



Ma

Cuisine

Catalane

La meva cuina Catalana

Conception, photographies, illustrations,
Textes et mises en page.

Jean-Luc MODAT



Le massif du Canigou (Canigó) culmine à 2784m. Montagne sacrée des Catalans, drapée de légendes, enveloppée d'histoire, de traditions. Son ascension s'accompagne d'une marche initiatique, d'une démarche mystique et identitaire. Chaque Catalan doit l'avoir gravie au moins une fois dans sa vie.

Préface de Mamie Rose

Padrina cuinera catalana ⁽¹⁾



Je suis fière de vous présenter ce recueil conçu par mon petit-fils, Jean-Luc et guidé (dit-il) par ma main, éclairé par les souvenirs communs de nos moments complices. Dès son plus jeune âge, il était déjà très attentif quand je cuisinais. Si au fil de ces pages, Jean-Luc me met à l'honneur, laissez-moi

vous le présenter.

Je suis heureuse qu'à son tour il partage ces belles recettes familiales et traditionnelles catalanes. Je sais son attachement à la transmission des savoirs, son respect sans faille à ses racines, son Amour pour cette terre du Roussillon. Jean-Luc, c'est un généreux qui cultive et porte haut, nombre de belles valeurs humaines acquises par sa pratique du rugby. Il aime les gens. Il a la convivialité inspirée de ses 3èmes mi-temps d'après match de rugby. Jean-Luc sait aussi qu'autour d'une bonne table naissent les Amitiés, se révèlent les affinités, s'échafaudent les projets, se resserrent les liens familiaux...Et s'entonnent en chœur les chansons éternelles de Jordi Barre !

Avec ses recettes, Jean-Luc vous prend la main pour vous emmener en voyage dans le temps jusqu'aux tendres souvenirs des cuisines de vos grands-mères, de vos mamans. Les yeux fermés de plaisirs, où chacun ou chacune se plaisait à lécher avec délectation de belles cuillerées gourmandes prélevées au fonds des casseroles...

Jean-Luc accompagne chacune de ses recettes d'une historiette, d'une mémoire... La mémoire, ce bien si précieux qui nous aide à perpétuer notre Art de vivre Catalan, à conserver vivantes toutes nos traditions. **Moltes gracies al meu Jean-Luc manyac !** ⁽²⁾

⁽¹⁾ (Marraine) Grand-mère cuisinière catalane ⁽²⁾ Merci beaucoup mon gentil Jean-Luc

Mamie Rose



Je cuisine et transmets l'héritage de mes ancêtres
Exhausteur de saveurs, jongleur de saveurs, agitateur de souvenirs, souffleur de recettes et de traditions...

Avant-propos

Si comme moi, vous avez l'Amour du Roussillon chevillé au cœur, je vous dédie ce recueil de recettes catalanes aux empreintes paysannes. Une cuisine au tempérament bien trempé, vraie, généreuse, populaire : Familiale **d'ahir** ⁽¹⁾, personnelle **d'avui** ⁽²⁾, traditionnelle **de sempre** ⁽³⁾. C'est une ode aux belles valeurs humaines offertes en héritage par nos parents, de nos grands-parents ; Deçà mes propos ; un hymne pour clamer haut, fort, la nécessaire sauvegarde de ce patrimoine populaire...

(1) d'hier, (2) d'aujourd'hui, (3) de toujours)

Ma Cuisine Catalane



L'âme du pays catalan

Baigné par la Méditerranée, corseté par les Pyrénées, blotti aux pieds du majestueux Canigou, le Pays Catalan ! Il jouit d'une exposition exceptionnelle, d'une riche diversité de reliefs, de sols, où dévalent des torrents pyrénéens apprivoisés en canaux ingénieux d'irrigation. Force de rudes labeurs, d'obstinations, sur ces terres souvent ingrates, les paysans catalans ont révélé des terroirs généreux d'exception ; de ses côtes poissonneuses, les intrépides pêcheurs ont su tirer des plats remarquables, des savoir-faire de salaisons...

