



Club de la Gastronomie de Territoire en Maurienne

—

Recettes proposées par Jean Pierre Jorcin

1. La potée de Haute Maurienne
2. La fricassée de caïon à la Mondeuse
3. Le carré de porc au miel et aux clous de girofle
4. Les rissoles pommes raisin
5. Les pets de nones
6. Les cuisses de dames
7. Le sabayon
8. Les gnocchis de pommes de terre
9. Les matafans
10. Les matefaims
11. Le civet de lièvre à la Polenta
12. La polenta au beaufort
13. Les Agnolos
14. La crique de pommes de terre aux herbes du cortil
15. La tarte au beaufort et aux herbes potagères
16. Le granite à la Mondeuse
17. La tourte de pommes de terre au lard
18. Le gratin savoyard
19. Les grives ou crépinettes de porc
20. La tarte aux myrtilles
21. Les matafans aux pommes, glace au safran
22. Le carré d'agneau rôti au jus de carvi du Mont Cenis
23. Le cabri aux morilles



Pôle d'économie du patrimoine de la Maurienne



1. La potée de Haute Maurienne

8 personnes

- 2 pieds de porc
- ½ tête de porc
- 1 jarret de porc
- 24 plats de côtes
- 1 queue de porc
- 1 chou
- 8 carottes, 8 navets
- 8 blancs de poireaux
- 8 pommes de terre (à chair ferme)
- 4 oignons
- 20 clous de girofle
- Bouquet garni, sel, poivre
- Préparation : 35 minutes
- Cuisson : 3 heures

Si la viande est salée, mettez-la à dessaler la veille sous un filet d'eau froide.

Mettez la viande dans une marmite. Couvrez-la d'eau froide, portez à ébullition et laissez blanchir 15 minutes à petits frémissements. Retirez la viande, jetez l'eau de la cuisson.

Mettez à nouveau les morceaux de viande et les légumes épluchés (sauf les pommes de terre) et les oignons cloutés.

Portez à ébullition, écumez et faites cuire durant 1h30. Ajoutez les pommes de terre et laissez cuire encore 1h00. Servez très chaud le bouillon en soupière et les légumes entiers accompagnés d'une sauce "gribiche" fortement moutardée.





2. Fricassée de caïons à la Mondeuse

4 personnes

- 600 grammes de filets de porc
- 1 bouteille de 75cl de Mondeuse
- 10 cl d'huile
- 100 grammes de beurre
- 30 têtes de clous de girofle réduites en poudre
- sel, poivre
- 50 grammes de jus de veau lié

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

Portez à ébullition la Mondeuse et faites flamber jusqu'à complète disparition de l'alcool. Laissez réduire 5 minutes.

Coupez les filets en tranches de 1cm d'épaisseur. Faites chauffer dans une poêle la moitié de l'huile et du beurre. Faites rissoler les tranches de filet de porc (moitié), renouvelez l'opération. Jetez le gras de la cuisson. Déglacez avec la moitié de la Mondeuse.

Ajoutez le fond de veau et la poudre de clous de girofle, amenez à ébullition et ajoutez le reste du vin. Faites réduire afin que la sauce épaisse.

Ajoutez la viande.

Salez et poivrez.

Laissez cuire 5 minutes.

Servez chaud, accompagné de quenelles de polenta et tomates confites.



3. Carré de porc au miel et clous de girofle

4 personnes

- 1 carré de porc de 800 grammes
- 120 grammes de miel toutes fleurs
- 50 clous de girofle
- 100 grammes de beurre
- Sel, poivre
- 10 cl de vin d'Apremont

Faites parer le carré par votre boucher (démancez légèrement les côtes que vous enveloppez dans du papier aluminium et prédécoupez les côtes côté colonne vertébrale pour faciliter la découpe au moment de servir).

Cloutez le carré avec les clous de girofle et parsemez les 50 grammes de beurre par dessus la viande. Faites cuire à four chaud (200°) pendant 20 minutes et nappez avec le miel (moitié).

