

LES POMMES DE TERRE BLAO BLAO D'ANNIE

La petite histoire :

J'ai regardé faire ma mère et ma belle mère. C'était le plat qui coûtait pas cher. Quand on tuait le cochon, on avait le lard. Et les pommes de terre, on les avait dans le jardin.

Ça demande pas trop de travail et en plus c'est bon.

À l'époque on avait toujours du bouillon car on mangeait de la soupe tous les jours.

INGRÉDIENTS :

- Des pommes de terre fermes (à rôtir) Charlotte ou rosabelle
- Un bouillon de légumes
- Du lard gras (c'est tout blanc, surtout pas de ventrèche)
- Du persil plat (pas de frisé, ça n'a pas assez de goût)

PRÉPARATION :

- Tu prépares ton bouillon de légume la veille ou le matin
- tu épluches et coupes tes pommes de terre en rondelles un peu épaisses
- Tu mixes le lard avec l'ail et le persil
- Tu mets tes pommes de terre dans une sauteuse et dessus tu mets le lard mélangé et du bouillon à hauteur des pommes de terre
- Assaisonne à ton goût
- Tu laisses mijoter une bonne heure (il faut que ça fasse blao blao)
- Tu sers avec le bouillon ou sans, avec une salade ou pas.

Le son :

Le son j'y fais pas attention. Pour moi, il y en a pas. Pour moi tout fait du bruit. Ça a le son d'un bouillon. Le gras dans le bouillon donne plus de basse.

MA MOULINETTE à MAIN QUI EST PARTIE à LA BENNE



LE GÂTEAU AU CHOCOLAT DE SIMONE

La petite histoire :

La première fois que j'ai fait cette recette de gâteau au chocolat, j'étais en pension, j'avais 13 ou 14 ans. C'était à l'orphelinat de Brive, "La providence" géré par les sœurs. C'est elles qui me l'ont donnée la recette. Y'avait des cours de couture, de cuisine... Là bas, chez les sœurs, j'ai aussi appris d'autres plats, les pommes de terre farcies, les tomates et courgettes farcies, le gratin dauphinois. Après j'ai acheté des livres de recettes. Ce gâteau à toujours été aimé. Jamais, je lèche la cuillère, c'est pas propre. Ma mère nourricière a dit non, alors je ne le fais pas, même si elle n'est plus là.

INGRÉDIENTS :

- 200g de chocolat
- 4 œufs
- 125g de sucre
- 80g de beurre
- 1 sachet de levure chimique

PRÉPARATION :

- préchauffez votre four à 180°C (Th. 6).
- mélangez la farine, le sucre et la levure.
- ajouter les œufs battus à la préparation
- mélangez le tout et ajoutez le beurre et le chocolat fondus.
- fouettez et versez dans un moule manqué et enfournez 30 min environ

le son :

Le bruit de la cuillère et du fouet en plastique.

C'est un son assez silencieux.

Par contre quand les gens le mange ça fait "hummm". Surtout avec mon mari, il en reste jamais. Mais moi, je peux pas trop je suis diabétique.

MON BATTEUR à œUF QUI SERT à TOUT



LES SAMOUSSAS POULET-LÉGUMES D'HIPPOLYTE

la petite histoire :

La première fois que j'ai mangé des samoussa, c'était chez ma mère. On les avait préparé avec ma sœur qui était en apprentissage en école de cuisine. Moi j'étais au collège. J'ai toujours adoré cuisiner. Au début, c'était la pâtisserie. Et maintenant c'est plutôt le salé. Cuisiner ça fait passer le temps. C'est mieux que squatter son téléphone.

INGRÉDIENTS (désolé j'ai pas les proportions) :

- Petit pois
- Carotte
- Oignon, ail, huile de tournesol, curry, sel, pas de poivre (je ne suis pas amateur du tout)
- Piment costaud (il faut pas en mettre beaucoup)
- filet de poulet
- feuille de brique

PRÉPARATION :

D'abord on coupe les "wagnons" très fin. L'ail aussi, moi j'ai pas de presse-ail alors je presse pas. Après les carottes, en tout petits carrés. Je fais dorer les oignons et j'ajoute les carottes et je laisse sauter. Je mets un verre d'eau et les petits pois. Je laisse mijoter. Je fais cuire le poulet à part, déjà coupé en petits cubes (c'est dans le mauvais ordre). Je mélange le tout et j'ajoute les épices bien-sûr.

