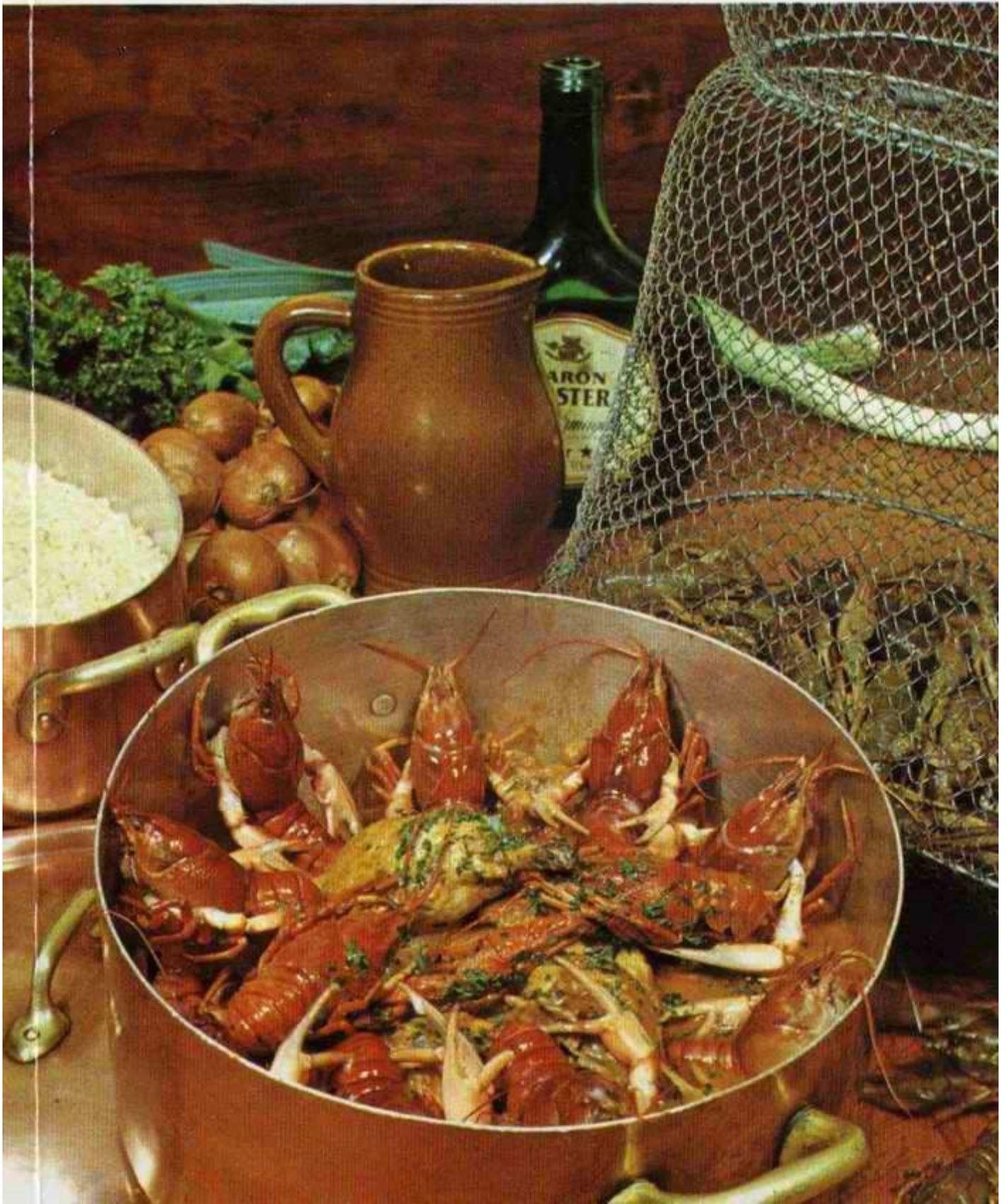


Recueil de la  
**GASTRONOMIE  
DAUPHINOISE**

*70 recettes simples*

Jean-Claude GODON



## INTRODUCTION

Le Dauphiné appelé à l'origine « Delphinatus » naquit vraiment au début du XI<sup>e</sup> siècle, sa vie fût agitée, des guerres, des invasions, des épidémies vinrent la perturber, puis cette province française disparut administrativement en 1790, la constituante ayant décidé de la découper en trois départements : l'Isère, la Drôme et les Hautes-Alpes.

Le Dauphiné est une terre de transition géographique, humaine mais aussi par son climat et sa langue.

La riche vallée du Rhône ensoleillée, lieu de passage historique donc ouvert sur l'extérieur, à l'accent « chantant » contraste avec certaines vallées reculées des Alpes, éloignées des grands courants migrants, déshéritées économiquement et fortement marquées par le cloisonnement géographique.

La gastronomie dauphinoise n'échappe pas à ces contrastes de la province. Encore au début du siècle la conservation et le transport lointain des denrées étaient quasiment impossibles. La cuisine régionale était donc avant tout l'utilisation maximum de tous les produits disponibles localement : les noix et l'huile de noix à Saint-Marcellin, les olives, les vins rouges et blancs dans la vallée du Rhône, les pommes de terre, les laitages, le porc et le gibier en montagne, la chèvre salée dans la matheysine, les blettes, les cardons, le fromage de Sassenage à Grenoble, etc.

Certaines régions du Dauphiné ont subi l'attraction de province voisine, motivée essentiellement par des raisons géographiques et de climat. Cette attirance se ressent également du point de vue gastronomique : la Chartreuse regarde vers la Savoie ; les Terres froides, les Chambarans, la Bièvre vers le Lyonnais quant au pays Gapençais, tout en voulant garder son identité de haut alpin, il subit une influence certaine de la Provence toute proche.

Le Dauphiné est connu surtout par son tourisme et la richesse de ses sites ; les Jeux olympiques d'hiver de 1968 ayant développé cette image de « Dauphiné tourisme » ; l'alpinisme dans le massif de l'Oisans avec ses glaciers et ses sommets culminants à plus de 4 000 m. Le ski alpin avec les stations internationales de Chamrousse, l'Alpe d'Huez, les Deux Alpes, Serre Chevalier, etc. Les innombrables randonnées en moyenne montagne dans le Vercors, la Chartreuse, Belledonne, le Gapençais, le magnifique Queyras, le Dévoluy, le Champsaur, etc. et puis l'engouement récent pour le ski de fond avec Autrans, la capitale régionale du ski nordique et les hauts plateaux du Vercors, site incomparable pour la pratique de cette discipline.

Et la gastronomie régionale ?... On en parle peu, elle est souvent oubliée... à part le gratin dauphinois !

## LES VINS EN DAUPHINE

Les vins les plus prestigieux du Dauphiné viennent sans contestation des Côtes du Rhône dites septentrionales.

Les Hermitages (avec ou sans H) très anciens vignobles situés à flanc d'un coteau abrupt surplombant le Rhône à Tain.

*Rouges* : généreux, corsés, puissants, bouquet pénétrant.

*Blancs* : corsés, très fins, secs, coulants et cependant moelleux.

Les Crozes Hermitages situés tout autour du vignoble de l'Hermitage.

*Rouges* : mêmes caractéristiques que ceux d'Hermitage mais à un moindre degré, très élégants malgré tout.

*Blancs* : secs, légers au parfum de noisette.

Les appellations Côtes du Rhône à Saint-Uze et Livron.

On trouve à Chatillon-en-Diois dans la Drôme des vins d'appellation contrôlée rouges et blancs légers et fruités ne manquant ni de finesse ni d'élégance.

Il ne faudrait pas oublier la Clairette de Die, vin mousseux connu depuis le début de notre ère, doré, très fruité au parfum de muscat qui doit sa légèreté au cépage clairette.

Des vins de table sont produits dans les Hautes-Alpes, plus précisément dans la vallée de la Durance en aval du célèbre barrage de Serre-Ponçon. On trouve depuis fort longtemps d'ailleurs à Espinasses, Remollon, Theüs, Valsertes et Tallard des vins légers certes, mais bouquetés et d'assez bonne conservation.

Dans le haut Dauphiné, le vignoble du Grésivaudan ne comprend pas de grands crus mais de nombreux vins rouges et blancs (les cépages sont pratiquement les mêmes qu'en Savoie).

Enfin le Dauphiné fut le berceau d'une grande liqueur mondialement connue, la Chartreuse verte ou jaune. Elle fût mise au point par les moines de la grande Chartreuse, d'après une formule que leur remit en 1607 le Maréchal d'Estrée, elle est obtenue par la macération d'herbes aromatiques des Alpes dans l'alcool.

Nous remercions toutes les personnes : parents, amis et collègues qui nous ont si gentiment aidé. C'est grâce à leur aimable collaboration que ce recueil a pu naître.

## LES FROMAGES EN DAUPHINE

Si une partie des fromages consommés en Dauphiné provient de sa voisine, la Savoie, grande productrice (reblochon, tomes, etc.), le Dauphiné a toujours produit ces fromages caractéristiques :

### Ceux que vous pouvez vous procurer même loin des Alpes

*Le Bleu de Sassenage* : Fromage à pâte persillée élaboré à base de lait de vache fabriqué non pas à Sassenage, mais à Villard-de-Lans et à Autrans dans le Vercors. Connu depuis longtemps (XVIII<sup>e</sup>) il se présente sous forme cylindrique, pesant 500 g. à 2 kg.

*Le Saint-Marcellin* : Bien connu dans tout le Sud-Est, il se faisait jadis uniquement au lait de chèvre, aujourd'hui il est fabriqué avec du lait de vache. La fabrication familiale était la plus commode et la plus rentable (pâte ni cuite, ni pressée, ni malaxée, simplement salée). Provenant aujourd'hui presque exclusivement de fromagerie, il est de forme ronde et pèse 80 g.

*La rigotte de Condrieu* : Se fabrique dans la région de Vienne et de Givors. Petit fromage rond vendu par piles pesant une livre appelées « liasses ». Mélange de lait de vache et de lait de chèvre.

*Le picodon de Dieulefit* (fromage de chèvre) : Au fur et à mesure de sa dessiccation, à la manière du Saint-Marcellin, son goût se précise en même temps qu'il s'affermir pour devenir le picodon dur et corsé.

### Ceux dont la commercialisation reste locale

*Le Chambarand* fabriqué par des religieuses trappistines rappelle le reblochon comme le *Beaupré de Roybon* (Isère), en effet tous deux sont des fromages à pâte molle et à croûte jaune rougeâtre.

*Les tomes de Romans, Crest et Chabeuil* : qui s'apparentent au Saint-Marcellin (plus grands). Régions limitrophes de la Drôme et de l'Isère.

*Le Livron* (brebis) : Fromage local paysan fabriqué dans la Drôme.

*Le carré du Triève*.

*Les tomes du Queyras, du Pelvoux, du Champsaur*. Il ne faudrait pas oublier « le fromage blanc » à la crème qui n'est pas spécifiquement dauphinois mais fort consommé dans la région. La « Brousse » du Champsaur s'inscrit dans cette catégorie, c'est un fromage frais, égoutté, non affiné, très local.

Enfin l'on ne saurait terminer ce chapitre sans donner la recette de ce fromage fort qu'en Ubaye l'on nomme le *Cacheïa*, le *Cassa* dans le Gapençais et le Champsaur, le *Toupina* dans le Briançonnais et la *Pétafine* dans le reste du Dauphiné :

Découper en fines lamelles une vieille tome de pays, la pétrir dans un pot en grès avec une tome fraîche, ajouter sel, poivre, ail et eau-de-vie (ou vin blanc sec). Laisser fermenter le tout qui peut être additionné d'un reste de fromage à pâte blanche (genre camembert) ou persillée (roquefort ou bleu).

Selon les goûts on sale et on poivre plus ou moins, de même pour l'ail. Certains ajoutent du vinaigre et un peu de crème, d'autres de l'huile ; généralement consommé avec du pain de seigle.

Les cuisines voisines du Lyonnais, de la Bourgogne et de la Provence ont plus de notoriété, de renommée que celle du Dauphiné, cela est dû en grande partie à la méconnaissance de cette dernière.

En effet, la transmission de certaines recettes a eu du mal à s'effectuer, du fait de la révolution industrielle qu'a subit la région au début du siècle. La découverte de l'électricité et de la houille blanche a attiré nombre d'activités mécaniques, chimiques et de tannerie dans certaines vallées.

Le Dauphiné a littéralement « éclaté » industriellement. Le passage du stade « artisanat, agriculture » au stade industriel s'est réalisé avec une célérité telle, qu'une masse de personnes non habituées aux coutumes locales a été intégrée rapidement, et puis, comme dans toutes les régions l'exode rural a accentué ce phénomène.

Nous vous proposons dans ce recueil « une ballade en Dauphiné », on ne s'arrêtera pas en chemin devant une cascade mugissante, ou une ruine romaine, pour regarder un tableau de Fantin Latour ou devant un torrent fougueux... non, une halte volontiers sera faite, pour partager le repas frugal d'un paysan du Champsaur : quelques tourtons et une omelette aux herbes... ou pour participer au repas de fête d'un Romagnol : des ravioles, un poulet aux écrevisses, de la pogne... nous vous proposons finalement une « ballade gastronomique » à travers cette belle province.

Ce retour vers la cuisine du terroir est à assimiler à une certaine nostalgie générale de la vie d'antan, par rapport à notre société actuelle : on aime de plus en plus s'entourer d'objets en bois d'un autre temps, on rêve de la grand-mère besognant devant ses fourneaux, surveillant la cuisson de ses confitures, après avoir cueilli les fruits mûrs à point, dans le verger attendant à la maison.

Ce petit livre a pour but de vous faire connaître certaines recettes dauphinoises, peu connues voire oubliées, l'objectif n'est pas de vous conter l'histoire de chacune de ces recettes, mais de vous donner toutes les données techniques pour les réaliser au mieux. Sauf annotation spéciale, toutes les recettes de ce recueil sont pour 8 personnes.

