



*Dédicace....*





# Hommage à Joan CAYROL

## Roussillon



C'est un petit pays qui regarde la mer  
Caressé par le vent et habillé de vert  
C'est un petit pays inondé de soleil  
Avec des chants d'oiseaux pour chanter le réveil.

C'est un petit pays où fleurit le bonheur  
Où se dorent les fruits, où se pâment les fleurs,  
C'est un petit pays où l'air frais du matin  
Redescend du coteau chargé de romarin.

C'est un petit pays où la mer se fait belle  
Quand la saison d'amour ramène l'hirondelle  
Et que du haut du ciel le Maître du  
décor Répand sur les genêts la jolie toison d'or.

C'est un petit pays à l'allure très digne  
Où sagement rangée se prélassa la vigne  
Sous le regard hautain et cependant très doux  
D'un tout petit géant qu'on nomme Canigou.

Et ce petit pays où moi j'ai vu le jour  
Et fait mes premiers pas et découvert l'Amour  
Où j'ai gagné mon pain et construit ma maison  
Où je voudrais mourir s'appelle Roussillon,

Le cœur joyeux gonflé d'espoir  
Je veux chanter ma joie d'avoir  
L'Amour, mon pays, ma maison,  
Sous le ciel bleu du Roussillon.

**Avec le soutien et l'autorisation d'Ivan Cayrol**

# Ambassadeurs de la



**Georges**



**Olivier**



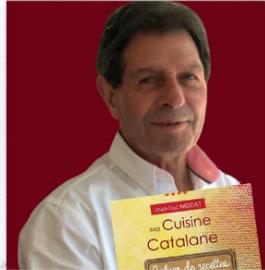
**Sophie**



**Hervé**



**Malika**



**Jean-Louis**



**Jean-Pierre**



**Dominique**



**Brigitte**



**Henry**



**Christine**



**Marilyne**



**Carola**



**Marie Claire  
Raymonde**



**Marie Pierre**

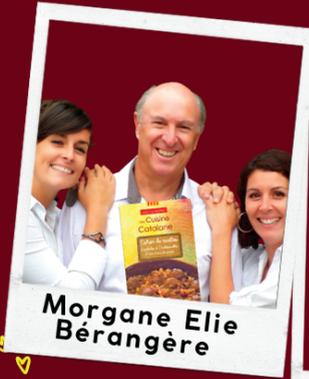


**Régine**

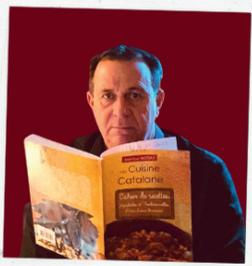


**Manuela**

# Cuisine populaire Catalane



Morgane Elie  
Bérangère



Fafa



Laura



Nathalie



Fred+Christelle



Camille



Jean-Louis



Corinne



Isabelle



Yann



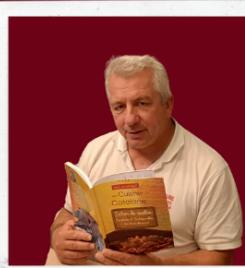
Lydie



Joël



Guillaume



Pierre



Jade



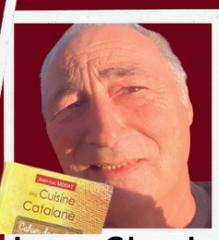
Jean-Claude



Anne-Marie  
René



Claude



Jean-Claude



Aurélien



# La Cuisine Catalane

## *De nos jeunes années*

Photographies, illustrations,  
Textes et mises en page.

Jean-Luc Modat

Du même auteur

« Ma Cuisine Catalane »

*Cahier de recettes familiales et traditionnelles*



Per la memòria dels nostres padrins...  
En mémoire de nos grands parents...



Souffleur de mémoires, colporteur de souvenirs, jongleur de sens, passeur d'émotions

Ce patrimoine culinaire populaire familial se nourrit de son Histoire, de l'authenticité de son territoire, de la richesse de ses terroirs, du caractère bien trempé de sa population... reflets de l'identité catalane qui se délite sans émois au fil du temps dans l'anonymat de l'uniformisation.