Après y'a plus qu'à plier (mais avant faut laisser refroidir car si tu mets trop chaud, ça fait de la merde, j'ai déjà essayé).

BON, pour la pliure, je vous laisse lire le paquet de feuilles de brique.

Ensuite tu fais frire et basta.

le son :

le son qui crépite quand tu mets les samoussas dans l'huile bouillante pshhh... Bon l'imitation est pourrie, ça ressemble plus à un pneu qui se dégonfle!

MA SPATULE RÉPARÉE EN BOIS DE NOISETIER



LE TIRAMISSU DE CYRIL

La petite histoire :

J'ai découvert cette recette avec des amis de mes parents. Ça a été une révélation. J'avais une 15ème d'années. D'abord j'ai laissé ma mère la tester et après je m'y suis mis. La première fois, je l'ai fait au spéculos. Ma mère elle le fait au jus d'orange à la place du café amaretto (pour les enfants).

INGRÉDIENTS :

- 750g de mascarpone
- 36 biscuits à la cuillère
- 50cl de café fort
- 50g de sucre en poudre
- 4 œufs
- 5 cuillères à soupe d'amaretto ou marsala et du cacao en poudre amer

PRÉPARATION :

Tu fais ton café avec ta moka. Tu laisses refroidir et tu mélanges à l'alcool.
Tu sépares les blancs des jaunes et tu blanchis tes jaunes avec le sucre.
Tu ajoutes doucement le mascarpone à ton mélange.
Tu montes les blancs en neige bien ferme. Tu les incorpores progressivement avec douceur au mascarpone.
Tu trempe les biscuits dans le café et les places dans le fond du plat.
Tu ajoutes une couche de crème. Tu recommences encore une fois.
12h au frigo.
Avant de servir, tu saupoudres de cacao amer au tamis.

Le son :

C'est calme. Pas de cuisson.

À part le bruit du batteur ou du fouet si le batteur est en panne.

The sound of silence

Y'a bien le son de la cafetière italienne.

C'est prêt quand ça s'arrête de chanter.

LE MOULE CARRÉ DE MAMAN



LA PARMIGIANE DE CAMILLE

La petite histoire :

Je suis installée depuis 3 ans ici mais je fais des "black beauty" depuis 10 ans. La première fois j'ai amendé grève mais j'ai pas arrosé, ça a fait des aubergines énormes.

C'est un plat aussi généreux que les black beauty.

Le top à partager.

INGRÉDIENTS :

- Aubergines black beauty (elle sont dodues)
 - Parmesan
 - Mozza
 - Oignon, Ail
 - Romarin
 - Sel, poivre
 - Beaucoup d'huile d'olive (parce qu'elles pompent)
- (option avec de la viande, le top c'est de l'agneau de sylvain)

PRÉPARATION :

Je fais revenir les oignons. je rajoute ma petite viande bien saisie mais je ne la cuit pas car elle va cuire au four

Je coupe mes aubergines en grosses tranches. Je les fais dégorger dans du gros sel pendant 3H.

Je les rince à l'eau puis je les sèche. Je les enduits d'huile et hop un petit coup au gril.

Monter dans un plat aubergine/mozza/parmesan/viande/etc... une dernière couche d'aubergines (ne pas oublier l'ail un peu partout).

Finir avec une couche de mozza et hop au four 40 minutes à 180°C

A la sortie, parsemer de parmesan.

le son :

Un instrument avec un gros ventre, à cordes. Peut-être une kora mais avec un son de basse.

MON SÉCATEUR BIEN AIGUISÉ POUR ÉVITER LES PIQUANTS



CHOCOLAT-AMANDES DE JOSETTE PAR CHRISTINE

La petite histoire :

Avec Josette on chantait dans la chorale de Sylvie. On mangeait ensemble et ce gâteau, elle le ramenait toujours lors du petit crouston (pique-nique).

Et un jour, elle m'a donné la recette et maintenant je le fais régulièrement.

