

Préface

Il aime ses copains, sa famille, ses racines ; il aime pêcher et rêver. Il connaît les animaux, il connaît la vie... et il sait faire un saucisson !

Alors, vous en conviendrez, comment peut-il être mauvais, méchant, même s'il ne supporte pas les fumeurs ? Comment un homme qui en sait autant sur la bête du Gévaudan ou les plumes de coq pourrait ne pas savoir écouter, raconter, transmettre ?

Je l'ai rencontré dans les coulisses du très prestigieux Muséum National d'Histoire Naturelle, là où il travaille le sourire en coin, dans son laboratoire... En quelques secondes, j'étais pris au piège de son étonnant savoir, captivé par ses histoires, buvant et dégustant ses paroles...

Franz connaît la musique mais j'ignorais qu'en sous-sol, il écrivait la mélodie des saveurs ! Attention, la 1^{ère} recette vous ensorcelle... et à la dernière, vous serez envoûté (ou en velouté !)

Ce livre est un grimoire sorti du fond du terroir et je le déclare 100 % d'utilité publique !

Ah, si le monde pouvait tourner aussi joliment que se tournent ces pages !!!

LAURENT BIGNOLAS

Introduction

Mes amis m'ont souvent dit : « Pourquoi n'ouvres-tu pas un restaurant ? », « Pourquoi n'écris-tu pas un livre de recettes ? »

Et bien, voilà, c'est fait, j'ai écrit un livre de recettes ! Pour le restaurant, on verra plus tard...

Mais attention, ces recettes ne sont pas n'importe quelles recettes. Ce sont mes recettes. N'y voyez là aucun signe de prétention (quoique, comme aurait dit Pierre Desproges), ce sont mes recettes car ce sont des recettes que j'ai plaisir à réaliser et à faire déguster à mes invités. Ces recettes ont été maintes et maintes fois remises sur le fourneau, affinées, polies, parfois aussi simplifiées. Mais ces recettes sont aussi chargées de souvenirs. C'est pourquoi, au fil de ces pages vous allez rencontrer des personnages et des lieux qui ont marqué ma vie. Laissez-moi donc vous les présenter.

Tout d'abord ma famille : les Jullien du côté de mon père, et les Vallat du côté de ma mère. Les uns étaient des maraîchers de Bagnols-sur-Cèze (30) et les autres des bouchers de la région d'Uzès (30). Ces deux familles étaient descendues au fil du temps de l'Ardèche et de la Lozère. La cuisine familiale de ma grand-mère était donc une cuisine typique de la région d'Uzès, une enclave provençale dans le Languedoc. C'est une cuisine bourgeoise basée sur les produits de la région mais aussi de la nature, issue de la pêche, de la chasse et de la cueillette, exactement la cuisine traditionnelle que notre monde moderne s'ingénie à faire disparaître à grands coups de pesticides, d'urbanisation et de mondialisation.

Ce livre est donc à la fois un lieu de mémoire et un acte de résistance. Certaines recettes sont comme certaines espèces animales ou végétales, en voie de disparition. Fixer ces recettes sur le papier permettra peut-être de les sauver de l'oubli.

Voici donc le berceau familial présenté. Cette famille s'est augmentée dans les 40 dernières années de branches corses, pied-noirs et germaniques. Les recettes familiales s'en sont donc trouvées enrichies. D'autres recettes de ce livre ont été glanées au cours de mes divers voyages à l'étranger. Si l'on veut comprendre les gens il faut manger comme eux. D'autres proviennent de discussions, d'échanges entre amis ; on s'échange des recettes comme on s'échange des timbres ou d'autres objets de collections.

La cuisine est et restera toujours le plus important facteur de socialisation.

Bon appétit !

Pontault Combault le 8 Floréal 210.