## Destination nos jeunes années

Les visées de ce recueil sont la valorisation des savoir-faire, la culture des traditions enracinées, la promotion des productions locales du Roussillon.

Ainsi, l'esprit qui souffle dans ce livret est une invitation émotionnelle à l'authenticité, aux valeurs, aux sens des valeurs qui mènent les rapports humains, inspirent notre mode de vie en Roussillon... La modeste ambition de ce cahier est de participer à l'expression, la respiration de l'identité Catalane...

Combien sommes-nous en quête de nos racines, à aspirer à remonter jusqu'à nos sources, à vouloir (re)découvrir nos origines ? Hélas, ces aspirations sont le plus souvent contrariées par l'oxydation du temps déposée sur nos souvenirs... Cependant, tout n'est pas perdu ! Intimement, chacun câline sa Madeleine de Proust, son plat favori qui fait chavirer dans l'enfance.

Haaaa ! Ces bons plats mijotés réconfortants de nos âges tendres ! Tous ces repas qui ont bercé, marqué notre existence... A leurs seules évocations ressurgissent les douces fragrances qui s'épanchaient dans toute la cuisine ; les grandes, belles et joyeuses tablées familiales des jours de fêtes ! C'est l'attachement à ma grand-mère Mamie Rose qui m'a poussé à reproduire à l'envi ces mitonnés du temps patient qui ravissent les papilles.

Ces magnifiques plats portent en eux et toujours de belles histoires familiales, ferments de nos racines. Sardanes de saveurs, rondes de couleurs, florilèges de flaveurs... relevés par de délicats éclats d'accents chantants catalans ! Combien donnerions-nous pour revivre ces délicieux et extraordinaires bonheurs d'enfance ?

Je vous invite donc à cet extraordinaire voyage dans le temps destination : Nos jeunes années.... Avec pour seuls bagages nos cinq sens en éveil !

**Brisons nos habitudes ; osons nos Traditions !**



La veritat fa com l'oli que sempre sura  
La vérité fait comme l'huile, elle revient toujours à la surface



## L'huile d'olive dans la cuisine catalane



**L'Oliu** (l'olivier) est l'arbre du bassin méditerranéen à haute portée symbolique, civilisationnelle, culturelle... Depuis l'Antiquité, l'huile d'olive est l'ingrédient primordial dans les cuisines méditerranéennes.

L'histoire du Roussillon est intimement liée à l'huile d'olive. C'est un ingrédient condiment incontournable de la cuisine populaire catalane. Elle participe à l'élaboration de très nombreuses recettes pour cuisiner, assaisonner. Symbole du manger sain du régime méditerranéen, l'huile d'olive est un exhausteur de goût de la plupart de nos plats catalans. Seule l'huile d'olive extra vierge du Pays n'a d'intérêt !





# Côtés Entrées

**Si vols bon ventrell menja sinó d'un plat**  
En ne mangeant qu'une assiette, tu n'auras pas de ventre





Aux temps jadis, dans l'intimité feutrée du Roussillon, le temps vivait des jours heureux s'attardant à dispenser, ça et là, de délicieux moments de bonheurs simples. Dès les beaux jours, Fernand, mon brave grand-père, émérite pêcheur au lamparo sur le « **La Bastille** » du Barcarés débutait la campagne des anchois. De ses nuits de pêche miraculeuses, Fernand revenait avec de belles caisses d'anchois. Mamie Rose ( ma grand-mère ) salait ces anchois dans de grandes jattes en grès, recouvertes de toiles de jute et de grosses pierres. Arrivés à maturité vers Noël, elle préparait de ses délicieuses assiettes catalanes d'anchois. Hum ! aux vendanges, **a l'esmorzar** (2) nous en dégustions sur une belle tranche de pain.... C'est ce savoureux plat traditionnel catalan qui en Eté s'enrichit de poivrons que je vous propose de partager. Accompagner d'un petit rosé gouleyant du Roussillon... **Si això és guerra, que mai vingui pau !**(2)

(1) *au petit déjeuner* (2) *Si ça c'est la guerre, que la paix ne vienne jamais*