INGRÉDIENTS :

- 100gr de chocolat
 - 125gr de sucre
 - 125g de poudre d'amandes
 - 50g de beurre
 - 3 oeufs
 - 1 cuillère à café de levure
- (Des zestes d'orange)

PRÉPARATION :

D'abord on fait fondre le chocolat au bain-marie, moi je mets le beurre tout de suite avec le chocolat. Pendant ce temps là je mélange les oeufs entiers avec le sucre. Faut battre "plaplaplapla" et puis ajouter la poudre d'amandes, ça peut-être aussi des morceaux. Après, on mélange le tout mais on oublie pas quand même de mettre une petite cuillère de levure à gâteau. Et tu vois dans ce gâteau y'a pas de farine. C'est la poudre d'amandes qui fait que ça tient. Et si on veut, on peut mettre des petits zestes d'orange. Il faut cuire 20 min à 200c.

Le son :

D'abord un bruit de léchouille car c'est bon de lécher le plat quand on a fini. Et puis après quand il est chaud, il est très moelleux, ça fait " hummm ".

MON P'TIT FOUET



OMELETTE AUX BLETTES DE CHANTAL

La petite histoire :

C'est Paule qui me l'a appris, une voisine quand j'habitais à Nice. Et quand je fais cette recette je pense à elle et aux concerts qu'on est tous allés voir avec les amis. Juste avant ou après, je faisais à manger pour tout le monde. Un petit encas avec une salade verte pour l'accompagner.

INGRÉDIENTS :

- 1 oignon
- Des blettes (beaucoup de vert)
- 2 oeufs par personne
- du parmesan rapé
- du sel, du poivre

PRÉPARATION :

Faire revenir l'oignon ou deux, les blettes avec l'huile.

Battre les oeufs avec sel, poivre, parmesan.

Puis, ne pas couvrir, mettre 25 minutes à feu doux. L'idéal est d'arriver à retourner dans la poêle pour cuire un peu de l'autre côté.

Le son :

Une jolie musique classique ... Ravel : le bolero.

LE COUVERCLE POUR LE RETOURNEMENT



LASAGNE CHÉNOPODE ET FROMAGES FRAIS DE YANN

La petite histoire :

La première fois que j'ai goûté mon propre fromage, ça m'a fait quelque chose. Je l'ai fait goûter à ma compagne et ça m'a conforté dans le fait qu'il fallait continuer.

INGRÉDIENTS :

- Pâte à lasagne
- Chénopode
- Chèvre frais du Chastang
- Faisselle de chèvre frais du Chastang

PRÉPARATION :

Faire des couches.

Dans un plat, déposer la pâte, puis les chénopodes puis le mélange chèvre frais-faisselle et recommencer.

Cuire au four

Le son :

Le son de mon troupeau.

MOULE à FROMAGE



LE TIRAMICH'LOTTE DE MURIEL

La petite histoire :

J'aime tout mais si je fais un jardin, c'est pour le manger, c'est pas pour les chats. Je me nourris beaucoup grâce à lui mais là toutes ces recettes vous les connaissez. Pour le tiramich'lotte c'est quand j'ai beaucoup de fraises!

INGRÉDIENTS :

Je marque jamais les ingrédients.

PRÉPARATION :

Une base de tiramisu avec un peu de charlotte.

Faire un sirop de fraise avec des fraises fraîches, du sucre et de l'eau.

Dans un plat, mettre les gâteaux à la cuillère et faire tremper dans le sirop qu'on a fait.

Après, mélanger 5 jaunes d'œufs avec 100 gr de sucre.

Mélanger 1 mascarpone ou une ricotta avec l'équivalent de crème fraîche épaisse ou du fromage blanc. Mettre au froid.

On rajoute les blancs battus sucrés (avec du sucre glace) qu'on avait mis de côté.