Laissez cuire 15 minutes, recommencez l'opération avec le reste du miel et laissez cuire encore 20 minutes.

Sortez le rôti, clochez le entre deux plats. Dégraissez le plat de cuisson, déglacez avec le vin, laissez réduire de moitié, montez au beurre avec les 50 grammes restant.

Servez la sauce en saucière, le carré bien chaud peut être découpé devant les convives.



4. Rissoles pommes raisins

4 personnes

Pour le demi-feuilletage :

- 250 grammes de farine
- 125 grammes de beurre
- 1 œuf entier, 5 cl d'eau, 10 grammes de sel

Pour la compote :

- 1 kg de pommes canada de préférence
- 2 cuillerées à soupe de raisins secs
- 5 cl d'eau de vie (gnole)
- 200 grammes de sucre en poudre

Pour la cuisson : 1 litre d'huile d'arachide

Sucre glace

Mélangez soit à la main soit en robot les 250 grammes de farine et les 50 grammes de beurre pour obtention de sable. Ajoutez l'œuf et le sel. Faire une boule avec la pâte, et mettez la au réfrigérateur pendant 20 minutes.

Faites tremper les raisins sec dans l'eau de vie. Pelez les pommes et coupez les en dés. Mettez les à cuire dans une casserole à fond épais. Ajoutez le sucre et un verre d'eau, couvrez, faites cuire pendant une ½ heure, découvrez, et continuez à cuire en remuant avec une spatule en bois afin de faire sécher la compote (environ 10 minutes). Ajoutez les raisins et laissez refroidir.

Étalez le pâton en étoile, mettre au milieu le reste du beurre, pliez la pâte, étalez et repliez et mettre au froid durant 10 minutes. Étalez et pliez la pâte en 4 et remettre au froid pendant 10 minutes.

Étalez la pâte finement, découpez avec un emporte pièce ou un verre des ronds d'environ 10 cm de diamètre. Mettre sur un côté une cuiller de compote en collant les bords avec un peu d'eau.

Faites cuire à la grande friture 2 minutes de chaque côté. Sortir sur un papier absorbant, saupoudrez généreusement de sucre glace. Servez chaud.



5. Pets de nones

4 personnes

- 150 grammes de faine
- 20 grammes de sucre en poudre
- 75 grammes de beurre
- 4 œufs, une pincée de sel
- 1 bain de friture

Tamisez la farine. Dans une casserole mettre l'eau, le beurre, le sel, et le sucre et porter à ébullition.

Jetez la farine et mélangez énergiquement avec une cuiller en bois jusqu'à l'obtention d'une boule. Laissez tiédir.

Ajoutez les œufs un à un. Jetez de petites cuillers de pâtes dans la friture chaude, égouttez au fur et à mesure sur du papier absorbant quand les pets de nones remontent à la surface et sont dorés.

Saupoudrez avec du sucre glace et servir chaud.



6. Cuisses de dames

- 250 grammes de farine
- 2 œufs entiers
- 3 cuillers à soupe de beurre fondu
- 1 pincée de sel
- 60 grammes de sucre
- 1 sachet de levure chimique
- 1 cuiller à soupe de génépi
- Sucre glace

Mettre la farine et la levure dans une terrine, formez une fontaine dans laquelle vous mettez les œufs, le sucre, le beurre fondu, la pincée de sel et le génépi.

Travaillez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse et ferme. Laissez la reposer à chaleur ambiante.

Découpez la boule de pâte en 4 parts et formez des bâtonnets de la grosseur et de la longueur du petit doigt. Jetez les dans la friture chaude. Elles dorent et se retournent environ deux minutes. Egouttez sur du papier absorbant. Saupoudrez de sucre glace et servir chaud.