Un dernier conseil pour que votre soirée dauphinoise entre amis soit réussie, n'oubliez pas que les recettes les plus compliquées ne sont pas toujours les plus appréciées ; la cuisine saine dépendant avant tout de la qualité des produits de base.

Jean-Claude GODON,  
Professeur de cuisine au Lycée hôtelier de Grenoble.

La coordination de cette collection est assurée  
par Paulette Fischer.

## Soupe de Tullins ou soupe dauphinoise

Préparation et cuisson : 1 heure 30 minutes.

*200 g. de poireaux / 200 g. de carottes\* / 300 g. d'oignons / 200 à 300 g. de haricots blancs / 300 à 400 g. de tomates fraîches / 100 g. d'oseille / 2 dl. de crème fraîche / 50 g. de beurre / 2 lit. de bouillon de veau / Sel, poivre / Tranches de pain séchées au four.*

Donner une pré-cuisson de 45 minutes environ aux haricots blancs que vous aurez mis à tremper la veille.

Couper finement poireaux, oignons et carottes, faire revenir doucement ces légumes au beurre, cuire à couvert pendant 20 minutes. Ajouter les haricots blancs « pré-cuits », les tomates mondées, épépinées et concassées, mouiller avec le bouillon de veau, laisser cuire à feu doux.

Cuire l'oseille ciselée au beurre.

Passer le potage, ajouter l'oseille cuite ainsi que la crème fraîche, rectifier l'assaisonnement.

Servir à part les tranches de pain séchées au four.

*\* Dans le haut dauphiné les carottes sont appelées « racines », la dénomination carottes est réservée aux betteraves rouges que l'on appelle alors « carottes rouges ».*

## Garbure dauphinoise

Préparation et cuisson : 1 heure.

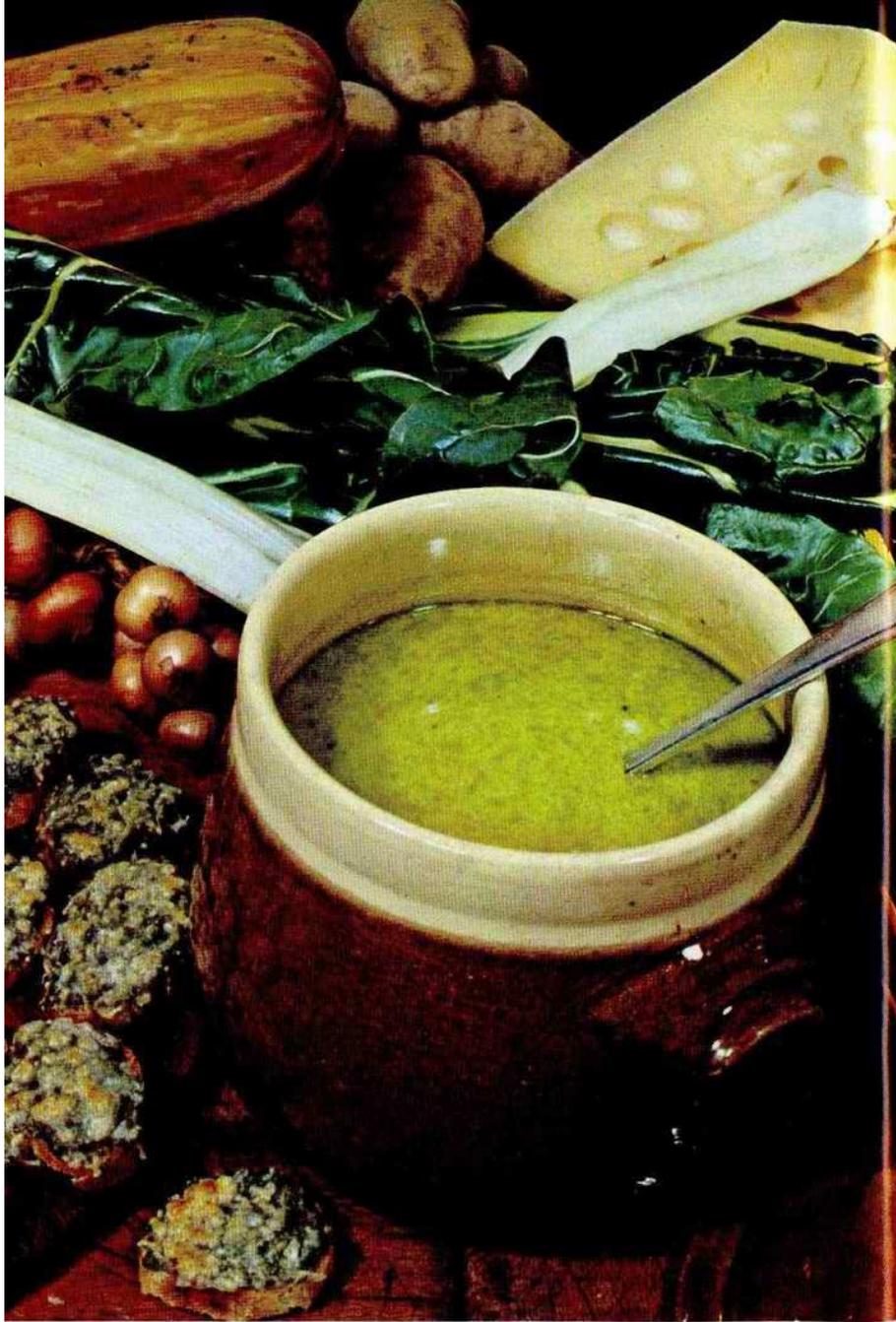
*100 g. de beurre / 100 g. d'oignons / 600 g. de pommes de terre / 150 g. de courge / 6 à 8 feuilles de bettes / 100 g. de gruyère râpé / 1 lit. de lait / Pain de ménage / Sel.*

Emincer l'oignon, le faire cuire doucement au beurre, mouiller avec 1,5 lit. d'eau, ajouter les pommes de terre et les feuilles de bettes coupées en morceaux.

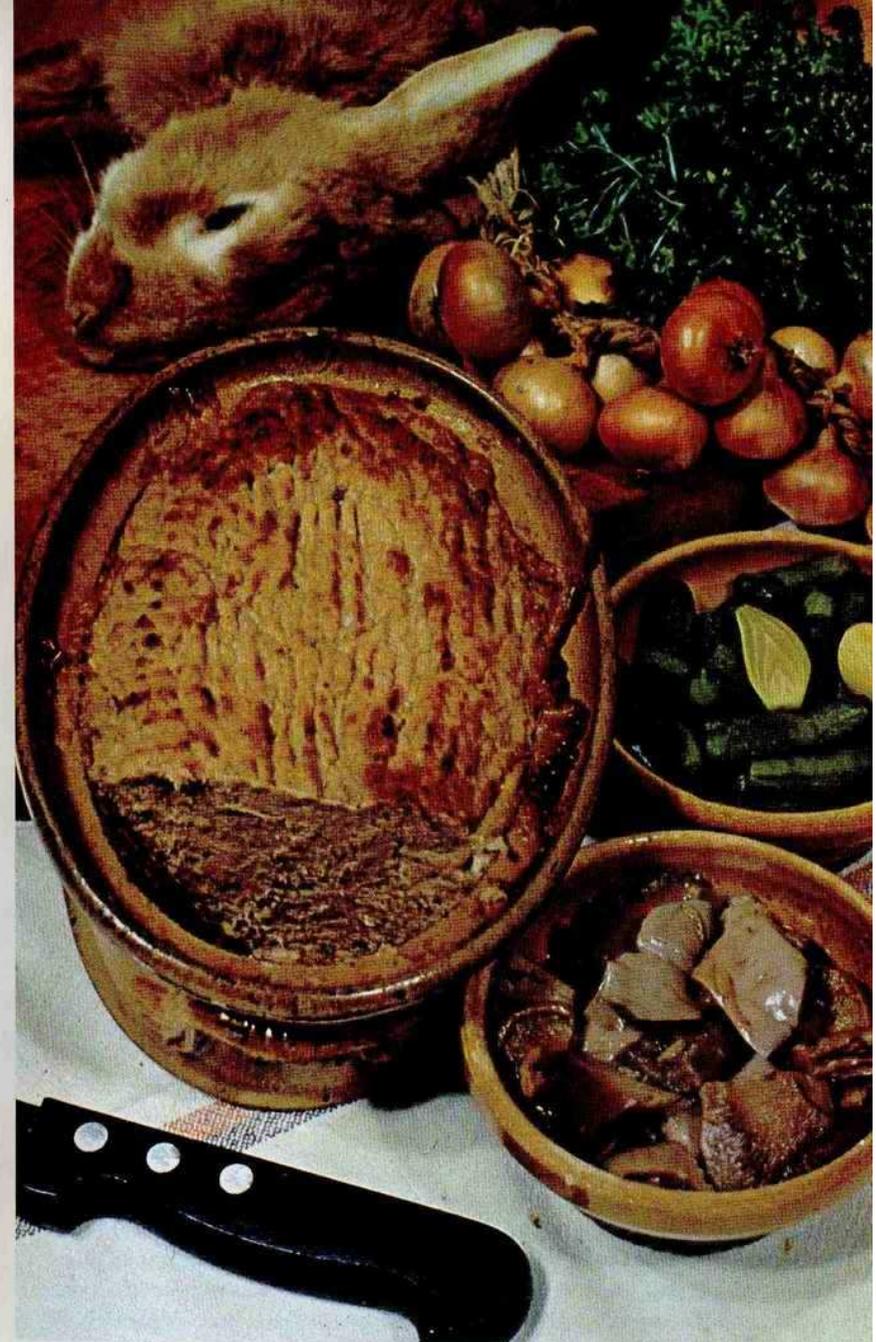
Egoutter les légumes aussitôt cuits, les broyer au mixer, réduire fortement la purée en la faisant bouillir. Garnir les tranches de pain de ménage séchées au four, assaisonner, saupoudrer de gruyère râpé, gratiner et faire « mitonner » à four doux (thermostat 5) pendant 15 minutes en arrosant de fond de potage un peu gras.

Ajouter à la cuisson des légumes la quantité de lait nécessaire pour mettre le potage à point, beurrer légèrement et servir avec les croûtes gratinées.

*Potage qui est passé de la cuisine régionale à la cuisine classique française puisqu'on le retrouve dans le guide culinaire (d'Escoffier), « La bible du cuisinier » à la page 166.*



*Quand l'hiver arrive c'est le temps de la garbure dauphinoise.*



*Les rillettes de lapin et les lactaires à l'huile d'olive... un mariage heureux.*

## Salade dauphinoise

Préparation : 20 minutes.

*200 g. de salade frisée / 200 g. de mâche / 200 g. d'endives / 50 g. de cerneaux de noix / Vinaigre / 5 cl. d'huile de noix / Sel, poivre.*

Préparer une sauce vinaigrette dans un grand saladier, disposer les trois sortes de salade en bouquets, parsemer de cerneaux de noix émincés.

## Pissenlits à la tête de chevreau

Préparation : 30 minutes.

*1 tête de chevreau cuite / 300 à 400 g. de pissenlits / Sel, poivre / 5 cl. d'huile de noix / Vinaigre / 50 g. d'échalotes / Persil.*

Faire pocher la tête à l'eau salée aromatisée. Emincer finement toutes les parties comestibles (cervelle, langue et joues principalement) et ajouter aux pissenlits, assaisonner avec huile de noix et vinaigre ainsi qu'échalotes et persil hachés.

*Les pissenlits sont fort consommés dans la région, surtout avec des lardons.*

*D'autre part le chevreau a toujours été très apprécié dans le Dauphiné (voir rubrique viande), il fallait tirer parti de tout l'animal.*

## Lactaires à l'huile d'olive

Préparation : 30 minutes.

*N'utiliser que des petits lactaires très sains / Vinaigre d'alcool / Aromates / Huile d'olive.*

Retirer la partie terreure des champignons, les nettoyer. Les laisser macérer 24 h dans du vinaigre d'alcool aromatisé en fonction de votre goût (poivre en grains, thym, laurier, ail, estragon, etc.). Les égoutter, ne pas les laver surtout et les mettre dans l'huile d'olive.

Au bout de quelques semaines ils seront prêts à être dégustés. Se consomment comme des cornichons ou des olives en accompagnement de charcuteries et viandes froides.

*Recette du bas Dauphiné où les lactaires sont appelés « sanguins ».*

*Ces petits lactaires peuvent également se cuisiner « à la grecque » ce qui donne un résultat fort correct.*

## Rillettes de lapin

Préparation et cuisson : 1 heure 30 minutes environ.

*1,5 kg. de lapin / 800 g. de poitrine de porc salée / 200 g. d'oignons / 3 gousses d'ail / 1 dl. de vin blanc de Savoie / Thym / Laurier / Persil / 1 œuf / Poivre.*

Mettre la poitrine salée à dessaler la veille.

Disposer dans une cocotte le lapin et le lard, le tout coupé en morceaux, les oignons en rondelles ainsi que les aromates, mouiller avec le vin blanc et autant d'eau. Cuisson lente à couvert pouvant varier suivant la qualité du lapin.

Après cuisson, lorsque la préparation est encore tiède, désosser le tout et passer au hachoir (ou mixer) avec tous les aromates, mélanger bien le tout avec un œuf entier, ajouter du jus de cuisson afin d'obtenir une rilette pas trop sèche, goûter pour un complément éventuel de sel (poitrine salée au départ).

Remplir une terrine beurrée de cette préparation.

Passer au four (thermostat 8) pendant 20 minutes environ.

## Gâteau de foie

Préparation et cuisson : 50 minutes à 1 heure.

*200 à 300 g. de foies de volaille ou de lapin / 1 lit. de lait / 100 g. de beurre / 100 g. de farine / 4 œufs / 4 gousses d'ail / Persil / Sel, poivre.*

Dénervier les foies, les hacher avec ail et persil. Faire 1 lit. de béchamel (lait bouillant en une seule fois sur le roux froid), incorporer les foies hachés avec ail et persil, ajouter les jaunes, assaisonner.

Monter les 4 blancs en neige, ajouter délicatement avec une spatule, « en coupant », à la préparation.