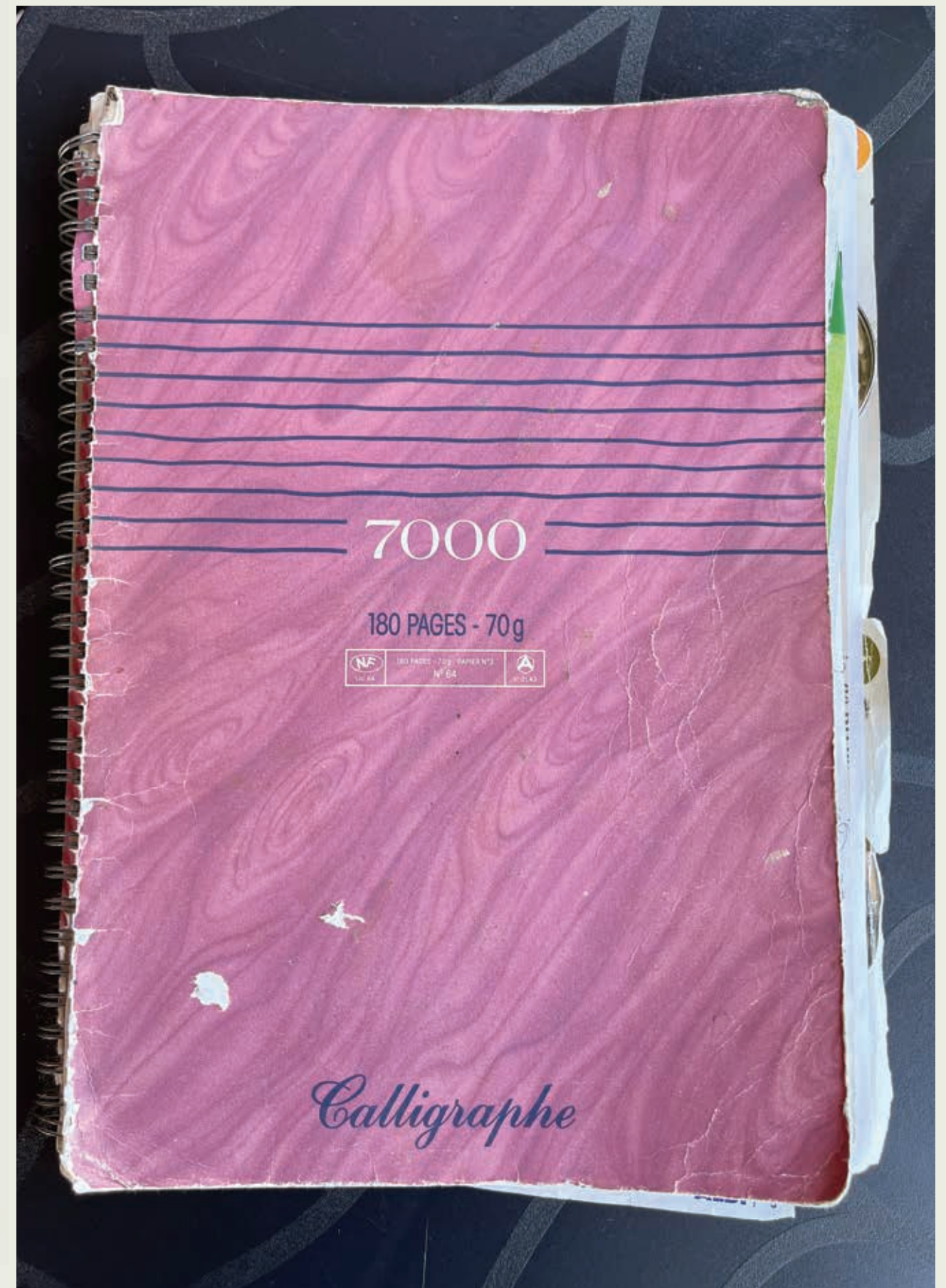
Mettre la moitié du mélange sur les gâteaux dans le plat, après une couche de fraises coupées en morceaux puis une couche de gâteaux puis une couche de crème.

La déco c'est à chacun de choisir.

Le son :

Spotify que j'écoute dans la cuisine.

MON CARNET DE RECETTES



LA TARTOUILLE DE FLORENT

La petite histoire :

C'est mon père qui faisait la tartouille quand on était petits avec mon frère et ma sœur (ma mère cuisine pas). Quand on était petits, y'en a un ou une qui à dû appeler ça comme ça et c'est resté : la tartouille. Et j'en fais encore chaque année. Ça a un goût unique. Mais c'est dur à décrire les goûts. C'est un repas complet. On le mange à la cuillère à la fin de l'été.

INGRÉDIENTS :

Ratatouille + œufs

Les enfants rajoutent parfois du Ketchup.