7. Sabayon

- 8 jaunes d'œuf
- 200 grammes de sucre en poudre
- ½ litre de roussette
- 1 cuiller à soupe de Marsala

Mettre les jaunes d'œuf et le sucre dans un bain-marie à feu moyen. Mélangez au fouet énergiquement et ajouter le vin. La température ne doit pas excéder 50°. Retirez du feu lorsque la préparation a pris sans coaguler. Ajoutez le Marsala tout en fouettant et versez dans un compotier ou des coupelles individuelles et mettre au réfrigérateur. Servez froid.

Alliance sympathique avec les cuisses de dames chaudes et un verre de Roussette.



8. Les gnocchis de pomme de terre

- 1 kg de pommes de terre
- 100 grammes de farine
- 3 jaunes d'œuf
- Sel, poivre

Faites cuire les pommes de terre avec la peau. Epluchez et écrasez les comme pour une purée. Ajoutez les jaunes d'œufs. Travaillez cette composition en y ajoutant la farine.

Laissez reposer 10 minutes. Divisez le pâton en huit. Faites entre vos doigts sur le plan de travail fariné un cordon gros comme le petit doigt que l'on découpe sur une longueur de 2 cm environ. Mettre à bouillir de l'eau salée et jetez les gnocchis dans l'eau bouillante, égouttez quand ils remontent à la surface.

Plusieurs possibilités de finition :

1. Dans un plat à gratin beurré, mettre les gnocchis et saupoudrez de Beaufort râpé et faites cuire au four 10 minutes.
2. Dans un plat à gratin huilé à l'huile d'olive, mettre les gnocchis et recouvrez les d'un concassé de tomates avec huile d'olive échalotes, thym et laurier. Faites cuire 10 minutes au four.



9. Matafans

4 personnes

- pommes de terre nouvelles, 400 grammes
- 3 œufs entiers
- 90 grammes de farine
- 5 dl de lait
- Sel, poivre

Epluchez et râpez les pommes de terre dans un saladier (grille type carottes râpées). Egouttez le râpé sans presser et ajoutez les œufs, la farine, le lait, le sel, le poivre. Remuez afin que tous les ingrédients forment une pâte homogène.

Faites chauffer l'huile d'arachide dans une poêle (160°) et déposez cinq à six cuillerées par friture. Retournez plusieurs fois et laissez cuire environ 4 minutes.

Servez chaud en accompagnement d'un jambon de pays et d'une salade de pissenlits ou de roquette.



10. Les matefaims

4 personnes

- 125 grammes de farine
- 3 œufs entiers
- ¼ de litre de lait
- 80 grammes de beurre

Tamisez la farine dans une terrine, faites une fontaine, ajoutez les œufs, et le lait, le sel et le poivre, et incorporez la farine. Mélangez pour obtenir une pâte bien lisse. Faites fondre 60 grammes de beurre, couleur noisette, et ajoutez à l'appareil en remuant rapidement.

Faites chauffer dans une poêle le reste du beurre, versez y la pâte et laissez cuire environ 5 minutes de chaque côté en veillant à ce que les bords ne colorent pas trop.

Le matefaim peut être saupoudré de beaufort et remis à gratiner quelques minutes sous le grill ou recouvert de miel de Savoie bien coulant.



11. Civet de lièvre à la polenta

6 personnes

- un lièvre
- une bouteille de Mondeuse
- un oignon et cinq clous de girofle
- trois carottes
- 20 dl de crème fraîche
- Sel et poivre
- 60 grammes de farine
- Un bouquet garni (poireau, thym, laurier, persil)

La veille, découpez le lièvre en faisant attention à ne pas fracturer les os. Mettez le dans une terrine avec l'oignon piqué des clous de girofle, les carottes coupées en rondelles, un vingtaine de grains de poivre et mouillez avec la Mondeuse. réservez le foie du lièvre au frais.

Egouttez et essuyez les morceaux de lièvre. Faites chauffer dans une cocotte 4 cuillers à soupe d'huile et 40 grammes de beurre. Ajouter les morceaux de lièvre et les faire colorer régulièrement. Saupoudrez avec la farine et faire cuire cinq bonnes minutes et retournant les morceaux en faisant attention à ne pas laisser attacher. Versez la marinade dans la cocotte, remuez et laissez cuire 45 minutes.

