnes**

**Préparation: 1 heure**

**Cuisson: presque 3 heures**

- > 1 chou frisé
  - > 5 ou 6 carottes
  - > 2 oignons
  - > 2 gousses d'ail
  - > 1 barquette de lardons
  - > 1 bouquet garni
  - > Graisse d'oie ou de canard ou huile végétale
- Pour une farce à la viande :**
- > 500 g de restes de viandes, volailles, charcuterie
  - > 100 g de lard

**Pour une farce à la chair à saucisse :**

- > 500 g de chair à saucisse
- > Mie de pain
- > ½ verre de lait
- > 2 œufs
- > Ail
- > Oignon
- > Persil
- > Sel et poivre



Préparer environ 600 g de farce, soit avec les restes de viandes, volailles et charcuteries, hachés avec le lard, soit avec la chair à saucisse mélangée à la mie de pain ramollie dans les œufs battus, l'ail, l'oignon et le persil mêlés en plus ou moins grande quantité et salés et poivrés selon votre goût.

Éplucher et couper les carottes en larges rondelles, trancher les oignons et les gousses d'ail.

Creuser la partie dure par le dessous du chou autant que possible en laissant un peu de matière pour que les feuilles restent solidaires à la cuisson.

Blanchir le chou en le plongeant dans un faitout assez grand pour en immerger la moitié, pied en bas. Surveiller la cuisson: lorsqu'il ramollit au bout de 10 minutes environ, et qu'il « ouvre son cœur », le retirer pour le poser dans une passoire (si vous en avez une assez grande) ou dans un bain froid puis l'égoutter et le déposer sur un plan de travail.

Écarter les feuilles en corolle sans les détacher, afin de constituer un réceptacle pour la farce. Enlever le cœur, le couper menu et l'intégrer à la farce. Combler la place du cœur avec une boule de farce. Relever une couronne de feuilles et la border de farce, puis une autre couronne entourée de farce et ainsi de suite jusqu'à la dernière enveloppe en veillant à ne pas altérer la forme du chou, et donc à bien répartir feuilles et farce.

Ficeler le chou ainsi reconstitué pour qu'il se maintienne pendant la cuisson. Faire fondre la matière grasse dans le faitout et y déposer le chou, ajouter les légumes, les lardons et le bouquet garni, mouiller l'ensemble avec un litre d'eau et laisser mijoter le tout durant au moins deux heures et demi à feu très doux en veillant à ce que rien n'attache, ni ne se détache.

Le chou doit être servi bien chaud, coupé en larges tranches faisant apparaître l'alternance de viande et de légume, et bordé des carottes.

Pourquoi ne pas tenter une bière blanche du Périgord pour accompagner ce plat rustique? Pour rester classique, on peut porter son choix sur un vin rouge d'ici ou d'ailleurs.

# Civet de lapin au pécharmant et aux pruneaux

Ceci est une recette fermière traditionnelle, réalisée lorsqu'on décide d'aller ouvrir un clapier parce qu'un bon gros lapin finit par s'y trouver à l'étroit. Le civet a une variante en période de chasse, adaptée au lièvre des campagnes et avec ce qu'il faut de foie gras en plus ; c'est alors une recette à la royale.

**Pour 6 à 8 personnes**

**Préparation: 15 minutes la veille et 20 minutes le lendemain**

**Cuisson: 1 heure 30**

**Attente: 1 jour**

- > 1 lapin d'environ 2,5 kg
- > 3 oignons
- > 3 gousses d'ail
- > 1 bouquet garni (thym, laurier, clous de girofle)
- > 2 verres d'huile
- > 1 petit verre de cognac
- > Sel, poivre, noix de muscade
- > 50 g de beurre
- > 50 g de farine
- > 100 g de lardons
- > 0,5 l de vin rouge (pécharmant)
- > 200 g de champignons
- > 1 poignée de pruneaux

La veille, vider le lapin de son sang et ôter son foie (jeter le fiel), en les conservant pour la suite de la recette ; couper la viande en morceaux.

Faire mariner les morceaux de lapin dans le mélange vin rouge, huile, cognac, épices, oignons émincés et ail haché. Retourner les morceaux régulièrement.

Le jour J, faire revenir les lardons dans une cocotte puis déposer les morceaux de lapin, bien égouttés de la marinade. Une fois que la viande est dorée, ajouter les oignons et l'ail de la marinade et disperser la farine. Lorsque celle-ci blondit, verser le jus de la marinade et insérer le bouquet garni.

Cuire à feu doux pendant environ 1 heure et demie. Ajouter la poignée de pruneaux au bout d'une heure.

Séparément, faire revenir le foie dans du beurre. Le remettre dans le plat 10 minutes avant la fin de la cuisson.

Faire revenir les champignons émincés dans du beurre, et, lorsque le civet est presque cuit, les ajouter à la sauce ainsi que le sang pour la lier. Laisser à feu doux une dizaine de minutes.

