



Damien Boulet

Lozère, recettes de ma grand mère

Ce livre a été publié sur [www.bookelis.com](http://www.bookelis.com)

ISBN : 979-10-227-0697-1

© Damien Boulet

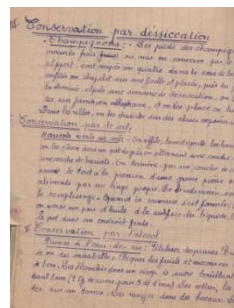
Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays.  
L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.

La cuisine fait partie intégrante de notre patrimoine. Les spécialités culinaires locales sont avant tout le reflet des traditions d'antan et l'attachement de l'homme à sa terre. Elle est aussi un lien entre générations et un moment de réunion familiale qui scelle la solidarité rurale.

La Lozère est une terre paysanne par excellence. Son climat ne favorise pas une production intensive mais celui-ci a forgé l'identité de ses habitants qui ont su progressivement adapté ce qu'ils ont trouvé dans la nature pour l'accommoder à leur sauce.

Sa nature et ses traditions préservées permettent de profiter des atouts de la nature en dépit de l'altitude montagnarde du

département. Ainsi, elle n'empêche pas de chasser grives, lièvres, perdreaux ou sangliers, de traire le lait des vaches, brebis et chèvres, d'engraisser les cochons, de ramasser les fameux cèpes, morilles ou grisets de nos forêts, ou encore de cultiver des fruits et légumes rustiques tels que les raves, pommes de terre ou châtaignes.



# Histoire de l'alimentation en Lozère

Dès la Préhistoire, les céréales sauvages comme le blé, l'orge, l'avoine ou le seigle étaient déjà consommées, bien avant d'être cultivées. Escargots, graines, champignons, miel, œufs et fruits (noix, noisettes, glands) étaient également absorbés.

La maîtrise du feu, il y a 400 000 ans avant notre ère a permis la cuisson des aliments, sur la braise ou cuits dans la cendre. C'est à ce moment-là

que le repas a commencé à réunir les individus autour du foyer.

Au Néolithique, de 10 000 à 3 500 ans avant notre ère, le chasseur cueilleur devient agriculteur éleveur. Il commence à cultiver le sol et à élever les animaux propres à sa consommation, essentiellement sur les Causses dans notre région.



Un climat plus océanique autorise le développement des pins, chênes et arbres fruitiers : pommes, noisettes, glands permettent de varier les menus.

A l'époque Gallo-Romaine, les hommes mangent de la viande de porc (un porc à longues soies, proche du sanglier), ils savent le conserver en le salant. Ils boivent sûrement du vin. Ils mangent assis sur des bottes de paille, devant la table. Les Gabales excellent dans la fabrication du fromage et ce fromage est exporté jusqu'à Rome. Ce mets est fabriqué sur le Mont Lozère. Il se mange frais, son temps de conservation est court. Le fromage à l'époque des Romains était « pétri » avec du vin ou de l'eau de vie et du sel.

En Gévaudan, le sel est utilisé dès l'Antiquité puis au Moyen Age, et est importé du midi en échange des

produits du terroir lors des foires et autres transhumances de brebis.

Aux 17e et 18e siècles, les vaches, porcs, poules partagent la vie des humains ; la nourriture est en général frugale à base de pain (1 kg par jour). La soupe, le lard et le pain sont consommés le matin.

Dans la préparation du pain, le seigle est allongé par l'orge, ce qui dénote le bas niveau de vie des paysans.



Les aliments verts sont constitués d'oignons, carottes, choux, navets, (les plus anciens, du fait de leur adaptation aux sols froids), salades, pois, fèves, lentilles que l'on cultive au jardin notamment en Cévennes où l'on mange la soupe de châtaignes.



Ces jardins sont implantés le long des rivières, la maison étant située sur le terrain le plus pauvre.

La principale viande consommée est le porc que l'on conserve au charnier, la vache et le mouton sont gardés pour d'autres usages (lait et laine).