Mettez le foie du lièvre dans le bol du mixer, mixez rapidement, ajoutez la crème fraîche, faire tourner pour que l'appareil soit homogène, salez, poivrez et versez cette composition dans le civet. Rectifiez l'assaisonnement, faites chauffer jusqu'à ébullition et servez aussitôt.



12. Polenta au beaufort

- 1 litre d'eau
- 250 grammes de semoule de maïs
- 80 grammes de beurre
- 100 grammes de beaufort
- Sel

Mettez l'eau à bouillir avec une poignée de gros sel. Portez à ébullition, ajoutez la semoule de maïs en pluie, remuez avec une spatule en bois et laissez cuire environ 30 minutes jusqu'à ce que la semoule ait absorbé l'eau.

Hors du feu ajoutez le beurre coupé en parcelles et remuez. Versez la polenta dans un plat à gratin et ajoutez le beaufort râpé. Laissez gratiner quelques minutes sous le gril.





13. Les "agnolos"

6 personnes

- 250 grammes de farine
- 2 œufs
- 8 cl d'eau tiède
- Sel
- 1 épaule d'agneau entière (avec os) 1,100 kg
- 500 grammes d'épinard
- 100 grammes de parmesan râpé
- 3 œufs
- 3 cuillers à soupe de béchamel

Faites cuire l'épaule d'agneau au four à 160° pendant 1H45. Sortez la du plat et laissez la refroidir. Dégraissez le plat de cuisson et déglacez avec de l'eau (5 à 10 cl). Conservez précieusement les sucs.

Versez la farine tamisée dans une terrine et faite une fontaine. Ajoutez au centre les œufs, la pincée de sel et l'eau tiède. Mélangez et travaillez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse. Laissez reposer au réfrigérateur 2 heures environ.

Equeutez les feuilles d'épinard, lavez les et faites les pocher (à ébullition) quelques secondes, égouttez et réservez.

Désossez l'épaule d'agneau, hachez la et mélangez avec les 2 œufs, la béchamel, et les épinards. Etalez la pâte en 2 abaisses identiques d'environ 8 cm de large. Sur la première déposez la farce en petits tas réguliers (1 cuiller à café) à 3 cm les uns des autres. Posez la seconde bande de pâte et appuyez avec le tranchant des doigts ente chaque tas de farce pour coller les deux abaisses.

Découpez ensuite les carrés farcis. Dans une grande casserole d'eau salée, faites glisser les agnolos quand l'eau est frémissante (quelques agnolos seulement à la fois). Laissez pocher quelques minutes "lorsque l'agnolo remonte à la surface" égouttez et mettez dans un plat creux. Versez par-dessus le jus de cuisson de l'agneau. Saupoudrez avec le parmesan, passez quelques instants au four sans faire gratiner.

Servez chaud.