Beurrer et fariner un moule à soufflé (ou plat creux). Y verser la préparation et la mettre cuire à four chaud (thermostat 7), pendant 20 à 30 minutes.

Démouler sur un plat rond, entourer éventuellement d'un coulis de tomate.



*Dans le Royans ou à Romans, les ravigoles se mangent seules, au milieu du repas (avant la viande). Elles se vendent par grosses (12 × 12), ce qui équivaut à 3 plaques.*



*Les tourtons du Champsaur : une vieille recette régionale toujours estimée.*

## Ravioles du Royans

Cuisson : 15 minutes.

*5 lit. de bouillon de poule (à défaut 5 lit. d'eau salée avec 50 g. de beurre) / 16 à 24 plaques de ravioles que l'on trouve dans tout le Royans ainsi qu'à Romans / 100 g. de gruyère.*

Verser le bouillon dans un récipient assez grand. A ébullition, précipiter les plaques débarrassées de leur papier, peu à la fois : 10 plaques étant le maximum pour 5 lit. de liquide. Les remuer doucement, lorsqu'elles remontent à la surface, les retirer avec une écumoire.

Les mettre dans un plat creux dans lequel on aura retourné une assiette ou soucoupe. Servir avec le fromage râpé.

Ne jamais faire bouillir les ravioles (frémissement quelques minutes).

Pour ceux qui voudraient fabriquer eux-mêmes leurs ravioles, la pâte est une pâte à nouilles (1 œuf entier pour 100 g. de farine, sel), la farce est composée de fromage de chèvre frais bien égoutté, de persil haché, roussi au beurre, d'œufs battus et de gruyère râpé.

## Tourtons du Champsaur

Préparation et cuisson : 1 heure 15 minutes.

*Pâte : 500 g. de farine / 10 g. de levure / 1 dl. de lait / 1 dl. d'eau / 1 œuf entier / 50 g. de gruyère râpé (ou tome fraîche) / 1 dl. d'huile / Sel.*

*Farce : 150 g. de poireaux / 1 dl. d'huile / 25 g. d'échalotes / 700 g. de pommes de terre / 50 g. de gruyère râpé / 25 g. de beurre / Sel.*

Mettre la farine en fontaine, au centre, disposer l'œuf, l'huile, le sel et le gruyère râpé. Faire dissoudre la levure dans l'eau et le lait tiède, pétrir la pâte. Laisser reposer 2 à 3 heures dans un endroit frais.

Cuire les pommes de terre épluchées à l'eau salée. Faire revenir à la poêle poireaux et échalotes finement ciselés dans le beurre et beaucoup d'huile (1 dl.). Passer les pommes de terre en purée. Ajouter à cette pulpe de pommes de terre, poireaux et échalotes, ainsi qu'à la matière grasse de cuisson. Adjoindre le gruyère râpé, assaisonner. Vous devez obtenir une farce assez molle, éventuellement la détendre avec un peu de lait.

Rompre la pâte, l'abaisser au rouleau. Disposer sur la pâte des boulettes de farce (1 cuillerée à café) espacées de quelques centimètres. Rabattre la pâte, détailler les « tourtons » avec une roulette à pâte et bien souder. Les conserver dans un endroit frais.

Cuire 5 à 10 minutes à grande friture (pas trop chaude).

## Caillettes dauphinoises

Préparation et cuisson : 1 heure 10 minutes.

*500 g. de feuilles de blettes / 100 g. de foie de porc / 200 g. d'échine de porc sans os / 100 g. de poitrine salée / 150 g. de crépine / 5 cl. d'huile (ou saindoux) / Sel, poivre / Muscade.*

Cuire à l'eau bouillante salée les feuilles de blettes, rafraîchir, égoutter, presser et hacher.

Hacher également foie, échine et poitrine salée, mélanger le tout, assaisonner.

Partager en 8 parties, entourer chaque boule d'un morceau de crépine, aplatir légèrement. Ranger les caillettes dans un plat à gratin huilé, cuire à four doux (thermostat 6) pendant 40 minutes, arroser régulièrement durant la cuisson. Se servent indifféremment chaudes ou froides.

*Dans la région de La Mure on remplace les feuilles de blettes par des choux blanchis.*

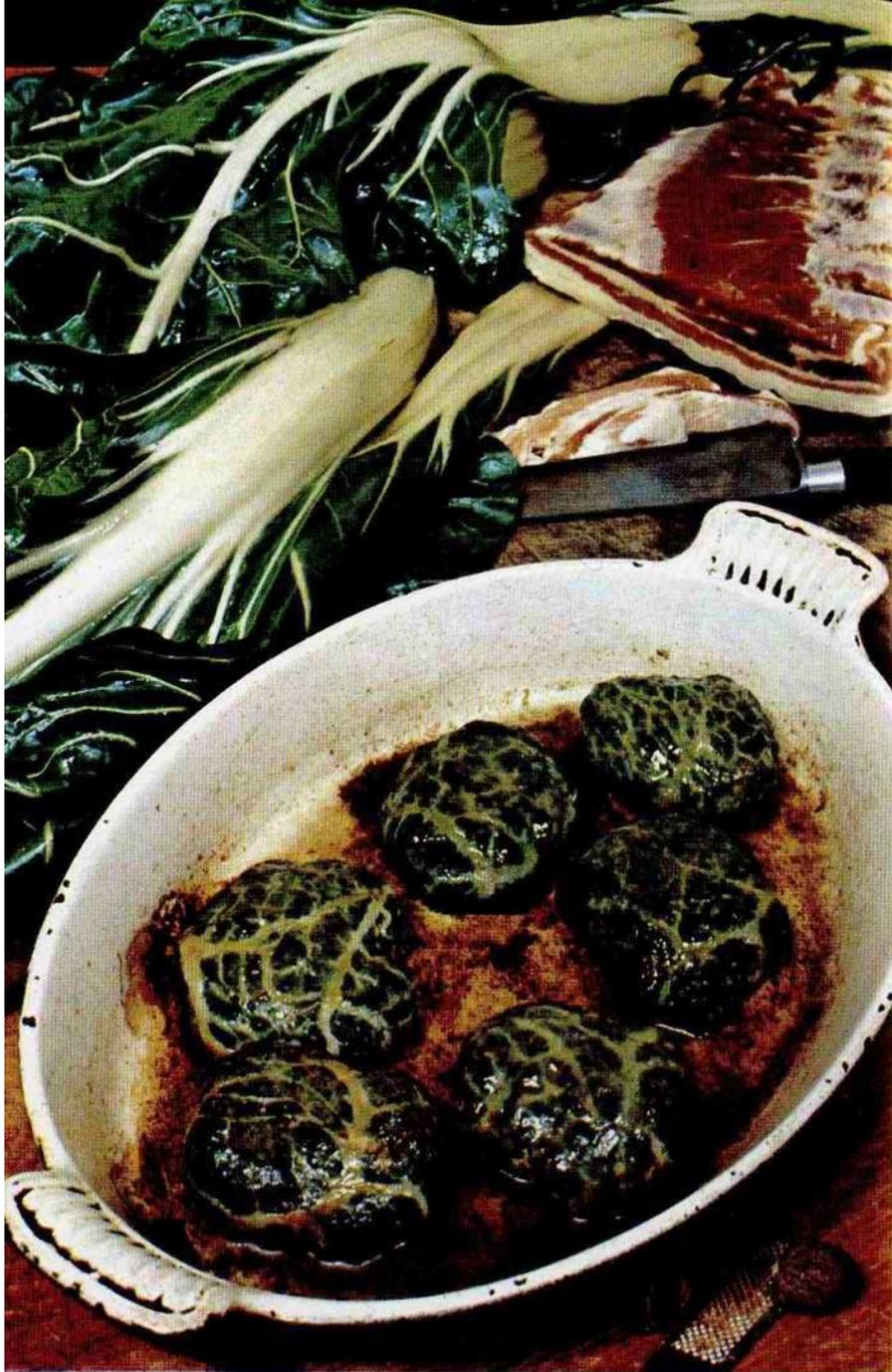
## Caillettes de Valence

Préparation et cuisson : 1 heure 30 minutes.

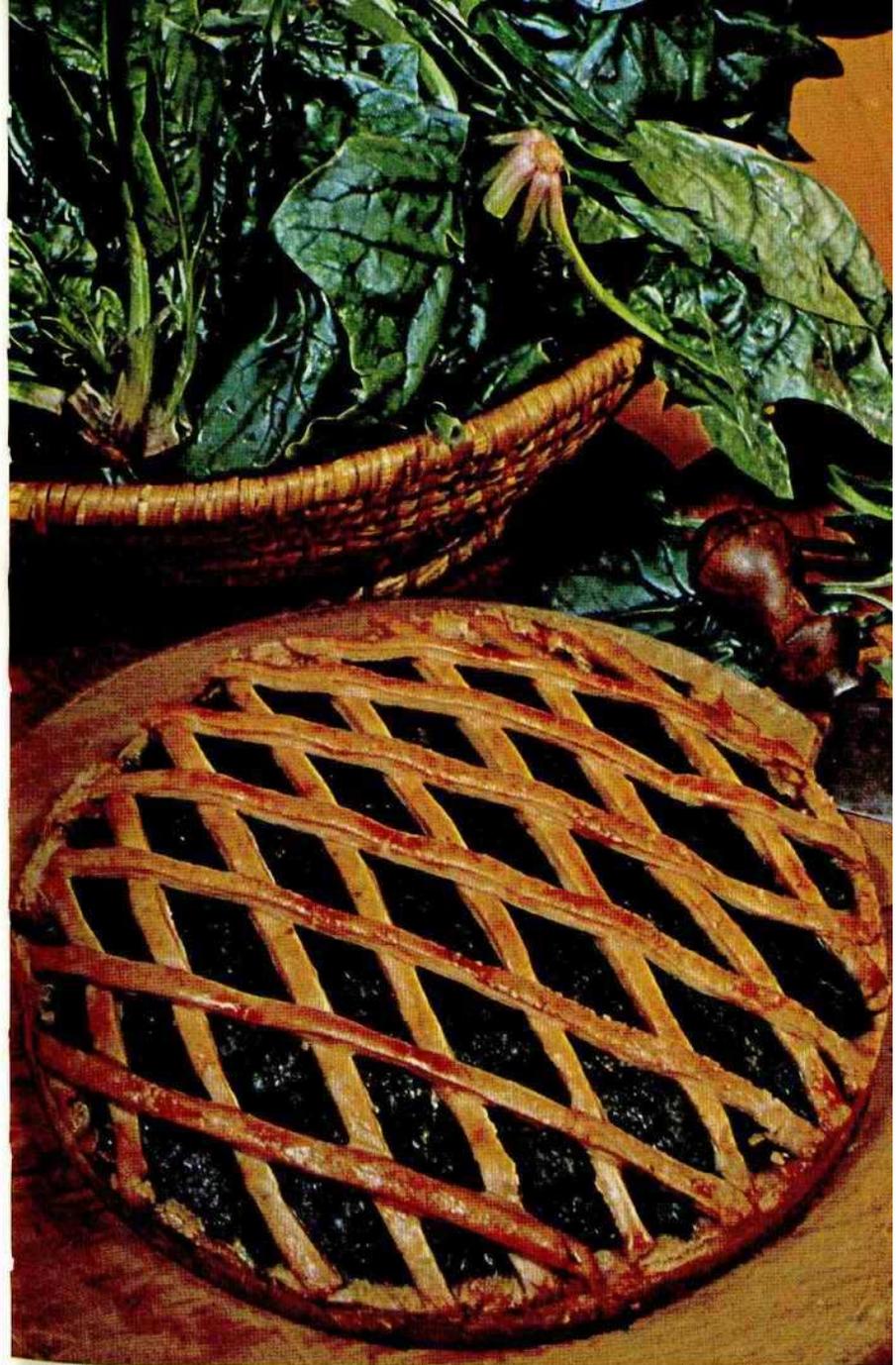
*500 g. d'épinards / 100 g. de foie de porc / 200 g. d'échine de porc sans os / 200 g. de poumon de porc / 100 g. d'oignons / 3 gousses d'ail / 2 œufs / 1 cuillerée de persil et cerfeuil hachés / 150 g. de crépine / 5 cl. d'huile (ou saindoux) / Sel, poivre / Muscade.*

Cuire à l'eau bouillante salée les épinards (ou tétragones), rafraîchir, égoutter, presser et hacher.

Faire revenir sans coloration l'oignon haché à l'huile. Ajouter foie, porc et poumon, persil, ail et cerfeuil, épinards, le tout haché. Assaisonner, laisser cuire une vingtaine de minutes, ajouter les œufs entiers, laisser refroidir, partager en 8 parties, entourer chaque boule d'un morceau de crépine, aplatir légèrement. Ranger les caillettes dans un plat à gratin huilé, cuire à four doux (thermostat 6) pendant 40 minutes, arroser régulièrement durant la cuisson. Se servent indifféremment chaudes ou froides.



*Une recette du terroir : les caillettes dauphinoises.*



*Au pays des tourtes, en voici une aux épinards.*

## Tourte aux épinards

Préparation et cuisson : 1 heure 40 minutes.

Pâte brisée : 250 g. de farine / 125 g. de beurre / 1 jaune d'œuf / 5 g. de sel / 5 cl. d'eau / 1 œuf (dorure).

Farce : 200 g. d'échine de porc / 100 g. de gras de jambon / 100 g. de veau / Sel, poivre / Muscade.

Epinards : 1,5 kg. d'épinards / 1 œuf entier / 5 cl. de crème fraîche / Sel, Poivre / Muscade.

Préparer la pâte brisée comme à votre habitude, la laisser reposer au frais afin qu'elle raffermisse, fonder une tourtière d'environ 25 cm de diamètre. Réserver le reste de la pâte.

Hacher les éléments de la farce, assaisonner.

Cuire les épinards à l'eau bouillante salée, les égoutter, les presser et hacher grossièrement, ajouter le jaune d'œuf et la crème, assaisonner.

Disposer la farce dans le fond de la tourtière, étaler dessus les épinards, faire un quadrillage avec le reste de la pâte, passer la dorure (œuf battu) au pinceau.