Cette cuisine vivante, parfois gouteuse et rustique ; parfois élaborée et raffinée. Pour autant, elle sublime les subtiles saveurs de Méditerranée flattées d'influences grecques et orientales. Elle est singulière par ses associations improbables, ses déclinaisons de sucré/salé, ses dispositions à utiliser des fruits secs, des aromates, de l'huile d'olive dans ses plats de viande ou de poisson. Méditerranéenne et pyrénéenne ses recettes magnifient les saveurs des bons produits des terroirs du Pays Catalan.

De génération en génération, nos **cuinères** ⁽¹⁾ ont su profiter de ces richesses pour donner vie à une cuisine de tempérament, créative, généreuse. Des plats autant accommodés des produits de la mer que des terres dans une exubérance de couleurs, un florilège de saveurs, accompagnés des bons vins gouleyants, fruités, capiteux des vignobles du Roussillon, à déguster au **porró** ⁽²⁾ : Que du Bonheur !

(1) Cuisinières (2) Pichet à vin.

Nous apprenons de nos racines

Promouvoir cette cuisine familiale et traditionnelle c'est participer à la préservation durable de l'identité Catalane, de sa culture, de son bel Art de vivre, parce qu'au bout de nos fourchettes se profilent nos racines !

Simple, généreuse, elle s'impose comme une cuisine d'aujourd'hui parmi les plus créatives et originales des cuisines méditerranéennes. Elle puise son authenticité, ses inspirations, son essence dans les traditions et dans la générosité de chaque Catalan !



A la sauce

La Sardane

**Lo que no agrada
als ulls no agrada a
la boca**

*Ce qui ne plaît pas aux
yeux ne plaît pas à la
bouche*



Sofregit Català

Le sofregit est considéré comme l'une des bases de la cuisine traditionnelle catalane... Sauce épaisse, très parfumée à base d'oignons, d'ail et de tomates, revenus dans l'huile d'olive (Sofregit signifie faire revenir). Le sofregit accompagne de nombreux plats de viande ou de poisson. Il est possible d'y adjoindre des poivrons, des aromates, des épices, du vin blanc sec... selon les recettes élaborées.

Préparation 10 min Cuisson 15 min

(≈ = Environ) càs (= cuillère à soupe) càc= cuillère à café)

Ingrédients

3 oignons jaunes
2 tomates mûres
Ou hors saison
1 boîte tomate entière

5 càs d'huile d'olive
5 gousses d'ail.
Sel et poivre.
Càs d'eau froide

Étapes de préparation

1. Peler ail et oignons. Ciseler ail et oignons. Emonder, épépiner, hacher les tomates. (Ou hors saison boîte de tomate entière)
2. Dans 5 càs d'huile d'olive et quelques càs d'eau froide faire cuire à feu doux les oignons jusqu'à évaporation de l'eau.
3. Poursuivre en faisant blondir l'oignon. Puis verser l'ail écrasé, la tomate. Laisser compoter 10 min à feu moyen.



Picada

Discrète et secrète, la picada ! Elle a traversé les siècles sans exubérance. Il faut se rendre à l'évidence que ses secrets de préparation demeurent souvent mystérieux, transmis de bouche à oreille de génération en génération au sein même des familles... C'est l'une des bases traditionnelles de la cuisine populaire catalane. Elle a pour vocation d'agrémenter de très nombreux plats, d'épaissir ou de lier une sauce en apportant saveurs et senteurs. (**Picada** provient du catalan **picar**, « piquer » ou « piler ») La Picada est une alchimie naturelle qui se substitue à la crème fraîche, à la farine, aux cubes de bouillon de bœuf, de volaille. Pas exigeante pour un sou, elle s'accorde avec tout le monde : Poissons, viandes, escargots, riz, légumes et légumineuses... La picada est inventive. Elle peut se parfumer de persil, de laurier, de thym, de cumin, de cannelle, safran, poivron rouge frit... La picada peut se préparer en avance en quantité, se congeler pour en retirer d'infimes quantités au besoin.