14. La crique de pomme de terre aux herbes du "cortil"

4 personnes

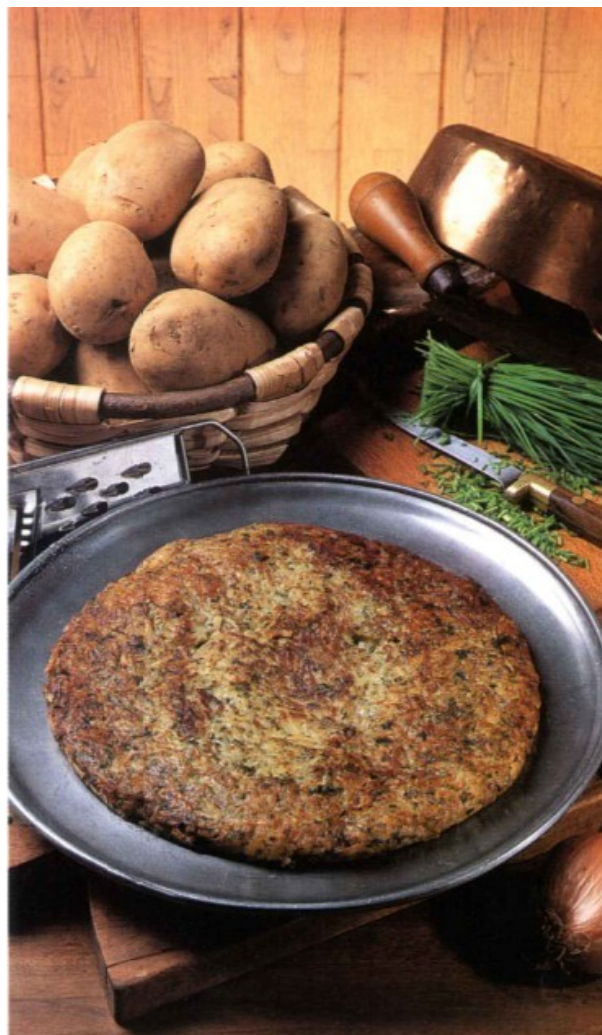
- 1 kg de pommes de terre à chair ferme
- Un bouquet : ciboulette, persil, cerfeuil
- Quelques feuilles d'estragon
- 60 grammes de beurre

Pelez les pommes de terre, lavez les et épongez les. Râpez les pommes de terre avec la grille céleri. Dans un saladier pressez entre les mains pour conserver les pommes de terre sans eau. Salez, poivrez, ajoutez les herbes finement ciselées.

Mettez dans une poêle antiadhésive les 30 grammes de beurre. Versez les pommes de terre, tassez les un peu et faire cuire à couvert feu moyen 15 minutes. Retournez sur le couvercle et faire glisser dans la poêle les 30 grammes de beurre restant et laisser cuire 15 minutes.

Lorsqu'elle est bien croustillante, faites la glisser dans un plat chaud et servez aussitôt.

Cette préparation peut accompagner une viande ou du jambon de pays.





15. La tarte au beaufort et aux herbes potagères

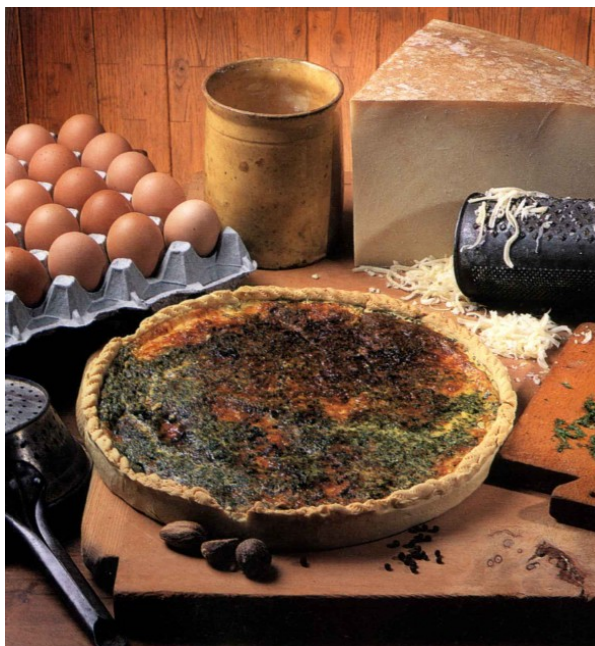
8 personnes

- 250 grammes de farine
- 125 grammes de beurre
- 1 jaune d'œuf
- 2 cl d'eau froide
- Sel
- 200 grammes de beaufort râpé
- 5 œufs entiers + le blanc de la pâte Brisé
- ¼ de litre de lait
- ¼ de crème fraîche
- Ciboulette, persil, cerfeuil, 5 ou 6 feuilles d'estragon
- Sel et poivre

Faire la pâte Brisée. Mélangez la farine, le beurre, et le sel jusqu'à obtenir un sable entre les mains. Ajoutez le jaune d'œuf et l'eau froide. Mélangez sans trop travailler et laisser reposer au froid durant 20 minutes.