Dans le domaine des lipides, on trouve le saindoux qui est issu de la graisse de porc que l'on récupère lors de la tuée, ou l'huile de noix qui est fabriquée au moulin à main de la maison.

Le sucre est apporté par le miel des abeilles disposées dans des ruches troncs.

Conséquence de tout ceci, les carences étaient nombreuses : lipides et protéines insuffisantes engendrent des problèmes de santé. L'amélioration de la nourriture intervient au début du XXe siècle grâce à sa diversification et aux contrôles sanitaires.

La culture de la pomme de terre ne se développe en Lozère qu'au 19e siècle, même si on en est encore qu'à son rodage pour savoir comment mieux la faire pousser et qu'elle provoque quelques résistances. Mais elle a un atout majeur : elle permet de faire face aux dernières périodes de famine et disette, car elle pousse même dans les sols froids de la Margeride ou de l'Aubrac.



Dans les années 1980, une étude sur les habitudes alimentaires des Lozériens fait apparaître deux modèles différents : le nord du département a une culture Auvergnate, l'emploi du beurre y domine, alors que le sud Lozère a une influence Méditerranéenne à l'image de l'huile comme lipide dominant.



# Enquête sur les habitudes alimentaires des Lozériens en 2014



Non les Lozériens ne mangent pas comme des porcs ! Mais à l'image de la photographie ci-dessus, le cochon reste dans les habitudes culinaires des habitants de Lozère (selon une enquête menée entre juin 2013 et juin 2014) puisque elle est la 2<sup>e</sup> viande consommée et la charcuterie une des spécialités culinaires du département les plus prisées.

Toutefois, par rapport à l'étude menée en 1983, nous pouvons observer plusieurs éléments :

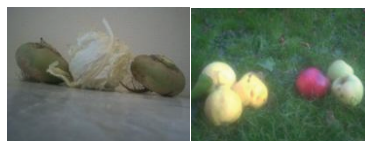
- L'emploi de l'huile comme matière grasse majeure perdure ;
- Une baisse de la tuée du cochon se généralise (-35%

dans le nord du département) mais perdure chez ¼ des habitants ;

- Un recul de la consommation quotidienne de charcuterie (-30%) qui passe au statut de la dégustation une fois par semaine ;
- Des spécificités subsistent : l'aligot est plus convoité dans le nord et le Pélardon dans le sud ; les jeunes vont moins dans les magasins spécialisés (boulangeries, boucheries...) ; les retraités plébiscitent toujours la soupe, principalement en hiver ; le fromage et la viande restent des mets appréciés ; les Lozériens préservent leur

savoir-faire culinaire (emploi de produits frais) et leur gourmandise (saucisse sèche et jambon cru sont les charcuteries les plus consommées).

- Cette étude fait ressortir dans l'ensemble que les habitants ont des habitudes de consommation standardisées (courses en supermarchés, consommation de tomates...).



# Démarches de qualité et agritourisme



Après les différentes crises sanitaires qui ont touché l'agro-alimentaire dans les années 1990 (la vache folle...), des filières qualité ont vu le jour en Lozère pour se

démarquer, redorer l'image du monde agricole et ainsi donner un nouvel élan à l'agriculture du département.

Derrière des démarches qualité aujourd'hui connues telles que la génisse « Fleur d'Aubrac », l'agneau « Elovel », la Guilde des charcutiers du Gévaudan, les produits « De Lozère », il y a des éleveurs, agriculteurs et commerçants fiers de leurs métiers, et qui partagent parfois leur passion avec les visiteurs.

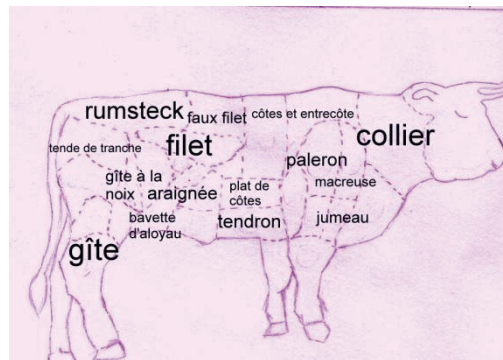
Des visites de ferme sont ainsi organisées à la belle saison, le label « Bienvenue à la Ferme » regroupent 80 agriculteurs et les 12 marchés paysans concourent à retisser du lien entre urbains et ruraux.