Cuisson à four doux (thermostat 5, 6) pendant 1 heure, la cuisson est assez longue car la viande doit cuire.

## Rissoles à la viande

Préparation et cuisson : 40 minutes.

Pâte : 250 g. de farine / 100 g. de beurre ramolli / 1 œuf / 1 cuillerée d'huile / 5 cl. d'eau / Sel fin / Quelques gouttes de cognac.

Farce : 100 g. de poitrine salée / 150 g. de jambon cuit / 200 g. de viande cuite (restes de volaille ou de veau, de préférence) / 100 g. d'oignons / 5 cl. d'huile / 1 œuf / Persil haché / Sel, poivre.

Mettre la farine en fontaine, disposer au centre le beurre, l'œuf entier, l'eau, le sel et l'huile, pétrir le tout. Incorporer le cognac (ou eau-de-vie), pétrir de nouveau, rouler en boule, laisser reposer au frigo 30 minutes.

Hacher les viandes, faire suer (revenir sans coloration) l'oignon haché dans l'huile. Ajouter les viandes hachées, laisser cuire 15 minutes, assaisonner. Adjoindre hors du feu le persil haché (éventuellement cerfeuil et estragon) ainsi que l'œuf entier. Abaisser la pâte. A l'aide d'un emporte-pièce rond (ou d'un bol), découper des ronds de pâte. Garnir sur la moitié d'une grosse cuillerée de farce, rabattre l'autre moitié de pâte et souder les bords avec vos doigts mouillés.

Cuire à la friture une dizaine de minutes.

## Crosets de Saint-Christophe

Préparation et cuisson : 1 heure 10 minutes.

500 g. de pommes de terre cuites à l'eau avec la peau / 700 g. de farine / 2 œufs entiers / 2 dl. d'eau / 1/2 paquet de levure / Sel / 200 g. de gruyère râpé / 150 g. de beurre ou 4 dl. de crème fraîche / 5 cl. d'huile.

Faire une fontaine avec la farine, mettre au milieu les pommes de terre écrasées à la fourchette, l'eau, le sel, les œufs battus et la levure. Confectionner une pâte ni trop molle, ni trop dure. Rouler cette pâte en grands rouleaux assez minces (1 cm de diamètre environ), détailler en petites pièces.

Faire cuire à l'eau frémissante salée et légèrement huilée 30 minutes environ (ils sont cuits, quand ils sont au fond du récipient).

Les égoutter, disposer dans un plat creux une couche de crosets, une couche de gruyère râpé, etc. Terminer par une couche de gruyère râpé, arroser avec le beurre noisette (ou la crème chaude assaisonnée).

*En Oisans, dans la vallée de Vénéon, ce plat était servi seul, suivi d'une salade verte. C'est un plat typique des montagnes dauphinoises : farine, pommes de terre, laitages et œufs. Avec ces ingrédients de base, il fallait nourrir la famille quasiment toute l'année en essayant malgré tout d'apporter une note de variété.*

*Les crosets dans de nombreuses familles se cuisinaient tous les vendredis, jour maigre de l'époque.*

*Avec certaines variantes cette recette se réalise dans de nombreuses régions de la province en portant souvent un nom différent (Praités dans le Gapençais, Brouquetous à La Mure, etc.).*

## Omelette aux pommes de terre

Préparation et cuisson : 15 minutes.

8 œufs / 200 à 400 g. de pulpe de pommes de terre cuites / Sel, poivre / 5 cl. à 1 dl. de crème fraîche / 50 g. de beurre.

Battre les œufs avec la pulpe de pommes de terre écrasée, assaisonner, ajouter la crème fraîche.

Comme pour l'omelette aux herbes, cette préparation se fait à la poêle, avec le beurre, non roulée et non baveuse, finir la cuisson au four.

*Certains ajoutent du gruyère râpé.*

*Omelette pour 4 personnes.*



*Aux pommes de terre, à l'oseille, aux herbes... plates ou roulées, les omelettes sont variées en Dauphiné.*

*« Herbes », à ne pas confondre avec « fines herbes ». En effet les « fines herbes », dans la cuisine classique comprennent ciboulette, persil, estragon et cerfeuil, alors que les « herbes » dauphinoises sont composées d'une partie de la verdure du jardin que l'on ne mange pas en salade (feuilles de salade trop vertes, épinards, feuilles de blettes, tétragone, feuilles de céleri, poireau, persil, etc.). Ces « herbes » sont cuites à l'eau bouillante salée.*



*Des œufs brouillés avec des petits mousserons des prés, servis dans des croustades, c'est simple et exquis.*

*Les mousserons sont de petits champignons très parfumés que l'on trouve dans tout le Dauphiné.*

## Omelette aux « herbes »

Préparation et cuisson : 15 minutes.

*8 œufs / 2 cuillerées « d'herbes » cuites et égouttées par personne / Sel, poivre / 5 cl. de crème fraîche (facultatif) / Certains ajoutent 1 grosse cuillerée de farine / 50 g. de beurre.*

Battre les œufs avec les herbes hachées grossièrement, assaisonner, ajouter éventuellement la crème fraîche.

Cette omelette se fait bien sûr à la poêle avec le beurre, elle est servie plate, c'est-à-dire non roulée et toujours bien cuite (non baveuse).

*Omelette pour 4 personnes.*

## Omelette à l'oseille

Préparation et cuisson : 35 minutes.

*8 œufs / 200 g. d'oseille / Sel, poivre / 5 cl. de crème fraîche (facultatif) / 100 g. de beurre.*

Ciseler finement l'oseille, la faire cuire doucement avec 50 g. de beurre (10 minutes environ).

Battre les œufs, assaisonner, ajouter l'oseille cuite et éventuellement la crème fraîche.

Cuire l'omelette à la poêle avec le reste du beurre, la rouler.

*Ces proportions sont établies pour 4 personnes. Il est préférable de faire plusieurs petites omelettes qu'une trop grosse.*

## « Brouillade » aux mousserons

Préparation et cuisson : 40 minutes.

*16 œufs / 400 g. de mousserons / 150 g. de beurre / Sel, poivre / Persil haché / 5 cl. de crème fraîche (facultatif).*

Trier et laver les mousserons, les faire revenir à la poêle avec 50 g. de beurre, saler, poivrer, laisser évaporer toute l'eau.

Battre les œufs en omelette, assaisonner, les mettre dans une casserole avec 50 g. de beurre mousserons, ajouter les mousserons cuits, laisser coaguler les œufs lentement, cette préparation doit rester crémeuse, ajouter en fin de cuisson le restant du beurre et éventuellement la crème fraîche. Touche de persil haché en finition.

Peut se servir en croustades (pâte Brisée) ou en feuilletés.

*Cette recette peut être réalisée avec des morilles (dans ce cas diminuer la quantité de champignons).*

## Pogne de courge

Préparation et cuisson : 1 heure 30 minutes.

*Pâte à brioche : 200 g. de farine / 8 g. de levure de boulanger / 100 g. de beurre / 4 cl. d'eau / 4 g. de sel fin / 2 œufs.*

*Autres éléments : 1 kg. de courge / 3/4 lit. de lait / 75 g. de beurre / 75 g. de farine / 2 dl. de crème / 4 jaunes d'œufs / 100 g. de gruyère râpé / Sel, poivre / Muscade.*

Couper la courge en dés, mettre dans une passoire avec du sel pendant 1 heure afin qu'elle dégorge.

Confectionner la pâte, comme pour le murçon (voir page 22) en brioche, l'abaisser peu épaisse dans une tourtière, réserver au frais.

Réaliser une béchamel. Faire un roux avec le beurre et la farine, laisser refroidir. Verser en une seule fois le lait bouillant, fouetter, assaisonner (sel, poivre et muscade) en tenant compte que la courge est un légume fade. Ajouter les jaunes et la crème, faire bouillir 15 secondes, mélanger avec la courge égouttée et le gruyère râpé.

Emplir la tourtière, laisser « pousser » l'ensemble 15 à 30 minutes dans un endroit « tiède ».

Cuire à four chaud (thermostat 8) pendant 30 à 35 minutes (baisser la température à mi-cuisson).

## Pogne de « taillons »

Préparation et cuisson : 1 heure 30 minutes.

*Pâte à brioche : voir Pogne de courge ci-dessus.*

*Autres éléments : 1 kg. de pommes de terre / 5 cl. d'huile / 300 g. de poitrine salée / 100 g. d'oignons / 2 jaunes + 2 œufs entiers / 1/4 lit. de lait / 1/4 lit. de crème / 100 g. de gruyère / Sel, poivre / Muscade.*

Abaisser peu épaisse la pâte à brioche dans une tourtière, réserver au frais.

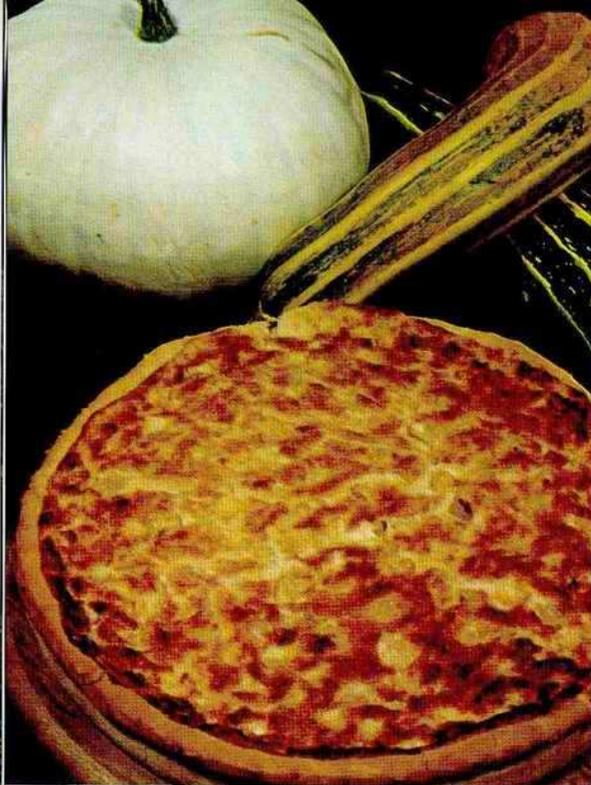
Tailler la poitrine salée en lardons, faire blanchir. Emincer l'oignon.

Eplucher les pommes de terre, les tailler en dés, les laver, les égoutter, les faire sauter vivement à la poêle avec l'huile. A mi-cuisson ajouter lardons et oignons. Egoutter le tout.

Mélanger lait, crème, œufs entiers, jaunes et gruyère râpé, assaisonner. Jeter dans ce mélange pommes de terre, lardons et oignons.

Emplir la tourtière, laisser « pousser » l'ensemble 15 à 30 minutes dans un endroit « tiède ».

Cuire à four chaud (thermostat 8) pendant 30 à 35 minutes (baisser la température à mi-cuisson).



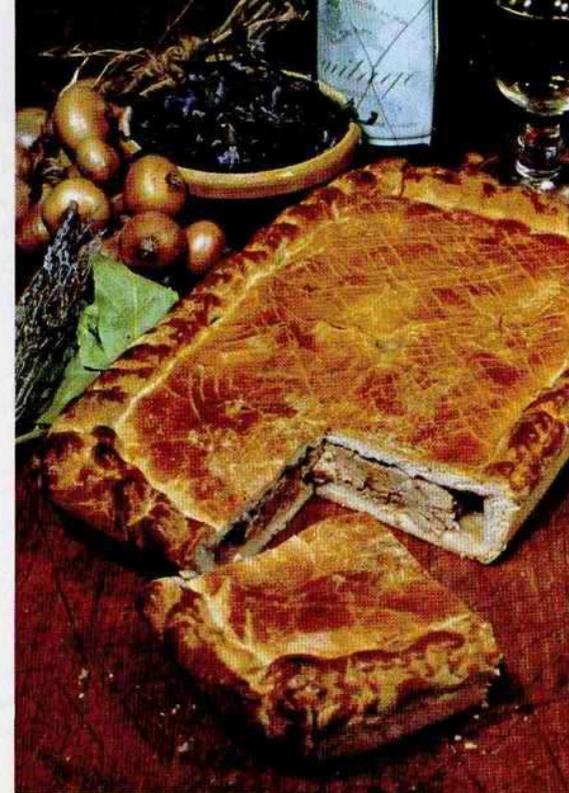
De « taillons » ou de « courage » les pognes se cuisaient dans le four du boulanger. Ces deux « pognes » peuvent être réalisées en pâte brisée et portent alors le nom de « courage » ou de « taillons ».

En patois « taillons » signifie morceaux de pommes de terre. Certains remplacent l'oignon par de l'ail.



Les quatre recettes de ces photos nous ont été aimablement transmises par M. René Helme, restaurateur à La Mure.

La tourte à la viande... une institution sur le plateau Matheysin. Certains ajoutent à cette préparation olives vertes ou cornichons, d'autres l'améliorent avec quelques champignons séchés du pays : trompettes chanterelles, trompettes de la mort, mousserons, morilles, tortillis, etc.



Le murçon est un produit très local et très caractéristique de la région Muroise.

Le murçon « miarsson : en patois est un saucisson à cuire, toujours fabriqué du côté de La Mure. Des graines de fenouil (en patois « charail ») entrent dans sa composition.

Il est généralement poché 20 à 30 minutes avec quelques pommes de terre nature, mais on peut également le préparer en brioche.



## Tourte muroise

Préparation et cuisson : 2 heures.

*Pâte Brisée ou pâte à brioche / 200 g. de filet de porc / 200 g. d'épaule de veau / 5 cl. de madère / 1 filet de cognac / 1 dl. de vin blanc / 1 clou de girofle / 4 épices / Sel, poivre / Muscade / 50 g. d'oignons / 5 cl. d'huile / Thym et laurier (éventuellement persil, cerfeuil et persil hachés).*

Dénervier minutieusement la viande, la tailler en bâtonnets réguliers. Mettre à mariner le tout 12 à 24 heures avec les aromates et les alcools.