Râpez le beaufort (grille céleri). Préparez l'appareil : cassez les œufs dans une terrine, ajoutez les herbes finement ciselées, le lait, la crème, le sel et le poivre (pas trop de sel car le fromage en contient), battre comme une omelette.

Abaissez la pâte Brisée, garnissez un moule à tarte beurré avec la pâte. Piquez le fond avec une fourchette. Répartissez le beaufort râpé, couvrez avec l'appareil et laissez cuire à four chaud (210°-220°) pendant 35 minutes. Servez chaud avec une salade aromatisée à l'huile d'olive et au vinaigre de framboise.





16. Le granite à la Mondeuse

8 personnes

- 125 grammes de sucre
- ¼ de litre d'eau
- ½ gousse de vanille fondue
- Le zeste d'une orange
- 50 cl de Mondeuse d'Arbin

Mettre dans une casserole d'eau, le sucre, la ½ gousse de vanille, le zeste d'orange. Portez à ébullition et laisser bouillir 10 minutes et laissez refroidir.

Ajoutez la Mondeuse, et mettre dans un récipient allant au congélateur. Le laisser au moins six heures en remuant de temps en temps avec une fourchette pour créer des cristaux.

Servir dans des verres soit en "trou normand" soit après le fromage.



17. La tourte de pommes de terre au lard

- 250 grammes de pâte feuilletée
- 800 grammes de pommes de terre à chair ferme
- 300 grammes de lard de poitrine non fumé
- Sel, poivre
- 1 jaune d'œuf

Pelez les pommes de terre, lavez les, et épongez les soigneusement, taillez les ensuite en très fines rondelles régulières. Taillez de fines tranches de lard découenné.

Partagez la pâte en deux parties inégales. Abaissez la plus grande sur 3 mm d'épaisseur, garnissez un moule à manqué beurré, piquez le fond avec une fourchette. Garnissez avec de fines tranches de lard, mettez une rangée de pommes de terre, une rangée de lard, une nouvelle rangée de pommes de terre, salez peu, poivrez bien et finissez par une couche de lard.

Abaissez le reste de la pâte en forme de couvercle, posez le et soudez les bords avec un peu d'eau.

Badigeonnez le dessus avec le jaune d'œuf. Faire une cheminée au milieu avec une douille. Faites cuire au four chaud (220°) pendant une heure.

Servez chaud en accompagnement d'une viande ou simplement avec une salade de mâche (huile d'olive, vinaigre de Xérès).

18. Le gratin savoyard

6 personnes

- 1 kg de pommes de terre
- 100 grammes de beurre
- 150 grammes de beaufort râpé
- 5 gros oignons
- 75 cl de bouillon de volaille
- Sel, poivre

Pelez les pommes de terre, lavez les, séchez les, et découpez les en rondelles assez fines.

Epluchez les oignons et coupez les en rondelles assez fines. Beurrez un plat à gratin avec 50 grammes de beurre.

Râpez le beaufort assez finement. Remplissez le plat à gratin de couches successives de pommes de terre, d'oignons saupoudrés de beaufort, salez modérément et poivrez. Terminez par les pommes de terre et le beaufort restant par-dessus, effeuillez le reste du beurre.

Faites cuire au four à 180° pendant une heure. Servez chaud en accompagnant des viandes rôties.





19. Les "grives" ou crépinettes de porc

6 personnes

- 200 grammes de foie porc
- 200 grammes de filet de porc
- 200 grammes de poitrine de porc
- 200 grammes de cœur de porc
- 1 crépine de porc
- 3 échalotes
- Sel, poivre
- 50 grammes de beurre + 1 cuiller d'huile
- 5 cl d'Aprémont

Lavez la crépine sans la déchirer, puis épongez la et posez la sur le plan de travail recouvert d'un torchon.