# Morceaux de viandes

Les morceaux de veaux se partagent suivant leur qualité. Dans, les morceaux de premier choix, on trouve le filet (ou rosbif) et faux filet, tendres en rôtis et grillades. Il y a également l'entrecôte ou le gîte à la noix.

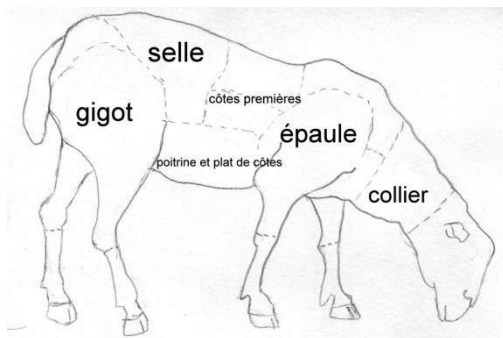
En morceaux de seconde catégorie, on décèle la viande avec nerfs et tendons. Ce sont ceux avec lesquels on fait les bourguignons et pot-au-feu. Enfin, la viande de troisième choix, qui contient les cartilages, est

travaillée pour les biftecks hachés. Il s'agit du jarret, de la poitrine ou du collier.



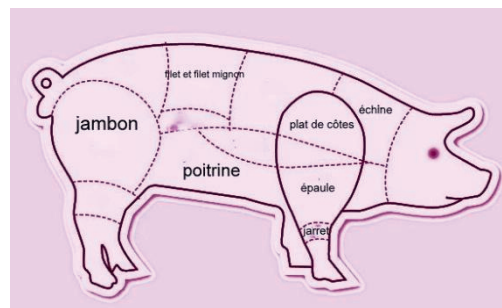
Dans le mouton, c'est le gigot ou la cuisse qui constituent des morceaux de premier choix en brochettes ou grillades. Les côtelettes sont aussi

appréciées. L'épaule est farcie en rôti et le collier est cuisiné en ragoût.



Enfin, dans le porc, comme on dit tout est bon ! Le filet, côtelettes et jambons sont considérés comme des morceaux de première catégorie, cuisinés en charcuterie. On trouve ensuite la poitrine et l'épaule cuites à l'eau, tandis que tous les morceaux de

« gras » vont entrer dans la composition de différentes spécialités charcutières (pâté, saucisson...).



# Recettes

*Entrées /  
soupes*

**Terrine de foie d'Agneau de  
Lozère « Elovel »** (issue du cahier de  
recettes « Elovel »)

Pour 6 personnes : 600g de foie  
d'agneau, 4 carottes, 2 gros oignons, 1  
grosse botte de persil, 125g de beurre,  
1 cuillère à soupe d'huile, poivre,  
coriandre, sel.

Préparation : 45mn, cuisson des  
légumes : 20mn.

Recette : coupez le foie en cubes.  
Râpez les carottes, émincez les  
oignons, ciselez le persil.

Faites sauter à feu vif les cubes de  
foie dans l'huile chaude, salez et  
poivrez. Abaissez le feu, et laissez

cuire 15 minutes en remuant  
régulièrement. Faites revenir les  
oignons et les carottes pendant 2 à 3  
minutes en remuant.

Hachez le foie, incorporer le  
beurre, la coriandre moulue et les  
légumes et mélanger. Salez, poivrez et  
rajouter le persil.

Disposez dans un moule et mettre  
au frais 12h.

Servir en tranches. La terrine peut  
être accompagnée de roquette ou  
salade avec une vinaigrette, le tout  
avec un vin Saint Chinian Rosé.