Partager la pâte en deux parties inégales, une plus importante pour le fond, l'autre pour le couvercle.

Abaïsser les deux morceaux au rouleau. Garnir un moule (ou plat) rond ou rectangulaire assez creux avec l'abaisse la plus importante en faisant attention que les bords de la pâte soient suffisamment hauts afin de pouvoir se rabattre sur le couvercle. Disposer la viande marinée et la marinade (en éliminant oignons, thym et laurier). Poser dessus le couvercle de pâte, « fermer » la tourte. Laisser une ou deux cheminées (trous dans lesquels on introduit une colonne de papier). Dorer la tourte à l'œuf battu, décorer avec le dos d'une fourchette.

Cuisson :

en pâte à brioche, laisser « pousser » 30 minutes à température ambiante, cuire à four chaud (thermostat 7 à 8) pendant 10 minutes et finir la cuisson à four plus doux (thermostat 5, 6),

en pâte Brisée, à four doux (thermostat 5, 6) pendant 1 heure.

## Murçon de La Mure en brioche

Préparation et cuisson : 1 heure 20 à 30 minutes environ.

*1 murçon de 500 à 600 g.*

*Pâte à brioche : 250 g. de farine / 125 g. de beurre / 10 g. de levure / 5 cl. d'eau / 5 g. de sel / 3 œufs + 1 pour la dorure.*

Faire un levain avec 1/4 de la farine, la levure et l'eau tiède. Dans une terrine mélanger la farine, le sel et les œufs, travailler vigoureusement, adjoindre le beurre ramolli, puis ajouter le levain. Laisser pousser 30 à 45 minutes à température ambiante, rompre. Laisser reposer au frigo 2 heures minimum (il est préférable de faire la pâte à brioche la veille). Cette pâte peut se faire moins riche 100 g. de beurre, 2 œufs.

Rompre la pâte, faire une abaisse. Enlever la peau du murçon poché à l'eau, le badigeonner au jaune d'œuf, l'enrober de pâte, passer la dorure. Laisser « pousser » à température ambiante 30 à 60 minutes. Cuire à four très chaud (250° thermostat 8, 9) pendant 10 minutes, finir la cuisson à four plus doux.

*Le Dauphinois n'était pas un gros mangeur de poisson... et pour cause, cette province est loin de la mer, et le transport des produits de la mer était alors quasi inexistant.*

*Outre les conserves (thon, sardines, maquereaux, anchois...), le dauphinois se contentait donc le plus souvent de poissons d'eau douce qu'il pouvait se procurer localement, la truite bien sûr mais aussi feras, lavarets et perches, pour la région grenobloise, venus des grands lacs savoyards, sans oublier les écrevisses que l'on trouvait alors en abondance dans tous les ruisseaux, les grenouilles consommées surtout dans le nord de la province et les poissons du Rhône appréciés par les riverains du grand fleuve.*

*Il faut noter également la consommation de morue notamment dans le bas Dauphiné (Baronnies, Bochaine et Gapençais) qui constituait le plat de résistance par excellence les jours maigres ou de carême.*

## Truites au bleu

Préparation et cuisson : 40 minutes.

*8 truites de 200 à 250 g. chacune, vivantes ou mortes depuis peu / 400 g. de carottes / 400 g. de gros oignons / 1 bouquet garni / 5 dl. de vin blanc / 20 grains de poivre / 300 g. de beurre / 1 citron / 2 dl. de vinaigre / Sel et poivre.*

Mettre à cuire les carottes émincées dans 2 lit. d'eau avec sel et bouquet garni, 10 minutes après, ajouter les oignons en rondelles, le poivre en grains et le vin blanc, laisser cuire de nouveau 10 minutes.

Tuer les truites, les vider en évitant de trop les manipuler, les déposer dans le vinaigre afin qu'elles prennent leur belle couleur bleue.

Les cuire au dernier moment dans le court-bouillon bouillant quelques minutes.

Pour le beurre fondu (à ne pas confondre avec le beurre blanc, spécialité des pays de Loire « Brochet au beurre blanc »), faire bouillir 5 cl. d'eau avec le jus d'un citron dans une petite casserole, incorporer hors du feu 300 g. de beurre, saler et poivrer.

Dresser les truites avec le court-bouillon dans un plat creux, beurre fondu à part, ce plat s'accompagne généralement de pommes de terre nature.

*C'est la « substance visqueuse » entourant le poisson qui bleuit, c'est la raison pour laquelle il est nécessaire de cuisiner des truites vivantes ou fraîchement mortes et de prendre certaines précautions lors de leur manipulation. Dépourvue de cette enveloppe la truite ne bleuit plus (ce « bleu » est finalement un signe de fraîcheur).*

## Tourte muroise

Préparation et cuisson : 2 heures.

*Pâte Brisée ou pâte à brioche / 200 g. de filet de porc / 200 g. d'épaule de veau / 5 cl. de madère / 1 filet de cognac / 1 dl. de vin blanc / 1 clou de girofle / 4 épices / Sel, poivre / Muscade / 50 g. d'oignons / 5 cl. d'huile / Thym et laurier (éventuellement persil, cerfeuil et persil hachés).*

Dénervier minutieusement la viande, la tailler en bâtonnets réguliers. Mettre à mariner le tout 12 à 24 heures avec les aromates et les alcools.

Partager la pâte en deux parties inégales, une plus importante pour le fond, l'autre pour le couvercle.

Abaissier les deux morceaux au rouleau. Garnir un moule (ou plat) rond ou rectangulaire assez creux avec l'abaisse la plus importante en faisant attention que les bords de la pâte soient suffisamment hauts afin de pouvoir se rabattre sur le couvercle. Disposer la viande marinée et la marinade (en éliminant oignons, thym et laurier). Poser dessus le couvercle de pâte, « fermer » la tourte. Laisser une ou deux cheminées (trous dans lesquels on introduit une colonne de papier). Dorer la tourte à l'œuf battu, décorer avec le dos d'une fourchette.

Cuisson :

en pâte à brioche, laisser « pousser » 30 minutes à température ambiante, cuire à four chaud (thermostat 7 à 8) pendant 10 minutes et finir la cuisson à four plus doux (thermostat 5, 6),

en pâte Brisée, à four doux (thermostat 5, 6) pendant 1 heure.

## Murçon de La Mure en brioche

Préparation et cuisson : 1 heure 20 à 30 minutes environ.

*1 murçon de 500 à 600 g.*

*Pâte à brioche : 250 g. de farine / 125 g. de beurre / 10 g. de levure / 5 cl. d'eau / 5 g. de sel / 3 œufs + 1 pour la dorure.*

Faire un levain avec 1/4 de la farine, la levure et l'eau tiède. Dans une terrine mélanger la farine, le sel et les œufs, travailler vigoureusement, adjoindre le beurre ramolli, puis ajouter le levain. Laisser pousser 30 à 45 minutes à température ambiante, rompre. Laisser reposer au frigo 2 heures minimum (il est préférable de faire la pâte à brioche la veille). Cette pâte peut se faire moins riche 100 g. de beurre, 2 œufs.

Rompre la pâte, faire une abaisse. Enlever la peau du murçon poché à l'eau, le badigeonner au jaune d'œuf, l'enrober de pâte, passer la dorure. Laisser « pousser » à température ambiante 30 à 60 minutes. Cuire à four très chaud (250° thermostat 8, 9) pendant 10 minutes, finir la cuisson à four plus doux.

*Le Dauphinois n'était pas un gros mangeur de poisson... et pour cause, cette province est loin de la mer, et le transport des produits de la mer était alors quasi inexistant.*

*Outre les conserves (thon, sardines, maquereaux, anchois...), le dauphinois se contentait donc le plus souvent de poissons d'eau douce qu'il pouvait se procurer localement, la truite bien sûr mais aussi feras, lavarets et perches, pour la région grenobloise, venus des grands lacs savoyards, sans oublier les écrevisses que l'on trouvait alors en abondance dans tous les ruisseaux, les grenouilles consommées surtout dans le nord de la province et les poissons du Rhône appréciés par les riverains du grand fleuve.*

*Il faut noter également la consommation de morue notamment dans le bas Dauphiné (Baronnies, Bochaine et Gapençais) qui constituait le plat de résistance par excellence les jours maigres ou de carême.*

## Truites au bleu

Préparation et cuisson : 40 minutes.

*8 truites de 200 à 250 g. chacune, vivantes ou mortes depuis peu / 400 g. de carottes / 400 g. de gros oignons / 1 bouquet garni / 5 dl. de vin blanc / 20 grains de poivre / 300 g. de beurre / 1 citron / 2 dl. de vinaigre / Sel et poivre.*

Mettre à cuire les carottes émincées dans 2 lit. d'eau avec sel et bouquet garni, 10 minutes après, ajouter les oignons en rondelles, le poivre en grains et le vin blanc, laisser cuire de nouveau 10 minutes.

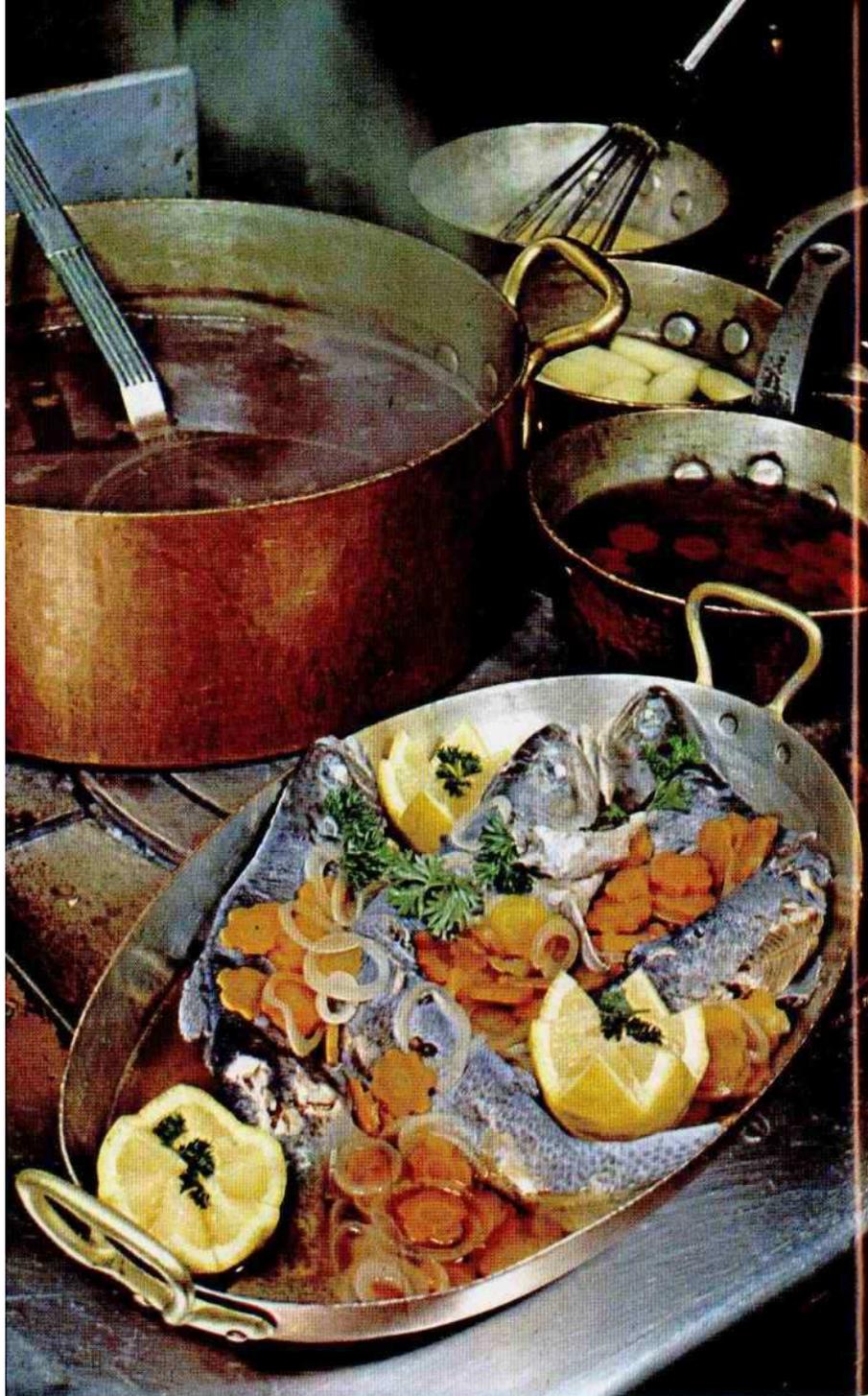
Tuer les truites, les vider en évitant de trop les manipuler, les déposer dans le vinaigre afin qu'elles prennent leur belle couleur bleue.

Les cuire au dernier moment dans le court-bouillon bouillant quelques minutes.