Quelques remarques en guise de hors-d'œuvre

Au fil du temps les modes de cuisson, les produits, nos goûts aussi ont évolué. Ainsi plus de feu dans l'âtre ou de cuisinières à feu continu à bois et à charbon pour mitonner longuement les pieds paquets. De nouveaux ustensiles sont apparus comme l'autocuiseur et le four micro-ondes. Ce dernier, souvent décrié, a cependant de remarquables possibilités quant à la cuisson du poisson, de crèmes, voire du foie-gras. Tout de suite j'entends les hurlements de certains... Mais le progrès a parfois du bon, et parfois il est néfaste, le problème de la vache folle est un bon exemple. Pourtant, il existe encore des produits sains ! Ainsi les éleveurs de Camargue ont récemment obtenu, après de nombreuses années de lutte, l'Appellation d'Origine Contrôlée pour leurs deux races de bovins : la race Camarguaise et la race Brave, d'origine espagnole. Tout comme on a protégé nos vins, nos fromages ou la viande de taureau, il serait temps que le législateur se penche sur le problème de l'appellation des plats. Ainsi plus de veau ou de poulet Marengo sans truffe et sans écrevisse, car c'est bien ainsi qu'au soir de la bataille de Marengo, Napoléon Bonaparte dégusta un plat inventé par son cuisinier avec les moyens du bord, la roulante n'ayant pas suivi.

Mes proportions

1 œuf pèse	20 g
1 morceau de sucre pèse	5 g
2 carrés de chocolat noir pèsent	15 g
1 tranche de jambon blanc pèse	50 g

1 cuillère à café rase contient 5 ml de liquide et environ 5g de sel, 6g de sucre, 4g de farine, 3g d'herbes de Provence, 6g de crème fraîche et 10g de miel.

1 cuillère à soupe rase contient 20 ml de liquide et environ 15 g de sel, 20g de sucre, 12g de farine, 10 g d'herbes de Provence, 20g de crème fraîche et 25g de miel.

1 verre à moutarde contient 125 ml de liquide, 120g de sel, 170g de sucre, 90g de farine, 60g d'herbes de Provence, 130g de crème fraîche et 150g de miel.

Contenances :

1 verre à eau	20 cl
1 verre à champagne	15 cl
1 verre à bordeaux	13 cl
1 verre à madère	9 cl
1 verre à liqueur	2,5 cl
1 tasse	250 ml
1/2 tasse	125 ml
1/3 tasse	80 ml
1/4 tasse	60 ml

Température du four :

Thermostat	3	Doux	160°C
	5	Moyen	190°C
	7	Chaud	220°C
	9	Très Chaud	240°C

Mes charcuteries

La mère de ma grand-mère maternelle tenait une charcuterie à Uzès, elle y charcutait seule et était renommée pour ses boudins, ses pâtés, et surtout pour ses fameuses caillettes aux herbes.

Mon Saucisson

Ingrédients :

1 kg de maigre de porc
800 g. de lard gras non salé
des boyaux de porc
3 g. de sucre en poudre
4 g. de salpêtre
5 g. de quatre épices
45 g. de sel fin
5 g. de poivre en poudre.

Faire tremper les boyaux pendant 1 heure dans de l'eau vinaigrée tiède pour les assouplir et les dessaler.

Choisir la viande maigre dans le cou, l'épaule ou la noix de jambon. La hacher finement avec le lard. Assaisonner avec le sucre, le sel et le poivre. Ajouter le salpêtre (en vente dans toutes les bonnes pharmacies), mélanger. Le malaxage de la chair lui donne de la cohésion et évite l'introduction d'air dans les boyaux.

Rincer les boyaux en faisant couler de l'eau froide à l'intérieur à l'aide d'un entonnoir ou en les fixant au robinet. Les laisser égoutter.

Entonner la farce en évitant les bulles d'air, lier les extrémités des saucissons.

Suspendre les saucissons dans un endroit sec et frais pour les faire sécher. Ils sont consommables au bout d'environ 3 semaines.

Vous pouvez parfumer vos saucissons en ajoutant à la farce divers ingrédients : des herbes de Provence, du cumin, du poivre en grains, du piment, des olives noires à la Grecque (dénoyautées), du fromage de Beaufort, des noisettes...