PRÉPARATION :

Tu fais la ratatouille et tu mets des œufs.

Tu touilles doucement pour que ça fasse pas de grumeaux (les œufs).

Il faut que ça reste un poil baveux. C'est précis.

Au début la ratatouille est rouge et quand on ajoute les œufs ça devient orange.

Le son :

Ça fait bloup bloup quand ça cuit et puis quand on le mange ça fait pt-pt... c'est un peu un son pateux-visqueux.

LE WOK QUE JE VOUS AI DONNÉ



SALADE DE LENTILLE SANS NOM DE GHISLAIN

La petite histoire :

J'ai mélangé des ingrédients trouvés pendant mes voyages en Grèce, en Turquie...

Arrivé en Corrèze je suis tombé sur le pourpier sauvage et je l'ai ajouté.

INGRÉDIENTS :

- 250gr de lentilles vertes
- 2 demi-poivrons de couleurs différentes ou un seul
- Tomates sèches ou fraîches
- Pourpier sauvage
- Coriandre fraîche
- Féta de brebis
- Cumin
- Huile d'olive/citron
- Un petit peu d'échalote

PRÉPARATION :

- Cuire les lentilles mais pas trop.
- Couper finement en petits dés les tomates et les autres ingrédients
- Pour le pourpier laisser un peu la tige.
- Tu prends la féta et tu l'effrites.
- Mettre le tout dans un saladier.

Le son :

Un groupe turque : Altin gün

UN SALADIER QUELCONQUE



TAGLIATELLES DE COURGETTES JAUNES DE KELLY

La petite histoire :

Recette de mes clients qui m'achetaient toujours des courgettes jaunes et un jour, ils m'ont partagé leur recette,

INGRÉDIENTS :

- Courgettes jaune bio
- Fillet d'huile d'olive bio
- Citron bio
- (jambon de pays)
- Parmesan

PRÉPARATION :

Râper les courgettes à l'économe (en tagliatelles).

Faire mariner 20 minutes dans un filet d'huile d'olive et du citron.

Pas de cuisson, c'est la marinade qui fait tout.

Rajouter jambon de pays si envie et du parmesan.

Le son :

Une petite bossa nova mais pas trop longtemps.

MON éCONOME à COURGETTES JAUNES



FRITES DE CARPE DE ROBIN

La petite histoire :

Des carpes j'en ai trop chaque année!

J'ai repris la pisciculture de mes parents.

J'ai eu l'idée de les transformer en filet puis en terrine pour les vendre.

De fil en aiguille en visitant Dombes et Brenne, j'ai commencé à faire des filets de carpes frites façon corrézienne sans arête.

On peut pas s'étouffer comme ça.

INGRÉDIENTS :

- Un filet de carpe d'Aubazine tranché
- Farine
- Œuf
- Chapelure
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

Le filet doit être tranché. Tout les 5 millimètres, il faut faire un coup de couteau pour casser les arêtes qui fondent après à la cuisson.

Couper en frites, plus ça va être fin et plus ça va être rapide à cuire.

On peut laisser la peau, moi je préfère mais dans ce cas, on ne peut pas les laisser dans le frigo pour les manger le lendemain car la peau se gélifie. De toutes façon, on les mange tout de suite tellement c'est bon.

Ensuite les cuire comme des frites

Le son :

Le bruit de l'eau.

ÉPUISETTE DE LA PISCICULTURE D'AUBAZINE



RECETTES GLANÉES DANS LE CADRE DU PROJET
"MANGER AVEC LES OREILLES"
AUPRÈS DES PRODUCTEUR·ICES ET HABITANT·ES DES
COMMUNES DU CHASTANG
ET SAINT-PARDOUX-LA-CROISILLE LORS DE L'ÉTÉ 2025.

MERCI AUX PARTICIPANT·ES

UN PROJET SOUTENU PAR PEUPLE ET CULTURE,
LES MUNICIPALITÉS ET LES ASSOCIATIONS DU CHASTANG
ET DE SAINT-PARDOUX-LA-CROISILLE, AVEC LE SOUTIEN
DE LA DRAC, DE LA RÉGION NOUVELLE-AQUITAINE ET DE
LA FONDATION CARASSO