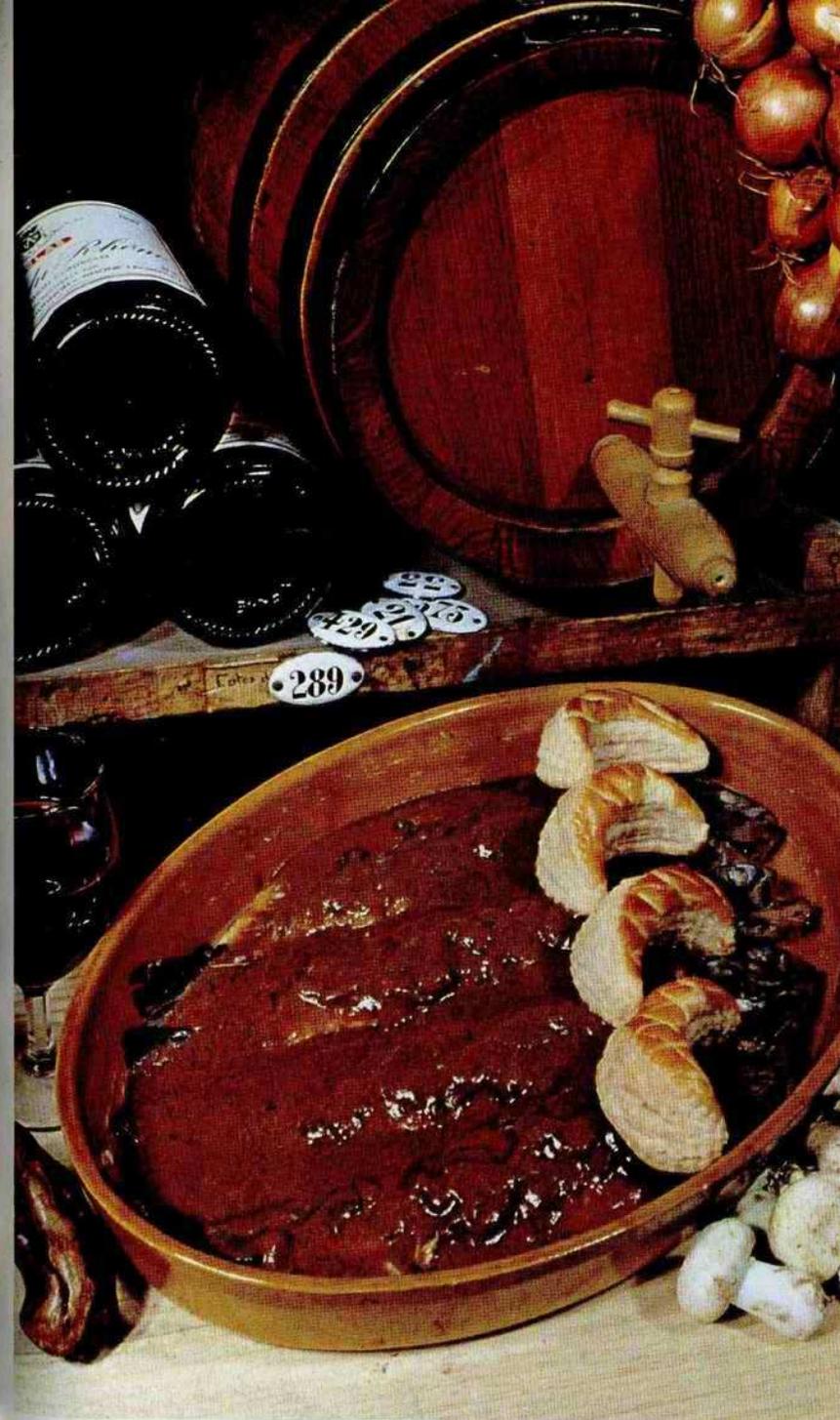
Pour le beurre fondu (à ne pas confondre avec le beurre blanc, spécialité des pays de Loire « Brochet au beurre blanc »), faire bouillir 5 cl. d'eau avec le jus d'un citron dans une petite casserole, incorporer hors du feu 300 g. de beurre, saler et poivrer.

Dresser les truites avec le court-bouillon dans un plat creux, beurre fondu à part, ce plat s'accompagne généralement de pommes de terre nature.

*C'est la « substance visqueuse » entourant le poisson qui bleuit, c'est la raison pour laquelle il est nécessaire de cuisiner des truites vivantes ou fraîchement mortes et de prendre certaines précautions lors de leur manipulation. Dépourvue de cette enveloppe la truite ne bleuit plus (ce « bleu » est finalement un signe de fraîcheur).*



*Appétissantes, ces truites dans leur belle robe bleue !*



*Une recette peu réalisée et pourtant très agréable... les truites au vin rouge de la Vallée du Rhône.*

## Truites au vin rouge de la Vallée du Rhône

Préparation et cuisson : 1 heure.

*8 truites de 200 à 250 g. chacune / 1 bouteille de vin rouge de Côte du Rhône / 60 g. d'échalotes / 100 g. d'oignons / 100 g. de carottes / 150 g. de beurre / 1 bouquet garni / 3 gousses d'ail / 300 g. de tomates fraîches / 1 cuillerée de tomate concentrée / 20 à 30 g. de farine / Sel, poivre.*

Préparer les truites. Beurrer un plat long creux allant au four, parsemer d'échalotes, d'oignons et de carottes finement ciselées, assaisonner, disposer les truites, mouiller avec le vin rouge, compléter éventuellement avec un peu d'eau. Ajouter ail écrasé, tomates fraîches en quartiers (selon saison), tomate concentrée (ou coulis de tomates) et bouquet garni. Cuisson à four doux, thermostat 5 à 6, pendant 15 à 20 minutes.

Au terme de la cuisson, débarrasser les truites, ôter délicatement la peau de chacune d'elle, les disposer sur le plat de service beurré.

Réunir la cuisson dans une casserole, la faire réduire de moitié, lier au beurre manié (mélange à froid de beurre et de farine en quantité égale), ajouter le beurre manié progressivement afin d'obtenir le degré de liaison désiré. Passer la sauce et incorporer le beurre restant (soit 100 g. environ) à la sauce, en petites parcelles, hors du feu en fouettant.

Réchauffer les truites au four, les napper au dernier moment.

*Il est possible d'ajouter à cette recette des champignons de Paris émincés ainsi que des « fleurons » en feuilletage. Cette recette peut également se réaliser avec du vin rouge de Savoie type Gamay.*

## Truites grenobloises

Préparation et cuisson : 40 minutes.

*8 truites de 200 à 250 g. chacune / 2 dl. d'huile / 200 g. de beurre / 50 g. de farine / 2 citrons / 3 tranches de pain de mie / 80 g. de câpres / Persil haché / Sel, poivre.*

Préparer les truites, peler les citrons à vif puis les tailler en dés. Tailler dans les tranches de pain de mie des petits dés réguliers que vous ferez sauter rapidement à l'huile dans une poêle.

Fariner et assaisonner les truites, les cuire à la poêle avec huile et beurre, les poser sur le plat de service, disposer dessus les trois éléments de la garniture (câpres, dés de citron et dés de pain de mie frits).

Retirer la matière grasse de cuisson de la poêle, mettre le restant de beurre, attendre qu'il soit « mousseux », le verser sur les truites au dernier moment, saupoudrer de persil haché.

## Lavarets ou feras aux amandes

Préparation et cuisson : 40 minutes.

*8 lavarets de 200 g. / 1 dl. d'huile / 100 g. de beurre / 50 g. de farine / 4 dl. de crème fraîche / 200 g. d'amandes effilées / 1 citron / Persil haché / Sel, poivre.*

Préparer les lavarets. Fariner et assaisonner les poissons, les faire dorer rapidement à la poêle avec huile et beurre, ne pas attendre la fin de la cuisson, dès qu'ils sont dorés les débarrasser dans un plat creux beurré.

Faire revenir rapidement les amandes au beurre dans une poêle ronde (attention cette opération est très rapide), les disposer sur les lavarets.

Faire bouillir la crème fraîche assaisonnée, la verser sur les lavarets, finir la cuisson au four pendant 5 à 10 minutes. Disposer au dernier moment des rondelles de citron cannellées et saupoudrées de persil haché.

## Morue du Vendredi Saint

Préparation et cuisson : 1 heure 20 minutes.

*1,6 kg. de morue dessalée / 1 dl. d'huile / 100 g. de farine / 800 g. à 1 kg. de tomates fraîches / 300 g. d'oignons / Bouquet garni / Poivre (éviter le sel dans cette recette).*

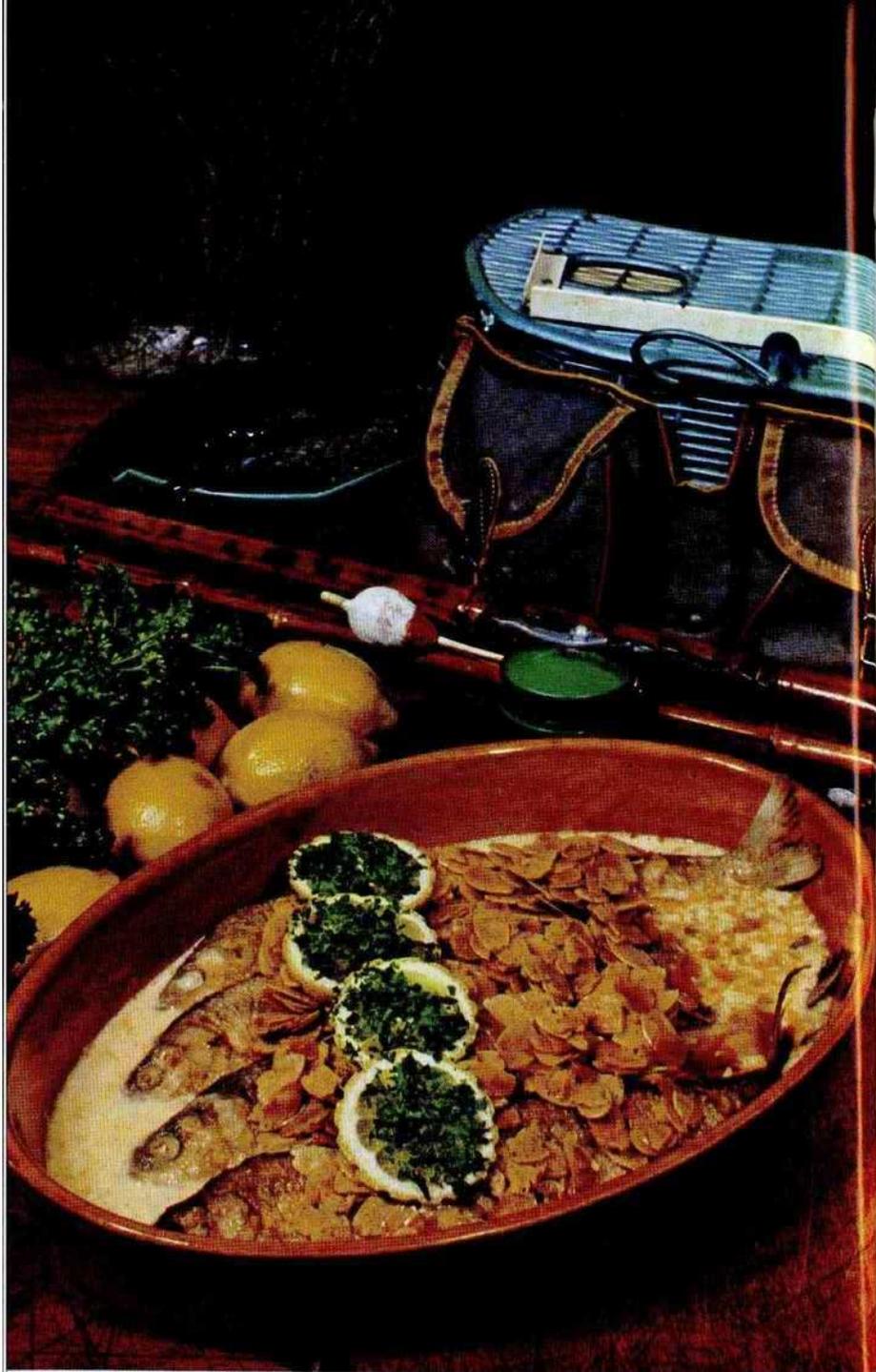
Réaliser un coulis de tomates : tomates coupées en quartiers dans une casserole avec bouquet garni et poivre, 30 minutes de cuisson, passer à la moulinette. Pour le Vendredi Saint il était utilisé et est encore parfois utilisé le coulis de tomate réalisé au mois de Septembre et stérilisé en bocaux ou en « bouteilles à limonade ».

Faire « compoter » doucement les oignons émincés à l'huile dans une casserole, ajouter le coulis de tomate, laisser cuire 10 minutes.

Partager la morue en 8 portions en éliminant au maximum les parties non comestibles. Bien éponger, fariner, faire revenir les morceaux vivement à l'huile. Les dresser dans un plat creux allant au four, napper du coulis de tomate, passer à four doux (thermostat 6) pendant 15 minutes environ.

*Cette recette est une « recette de base », certains la réalisent à l'huile d'olives, d'autres ajoutent de l'ail et du persil haché, certains utilisent des olives noires dénoyautées.*

*Le temps de dessalage de la morue est important : trop dessalée la morue gorgée d'eau est insipide, trop peu dessalée elle reste sèche et surtout trop salée.*



*C'est surtout à Grenoble que les lavarets aux amandes et à la crème sont consommés.*



*Le gratin de queues d'écrevisses est l'un des plats les plus fins de la gastronomie dauphinoise.*

## Gratin de queues d'écrevisses

Préparation et cuisson : 1 heure 20 minutes.

10 écrevisses au minimum par personne (le nombre est variable en fonction de votre budget) / 100 g. de carottes / 100 g. d'oignons / 50 g. d'échalotes / 300 g. de tomates fraîches / 5 cl. d'huile / 150 g. de beurre / 5 dl. de crème fraîche / 1 dl. de cognac / 1/2 lit. de vin blanc sec / 1 cuillerée de tomate concentrée / 3 gousses d'ail / 1 bouquet garni / 30 g. de farine / 4 jaunes d'œufs / Sel, poivre.

Châtrer les écrevisses en arrachant la partie centrale de la nageoire de la queue afin d'éliminer le boyau qui risquerait de donner de l'amertume.

Les faire revenir vivement à l'huile et au beurre, ajouter carottes, oignons et échalotes taillées en menus morceaux, flamber au cognac (5 cl), ajouter le vin blanc et éventuellement un peu d'eau, les tomates fraîches coupées en quatre (selon saison), la tomate concentrée, bouquet garni, ail écrasé, sel et poivre. Cuisson 10 minutes à feu vif.

Au terme de la cuisson retirer les écrevisses, les décortiquer délicatement. Réserver les queues décortiquées dans le cognac restant, garder un « coffre d'écrevisse » par personne pour décoration et piler le reste des carcasses. Les ajouter à la cuisson, faire bouillir en ajoutant la crème fraîche, passer la sauce, la lier au beurre manié (mélange à froid de beurre et de farine en quantité égale). Ajouter le beurre manié progressivement afin d'obtenir le degré de liaison désiré, rectifier l'assaisonnement, cette sauce devant être relevée.