Filter la sauce avec un chinois pour l'éclaircir, verser sur le lapin et servir bien chaud... L'idéal pour ce plat étant le « réchauffé », le civet est bien meilleur le lendemain, délicieux avec des pommes de terre à la vapeur ou du riz, et des croûtons aillés inséparables de la sauce.

Vin conseillé: un pécharmant, bien sûr...



# Charlotte aux noix

Les familles du Périgord ont forcément une recette de gâteau aux noix dans un tiroir, c'est le dessert idéal en hiver, consistant et pas trop sucré... Mais pourquoi ne pas essayer la noix en charlotte, plus légère et plus fraîche ? Pour les vrais gourmands, il est possible de glacer le tout au chocolat noir... Mais ne poussons pas aux calories ni à la complication. Ce dessert aux noix est plus léger et plus facile à réaliser que les versions cuites que l'on trouve plus classiquement (en tarte avec du miel, par exemple).

**Pour un moule à charlotte de 6 parts**

**Préparation (la veille): 45 minutes**

- > 250 g de biscuits à la cuillère ou boudoirs
- > 260 g de sucre semoule
- > 120 g de noix (surnommées affectueusement « cacalou », nom hérité du patois du Périgord) bien écrasées
- > 180 g de beurre mou
- > 30 cl de lait
- > 4 jaunes d'œufs
- > 80 g de sucre
- > Quelques cerneaux de noix (pour la décoration)

Bien mélanger le beurre avec 180 g de sucre pour parvenir à une préparation légère et déliée. Ajouter alors les noix écrasées.

Faire chauffer les jaunes d'œufs avec 80 g de sucre dans une casserole, puis verser le lait très chaud et laisser cette crème anglaise prendre sur le feu sans porter à ébullition. Laisser refroidir avant de verser sur la préparation aux noix, bien mélanger et réserver.

Tapisser le moule à charlotte, fond et côtés, avec les biscuits ramollis dans un bol de café léger, et verser la moitié de la crème. Déposer une couche de biscuits, verser le reste de la crème, puis encore une couche de biscuits, qui constituera le socle de la charlotte lorsqu'elle sera démoulée, le lendemain, après un séjour au réfrigérateur avec quelques cerneaux de noix en décoration...

Déguster avec un vin de noix pour corser davantage le goût si caractéristique du « cacalou », ou avec quelque chose de plus pétillant, qui s'alliera à la fraîcheur de ce dessert.



# Table des matières

## LES ENTRÉES

Le tourain blanchi .....	14
Tourtière poulet et salsifis.....	16
Sanguette de canard .....	18
Pâté de tête maison .....	19
Foie gras cuit sous le sel .....	20
Brouillade aux truffes .....	23
Pommes et boudin au four .....	24
Friture de poissons de la Dordogne .....	25
Foie gras poêlé aux reines-claude.....	26
Noix de saint-jacques aux truffes.....	28

## LES PLATS

Bécasse rôtie .....	35
Cuisse de sanglier marinée et cuite au barbecue.....	36
Civet de chevreuil.....	39
Carcasse d'oie ou de canard (demoiselle).....	40
Chou farci et ses carottes .....	42
Civet de lapin au pécharmant et aux pruneaux .....	44
Aiguillettes de canard aux morilles.....	46
Enchaud de porc froid.....	47
Rôti de cochon cul noir aux pommes du Limousin.....	49
Confit de canard et pommes de terre sarladaises.....	50

Fricassée de champignons (cèpes et girolles) .....	53
Haricots couenne à l'huile de noix et à la coriandre .....	54
Filet de bœuf sauce Périgueux.....	57
Salade périgourdine géante .....	58
Magret saignant .....	61
Mique et légumes dans la soupe .....	62
Omelette aux cèpes .....	65
Parmentier de canard .....	66
Pâtes fraîches au foie gras .....	67
Truites à l'oseille .....	68

## LES DESSERTS

Toast de cabécou au miel sur salade .....	75
Duo de trappe d'Échourgnac .....	76
Beignets à la fleur d'acacia .....	79
Clafoutis aux cerises.....	80
Glace à la truffe.....	83
Charlotte aux noix.....	84
Millassou .....	87
Fraises de Vergt et bergerac réunis .....	88
Tarte aux pommes.....	91
Omelette flambée .....	92

## LES PAGES THÉMATIQUES :

Un terroir, des produits.....	12
Un tour au marché.....	30
Des produits, des confréries.....	70
Espaces à savourer .....	94

Je remercie Guy-Marie Renié et Marie Cardinaud, des éditions Sud Ouest, pour leur fidélité.

Je remercie maman – Paulette Tartarat – pour son assistance et sa précision dans la relecture des recettes.

Je remercie les amis cités dans l'ouvrage, qui m'ont ouvert leurs grimoires personnels...

Merci à Josette Mousnier.

© Éditions Sud Ouest, 2009

Ce livre a été imprimé par Pollina à Luçon (85). La photogravure est de Setig à Angers (49).

N° ISBN : 978-2-87901-957-4 – Éditeur : 28257.01.04.06.09 – N° d'impression :