Préparation 15 min

Ingrédients

1 poignée d'amandes	½ verre de vin blanc
3 gousses d'ail	(Pour le poisson) ou
1 tranche de pain rassis	½ verre de rancio ou
2 brins de persil	½ verre de Banyuls
	(Pour les viandes)

Étapes de préparation

1. Écraser et piler dans un mortier d'abord l'ail, puis ajouter les amandes, le pain frit puis le persil lavé et défolié jusqu'à obtenir une pâte homogène et épaisse.
2. Avant d'incorporer et délayer la picada à une sauce, selon sa destination : verser 1/2 verre de vin blanc pour les poissons et crustacées ; verser 1/2 verre de rancio ou Banyuls pour les viandes.
3. Variantes : Les amandes peuvent être remplacées par des noisettes, des cerneaux de noix ou des pignons de pin. Avec du miel et/ou de la cannelle...



Aïoli

Ailloli

Est-il nécessaire de le rappeler ? L'all i oli " en catalan signifie ail et huile. Là, je ne vais choquer personne si j'affirme que l'aïoli, c'est seulement de l'huile, de l'ail, du sel... **Es tot !** (C'est tout !) Pas de confusion possible avec une mayonnaise aux œufs aromatisée d'ail. Aaaah l'ailloliii ! Elle résume à elle seule, notre bel Art de vivre du Pays Catalan !

4 Pers Préparation 10 min

Ingrédients

5 gousses d'ail
20 càs d'huile d'olive
1 pincée de fleur de sel

1 pincée de poivre
1 cuillère à café de jus citron
(facultatif)

Étapes de préparation

1. Peler, dégermer, piler les gousses d'ail dans un mortier jusqu'à obtenir une pâte onctueuse 5 min. Réserver (20 càs = 30 cl) d'huile d'olive d'Arbequina très fruitée.
2. Verser le mortier d'ail dans le bol, incorporer goutte à goutte l'huile d'olive, battre au fouet ou au batteur électrique vitesse lente tout en incorporant goutte à goutte l'huile, sans jamais excéder plus de 3/4 gouttes au risque d'arrêter l'émulsion.
3. Quand toute l'huile a été versée, une cuillère tient droite dans l'aïoli. Saler, poivrer à votre goût, ajouter le jus de citron qui donnera une couleur plus fraîche à l'aïoli (facultatif).

Variante Aïoli negat

L'aïoli negat est un aïoli étendu avec un peu d'eau tiède. Il est incorporé en fin de cuisson pour parfaire certains plats comme le freginat de Baixas ou les escargots à la catalane.

Sauce roussillonnaise

Salsa de tomàquet del Rosselló

Préparation 10 min Cuisson 25 min

La base de cette sauce est un sofregit enrichi de ventrèche poivrée, de poivron, de vin blanc, de persil, d'aromatiques.

Ingrédients

1 boîte tomate entière	1 verre de vin blanc
3 oignons jaunes	1 poivron vert
3 brins de persil	5 càs huile d'olive
2 Ventrèches salées/poivrées	3 gousses d'ail.
Thym, laurier, romarin	Sel et poivre.

Étapes de préparation

1. Peler ail et oignons. Ciseler les oignons. Ecraser l'ail. Emonder, épépiner, hacher les tomates. (Ou hors saison 1 boîte de tomate entière)
2. Laver, épépiner, le poivron. Le hacher ainsi que le persil. Découper la ventrèche en dés.
3. Dans 2 càs d'huile d'olive et quelques càs d'eau froide faire cuire à feu doux les oignons jusqu'à évaporation de l'eau. Réserver.
4. Dans 3 càs d'huile d'olive chaude faire blondir l'oignon, avec les dés de ventrèche, l'ail écrasé.
5. Verser la tomate, ajouter persil, thym, laurier. Mouiller au vin blanc. Assaisonner. Laisser réduire sans couvrir à feu doux jusqu'à compoter.
6. Cette sauce accompagnera de nombreuses préparations de volaille, de lapin en Roussillon.



Les fromages des éleveurs du Pays Catalan
révèlent les richesses d'extraordinaires terroirs



Hors-d'œuvre

Els Castellers

**Bon pa, bon vi,
bona taula i bona brasa,
és senyal de bona casa !**

Bon vin, bon pain et bonne
braise, est signe de bonne
maison !