Incorporer les jaunes d'œufs hors du feu ainsi que le beurre restant, la sauce ne doit plus bouillir.

Cette préparation se présente de préférence en plat creux individuel. Mettre un peu de sauce dans le fond de chaque plat, répartir les queues d'écrevisses, napper de sauce. Passer à four très chaud quelques minutes (position grill), disposer un coffre d'écrevisse dans chaque plat pour décoration.

*Il est possible d'ajouter une lame de truffe par personne ainsi qu'un fleuron en feuilletage.*

*Il existe d'autres recettes de gratin de queues d'écrevisses à base de sauce Nantua notamment (béchamel additionnée de beurre d'écrevisses).*

*Cette recette a une analogie avec celle du poulet aux écrevisses.*

## Cuisses de grenouilles persillées

Préparation et cuisson : 1 heure.

8 douzaines de cuisses de grenouilles / 100 g. de farine / 2 dl. d'huile / 150 g. de beurre / Ail / Persil / 800 g. de tomates fraîches / 50 g. d'échalotes / Bouquet garni / Sel, poivre.

Tomates concassées : Plonger quelques minutes les tomates dans l'eau bouillante, afin de pouvoir retirer la peau. Couper en deux, épépiner, concasser. Faire suer l'échalote ciselée au beurre, ajouter la tomate, deux gousses d'ail écrasées, le bouquet garni, saler et poivrer. La tomate concassée est cuite lorsque l'eau de végétation est totalement évaporée.

Fraîches ou surgelées, bien éponger les cuisses, les fariner au dernier moment, les faire frire dans une poêle avec l'huile. Les réunir dans un plat, disposer au centre en bouquet la tomate concassée. Au dernier moment mettre le persil et l'ail hachés dans le beurre noisette, bien napper les cuisses de grenouilles.

## Cuisses de grenouilles à la crème

Préparation et cuisson : 40 minutes.

8 douzaines de cuisses de grenouilles / 100 g. de farine / 2 dl. d'huile / Sel, poivre / 3 dl. de crème fraîche / Persil haché.

Eponger les cuisses et les fariner pour les mettre à frire dans une poêle avec l'huile.

Disposer sur un plat de service.

Verser la crème assaisonnée dans la poêle et dès l'ébullition la verser sur les grenouilles, saupoudrer de persil haché, servir très chaud.





*Persillées, c'est la façon la plus simple de cuisiner les cuisses de grenouilles.*



*L'élevage du pintadeau est surtout important dans le département de la Drôme... et les raisins de la Vallée du Rhône étant tout proches...*

## Pintadeau ou faisan aux raisins

Préparation et cuisson : 1 heure 15 minutes.

*2 pintadeaux de 800 g. à 1 kg. chacun / 2 bardes de lard gras / 150 g. de beurre / 800 g. de gros raisins blancs / 2 dl. de porto blanc / Bouquet garni / 3 gousses d'ail / 1 tomate fraîche / 1 branche de céleri / 30 g. de sucre glace / 50 g. de carottes / 50 g. d'oignons / Sel, poivre.*

Monder (retirer la peau) les raisins délicatement avec un petit couteau, ce travail est long et minutieux. Les laisser macérer dans le porto blanc.

Préparer les pintadeaux, les barder, les rôtir à four chaud avec 100 g. de beurre (thermostat 7, 8) pendant 35 à 40 minutes, les arroser. A mi-cuisson, ajouter les carottes et oignons coupés en dés ainsi que les abattis (cou, gésiers, etc.).

Au terme de la cuisson, débarrasser les volailles et préparer le jus : déglacer le récipient de cuisson avec le porto, laisser bouillir, ajouter 1 à 2 dl. d'eau, bouquet garni, ail, céleri et tomate fraîche, assaisonner. Laisser bouillir, passer au bout de 15 minutes environ.

Passer délicatement et rapidement (5 minutes environ) les raisins dans une casserole avec 50 g. de beurre, ajouter le sucre glace, feu très doux. Verser le jus, laisser mijoter quelques minutes.

Découper les pintadeaux, disposer autour les raisins, napper de jus.

## Grives au genièvre

Préparation et cuisson : 50 minutes.

*8 grives plumées / 8 bardes de lard / 150 g. de beurre / 20 baies de genièvre / Thym / Laurier / 5 cl. de cognac / 200 g. de pain de mie / 5 cl. d'huile / Sel, poivre.*

Préparer les grives. Ecraser les baies de genièvre, en mélanger la moitié avec 80 g. de beurre, en farcir les grives. Assaisonner et entourer chaque oiseau d'une fine barde de lard.

Faire chauffer le reste du beurre dans une « cocotte » ou un plat en terre, faire cuire les grives 20 minutes environ. Tailler le pain de mie en petits dés et les faire sauter à l'huile. Ajouter aux grives le reste du genièvre écrasé, les croûtons, le cognac. Couvrir et laisser mijoter encore 5 minutes.

## Poulet aux écrevisses

Préparation et cuisson : 2 heures.

*1 poulet de 2 kg. / 24 pièces d'écrevisses / 100 g. de carottes / 100 g. d'oignons / 50 g. d'échalotes / 300 g. de tomates fraîches / 5 cl. d'huile / 100 g. de beurre / 1 dl. de crème / 1 dl. de cognac / 1/2 lit. de vin blanc sec / 1 cuillerée de tomate concentrée / 4 gousses d'ail / 2 bouquets garnis / 1 branche d'estragon / 100 g. de farine / 1 poireau / 1 branche de céleri / Persil / Sel, poivre.*

Préparation des écrevisses : « Châtrer » les écrevisses en arrachant la partie centrale de la nageoire de la queue afin d'éliminer le boyau qui risquerait de donner de l'amertume.

Les faire revenir vivement à l'huile, ajouter 50 g. de carottes, 50 g. d'oignons et 50 g. d'échalotes taillées en menus morceaux, flamber avec 5 cl. de cognac, ajouter 4 dl. de vin blanc, l'estragon, les tomates fraîches coupées en quatre (selon saison), la tomate concentrée, 1 bouquet garni, 2 gousses d'ail, sel et poivre. Cuisson 10 minutes à feu vif. Au terme de la cuisson retirer les écrevisses, réserver la cuisson.

Préparation de la volaille : Couper le poulet en morceaux.

Avec les abattis et carcasses, préparer un « bouillon blanc », 3/4 d'heure de cuisson à l'eau (frémissement) avec garniture aromatique (poireaux, 50 g. de carottes, 50 g. d'oignons, 2 gousses d'ail, céleri et 1 bouquet garni), il faut 3/4 lit. maximum de « bouillon » fini.

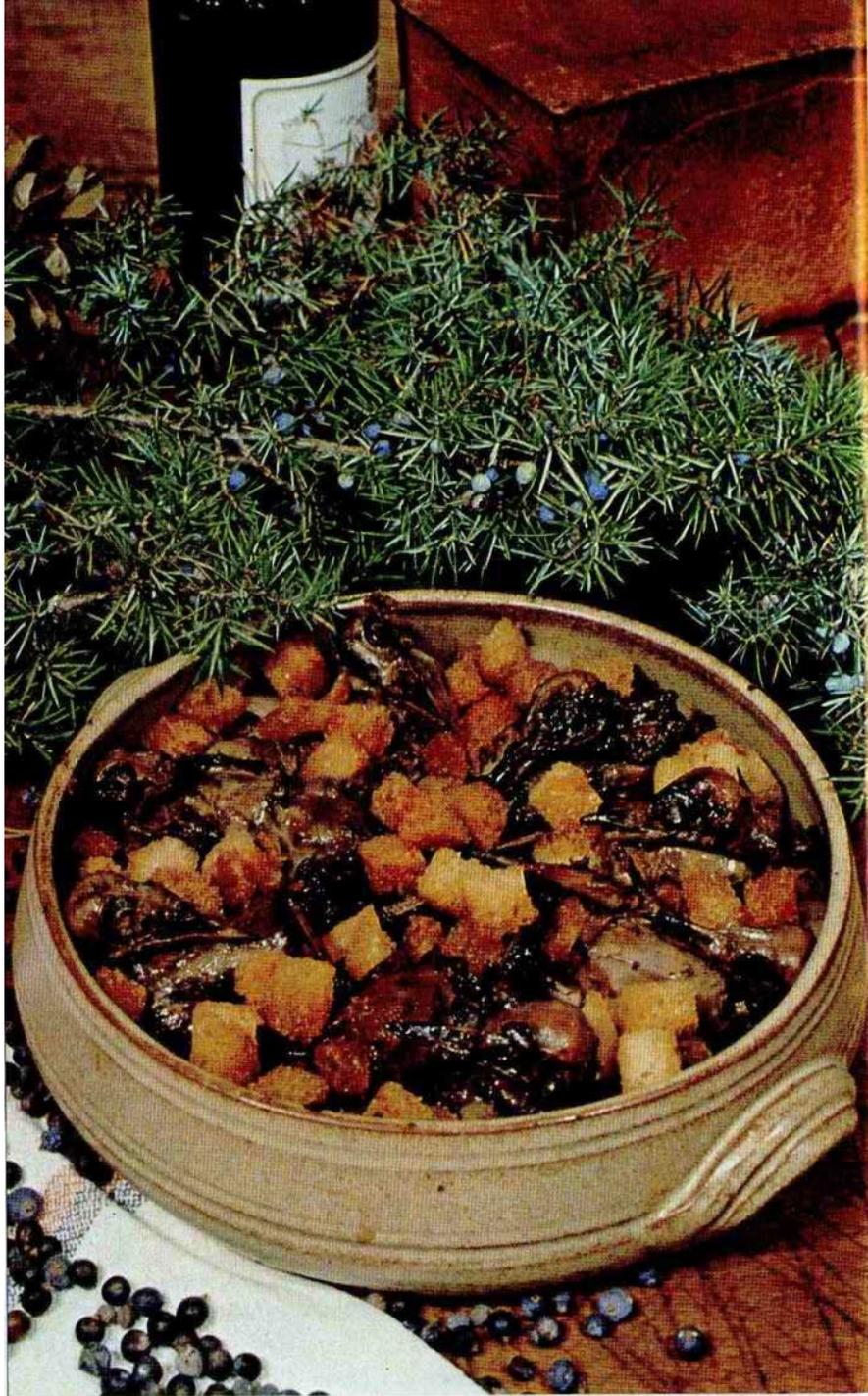
Fariner les morceaux de poulet, les faire revenir avec 50 g. de beurre dans une cocotte ou un plat creux. Cuisson « à sec » doucement au four 20 à 30 minutes.

Finition de la sauce : Au terme de la cuisson du poulet, retirer les morceaux, enlever la graisse du récipient, ajouter 5 cl. de cognac et 1 dl. de vin blanc, laisser réduire, mettre la cuisson des écrevisses et le « bouillon blanc », laisser bouillir, lier au beurre manié (mélange à froid de beurre et de farine en quantité égale), ajouter le beurre manié progressivement afin d'obtenir le degré de liaison désiré, ajouter la crème fraîche, laisser bouillir quelques minutes de nouveau.

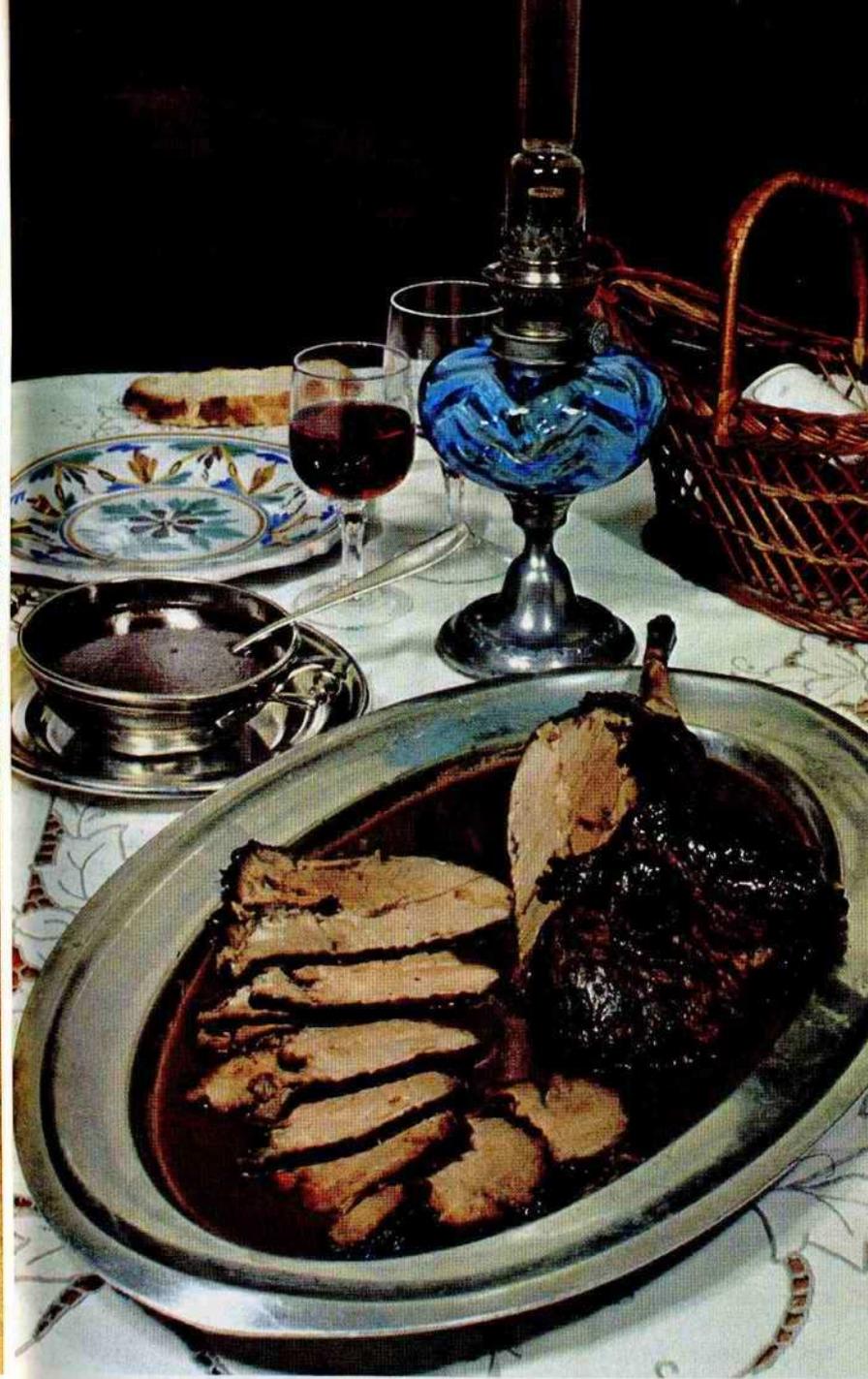
Servir en plat creux, disposer morceaux de poulet et écrevisses, napper de sauce, saupoudrer de persil et d'estragon haché.