Ciselez les échalotes.

Taillez les viandes en petits cubes ou hachez les avec une grosse grille. Mélangez tous les ingrédients dans une terrine et pétrissez la préparation pour bien l'homogénéiser. Salez et poivrez.

Découpez la crépine en 12 carrés égaux, partagez la farce en 12 boules de même volume, enveloppez les chacune dans un carré de crépine et rabattez celle-ci sur toutes les faces pour bien les enfermer.

Dans une cocotte, faites chauffer le beurre et l'huile, disposez côte à côte les crépinettes. Faites cuire sur la plaque à chaleur moyenne pendant 30 minutes.

Servez chaud après avoir dégraissé les jus de cuisson et déglacé avec 5 cl d'Aprémont.

Les crépinettes peuvent se servir froides. Dans ce cas il faut les laisser refroidir dans la cocotte de cuisson et servir comme un pâté.



20. La tarte aux myrtilles

8 personnes

- 250 grammes de pâte Brisée
- 150 grammes de confiture de myrtilles
- 250 grammes de myrtilles froides ou surgelées

La pâte :

- 250 grammes de farine
- 125 grammes de beurre
- 1 jaune d'œuf
- 3 cl d'eau
- 1 pincée de sel
- 100 grammes de sucre

Dans le bol du "robot coupe" mettre la farine, le beurre coupé en morceaux, le sucre et le sel. Faites tourner jusqu'à l'obtention d'un sable. Ajoutez le jaune d'œuf, l'eau, et faites tourner jusqu'à l'obtention d'une boule. Réservez la au frais pendant 20 minutes.

Beurrez légèrement un plat à tarte, étalez votre pâte en lui faisant faire $\frac{1}{4}$ de tour à chaque fois. Chemisez le plat à tarte avec la pâte, piquer le fond avec une fourchette, garnissez avec du papier aluminium et mettre à four chaud durant 10 minutes. Otez le papier d'aluminium et laissez cuire encore 15 minutes. Démoulez lorsque la pâte a tiédi. Garnissez avec la confiture dans le fond et étalez dessus les myrtilles. Servez avec une boule de glace vanille.





21. Matafans aux pommes, glace au safran

8 personnes

- 2 pommes reinettes
- 100 grammes de pâte à beignet (100 grammes de farine, 2 œufs, ¼ de litre de lait, sel, sucre, 1 cuillère à café de “gnôle”)

Epluchez et coupez les pommes en fines lamelles. Rangez les dans deux poêles à blinis bien beurrées. Remplissez de pâte et laissez cuire 3 minutes de chaque côté.

Servez chaud accompagné d’une quenelle de glace au safran.



22. Le carré d'agneau rôti au jus de carvi du Mont Cenis

4 personnes

Faites préparer un carré d'agneau par votre boucher (3 côtes par personne). Faites prédécouper le long de la colonne vertébrale afin que la découpe soit plus aisée. Mettre à cuire à four chaud (200°) durant 45 minutes en ayant manchonné au préalable les manches des côtes avec du papier aluminium.

Sortez le carré, réservez le en le couvrant. Dégraissez le plat de cuisson, déglacez avec un peu de vin blanc, ajoutez le carvi, portez à ébullition et laissez infuser pendant que vous découper le carré.

Montez le jus avec 50 grammes de beurre et servez en ayant nappé l'assiette.



23. Cabri aux morilles

Découpez le cabri en 16 morceaux, faites revenir dans le beurre jusqu'à ce que les morceaux soient bien dorés. Ajoutez une douzaine de petits oignons blancs et deux gousses d'ail. Singez avec une cuillère à soupe de farine, salez, poivrez, laissez cuire quelques minutes en remuant et mouillez avec 10 cl de vin blanc sec. Faire cuire 15 minutes. Ajoutez 40 morilles et laissez cuire 10 minutes.

Ajoutez ensuite 4 cuillères de crème épaisse, remuez et laissez cuire 5 minutes et servez aussitôt.