*Les écrevisses peuvent être décortiquées (uniquement quelques-unes gardées entières pour la décoration). Le nombre de celles-ci peut varier en fonction du budget.*

*Ce plat est-il d'origine dauphinoise ?... Dans d'autres régions on retrouve cette association crustacé, volaille. Néanmoins, le poulet aux écrevisses fait partie déjà des décennies des « plats de fête » de la région, du Royans notamment.*



*Les chasseurs dauphinois disent : « une grive sans genièvre ne mérite pas d'être cuite ! ».*



*Le gigot « chamoisé » s'accompagne très bien de marrons, purée de céleri-rave ou gratin dauphinois.*

## Gigot « chamoisé »

Préparation et cuisson : 1 heure 15 minutes.

*1 gigot d'agneau ou cuissot de chamois (ou chevreuil) de 2,5 kg. / 2 bouteilles de bon vin rouge (12°) / 200 g. d'oignons / 200 g. de carottes / 4 gousses d'ail / Bouquet garni / Sel / 12 grains de poivre écrasés / 50 g. de farine / 3 dl. de vinaigre / 5 cl. d'huile / 75 g. de beurre / Crème (facultatif).*

Désosser le gigot, le mettre à mariner pendant au moins 24 heures dans un endroit frais avec les os concassés et les parures, les carottes et les oignons en cubes, le vin rouge, l'ail écrasé et le bouquet garni.

Bien égoutter le gigot, le saler, le mettre à rôtir 45 minutes environ à four chaud (thermostat 8-9).

Pendant ce temps faire revenir à l'huile et vivement dans une casserole les os concassés, les parures, les oignons et carottes. Ajouter le vinaigre, laisser réduire complètement, saupoudrer de farine, bien remuer, mouiller avec la marinade. Laisser cuire 30 minutes environ, écumer régulièrement, passer la sauce. Ajouter hors du feu le beurre en petites parcelles. Certains additionnent cette sauce d'un peu de crème.

*Le chamois, gibier de montagne noble par excellence a toujours été chassé dans le Dauphiné, son gigot ou cuissot était cuisiné généralement comme ci-dessus.*

*Le chamois est maintenant un animal protégé, sa chasse étant ouverte actuellement que quelques jours par an. Il est très difficile de se procurer cette viande. La recette reste la même, mais on remplace le cuissot de chamois par un gigot d'agneau.*

## Chèvre salée de La Mure

Préparation et cuisson : 3 heures à 4 heures.

*2,5 kg. de chèvre salée (épaule ou côtes) / 2 kg. de chou vert / 100 g. de saindoux / 200 g. de carottes / 200 g. d'oignons / 1 bouquet garni / 4 gousses d'ail / 1,5 kg. de pommes de terre / Sel, poivre.*

Mettre à dessaler la chèvre à l'eau 8 à 12 heures selon le degré de salaison (demander au boucher). La mettre à cuire à l'eau froide, maintenir un frémissement pendant 2 heures.

D'autre part trier le chou, le laver, le faire blanchir. Faire revenir les oignons et carottes taillés en petits dés au saindoux. Ajouter le chou blanchi, le bouquet garni, l'ail écrasé, le poivre, saler légèrement, mouiller à mi-hauteur à l'eau. Cuire 1 heure, terminer la cuisson de la chèvre dans le chou (30 à 60 minutes selon la qualité).

Cuire à part les pommes de terre.

## Chevreau sauté forestière

Préparation et cuisson : 1 heure 15 minutes.

*2 kg. de chevreau (côtes et épaules) / 1 dl. d'huile / 3 dl. de vin blanc sec / Bouquet garni / 4 gousses d'ail / 500 à 800 g. de champignons sauvages (trompettes chanterelles, trompettes de la mort, petits gris, mousserons, girolles, cèpes, etc.) / 100 g. de beurre / Persil haché / Sel, poivre.*

Découper la viande en morceaux, assaisonner. Les faire revenir vivement à l'huile. Laisser cuire à sec, à couvert, doucement pendant 30 minutes. Dégraisser si nécessaire, ajouter le vin blanc, le bouquet garni et l'ail écrasé. Remettre en cuisson 15 à 30 minutes selon la qualité du chevreau.

Trier et laver les champignons, les faire sauter à la poêle au beurre (laisser « rendre » leur eau de végétation), les assaisonner et les adjoindre au chevreau, laisser cuire le tout 10 à 15 minutes.

Ce plat est servi avec très peu de sauce, saupoudré de persil haché.

*Cette même recette peut être réalisée avec des morilles, ce qui donne un excellent résultat.*

## Gigot de chevreau aux petits gris

Préparation et cuisson : 1 heure 10 minutes.

*1 gigot de chevreau (ou 2 selon le nombre de personnes) / 1 kg. de petits gris / 5 gousses d'ail / 5 cl. d'huile / 75 g. de beurre / Sel, poivre.*

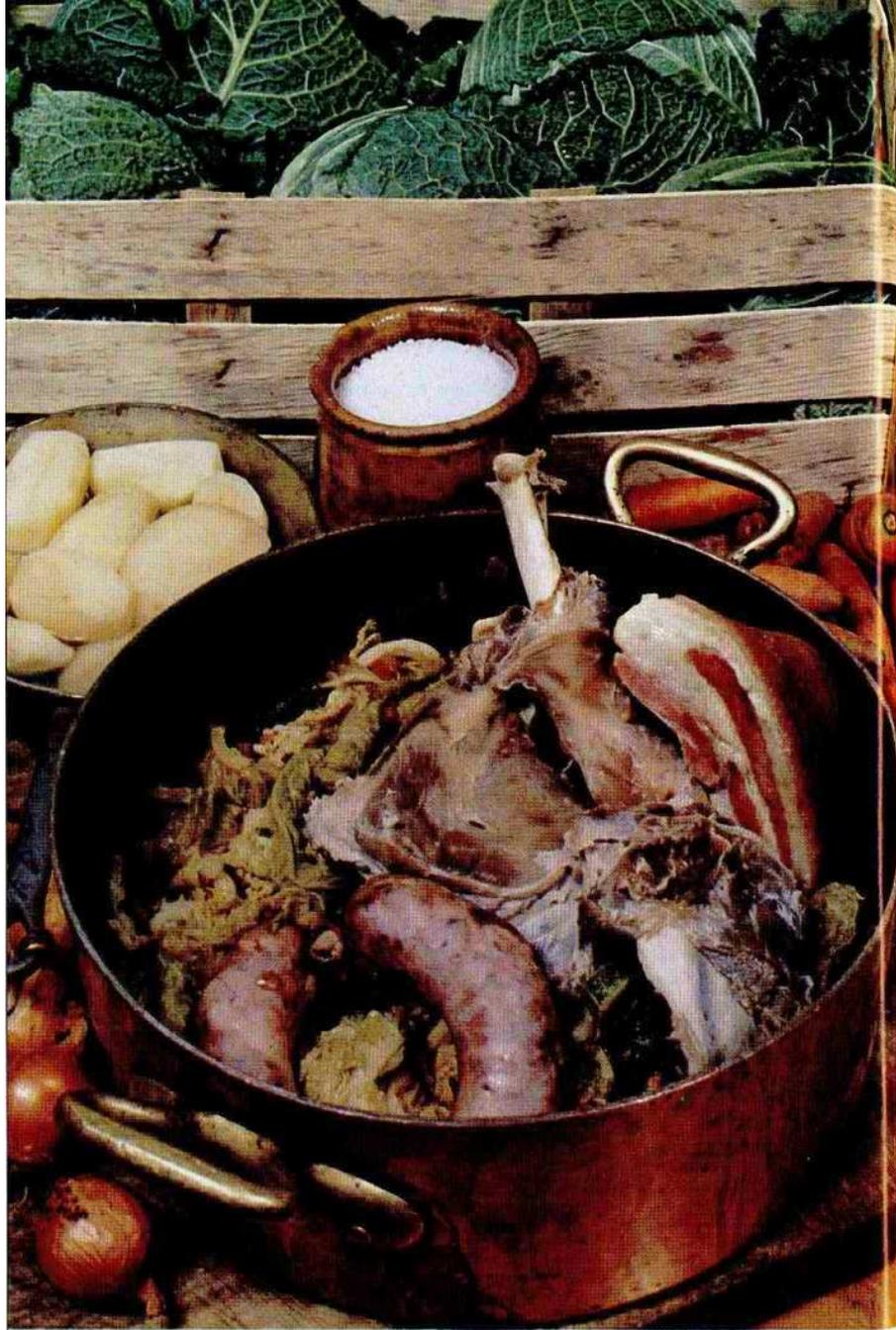
Piquer le gigot à l'ail, l'assaisonner. Le faire revenir vivement à la cocotte avec huile et beurre, couvrir, continuer la cuisson à feu doux pendant 30 minutes environ.

Pendant ce temps, trier, nettoyer et laver les champignons, les mettre dans la cocotte avec le gigot, laisser cuire encore 15 à 20 minutes en remuant régulièrement.

Dresser le gigot de chevreau sur un plat long entouré des petits gris.

*Les petits gris ou « charbonniers » sont récoltés dans tout le Dauphiné.*

*On peut bien sûr employer d'autres champignons, les mousserons ou les trompettes chanterelles (frais ou secs) notamment, pour cette recette.*



*La chèvre salée est un plat typique qui se prépare sur le plateau de La Mure et en Champsaur (on trouve d'ailleurs régulièrement cette viande particulière dans ces régions).  
Pour améliorer ce plat, certains ajoutent un morceau de poitrine salée, pochée et un murçon (saucisson à cuire, local) cuit à part.*



*Chevreau sauté forestière : le parfum des sous-bois allié à la délicate chair du chevreau.*

## Jailles de porc

Préparation et cuisson : 1 heure.

800 g. à 1 kg. de gorge de porc pas trop grasse / 5 cl. d'huile / 1 dl. de vinaigre / 100 g. d'oignons / 4 gousses d'ail / 1 cuillerée de persil haché / Sel, poivre.

Couper en petits dés la gorge de porc, assaisonner, mettre dans une casserole avec très peu d'huile, cuire doucement pendant 30 minutes minimum, ajouter à mi-cuisson l'oignon haché. Avant de servir verser le vinaigre et saupoudrer avec ail et persil hachés.

*Dans les campagnes où on tue encore le cochon à la ferme, les jailles font partie du « repas de cochon » qui s'effectue toujours une fois que le gros travail de charcuterie est terminé.*

## Farcis du Mont de Lans

Préparation et cuisson : 2 heures.

800 g. à 1 kg. de pain rassis / 1 kg. de poitrine salée (ou « crosse » de jambon cru) / 1 saucisson à cuire (600 à 800 g.) / 50 g. de beurre / 100 g. de gros oignons / 500 g. de poireaux / 100 g. de farine / 1 kg. de pommes de terre / Sel, poivre.

Mettre à cuire la poitrine salée et le saucisson séparément à l'eau.

Émincer oignons et blancs de poireaux (réserver le vert pour un autre usage), faire suer au beurre. Mouiller avec 2 lit. environ de cuisson de viande de porc, saler, poivrer, laisser cuire doucement 30 minutes. Jeter cette préparation sur le pain rassis coupé en dés. Laisser le pain s'imbiber.

Former des boules de la grosseur d'un œuf, les passer dans la farine. Mettre délicatement ces boulettes dans le reste de cuisson de la poitrine salée ou du saucisson, laisser cuire doucement une dizaine de minutes. Cuire à part les pommes de terre nature.

Servir 2 à 3 boulettes par personne avec un morceau de poitrine salée, le saucisson coupé en rondelles et quelques pommes de terre.

*Une salade verte accompagnera très bien ce plat.*

*Cette recette typique de l'Oisans se réalisait surtout à la « sortie de l'hiver » lorsque le niveau des pommes de terre (aliment de base en montagne) baissait dans la cave.*

*Ces farcis peuvent être préparés différemment selon les villages, les vallées.*

## Côtes de veau aux morilles

Préparation et cuisson : 40 minutes.

8 côtes de veau, soit 1,6 kg. environ / 50 g. de beurre / 50 g. de farine / 200 à 300 g. de morilles / 50 g. d'échalotes / 4 dl. de crème fraîche / 1 dl. de porto / Sel, poivre.

Trier les morilles, couper les grosses, bien les laver.

Fariner et assaisonner les côtes de veau, les faire cuire au beurre doucement en sautoir. Au terme de la cuisson, retirer les côtes, faire cuire lentement les morilles dans la graisse de cuisson de la viande. En fin de cuisson ajouter l'échalote ciselée puis déglacer avec le porto, laisser réduire quelque peu, ajouter la crème, laisser réduire de nouveau jusqu'à l'obtention de la consistance voulue de la sauce.

Réchauffer les côtes, les napper (certains ajoutent un peu de jus de viande dans cette sauce).

*Un gratin dauphinois accompagnera très bien ce plat.*

*Les côtes de veau peuvent être remplacées par des escalopes.*

*Hors saison, il est possible d'utiliser des morilles séchées qui doivent tremper avant utilisation (bien les laver, attention au sable !).*

## Daube dauphinoise

Préparation et cuisson : 4 heures 30 minutes.

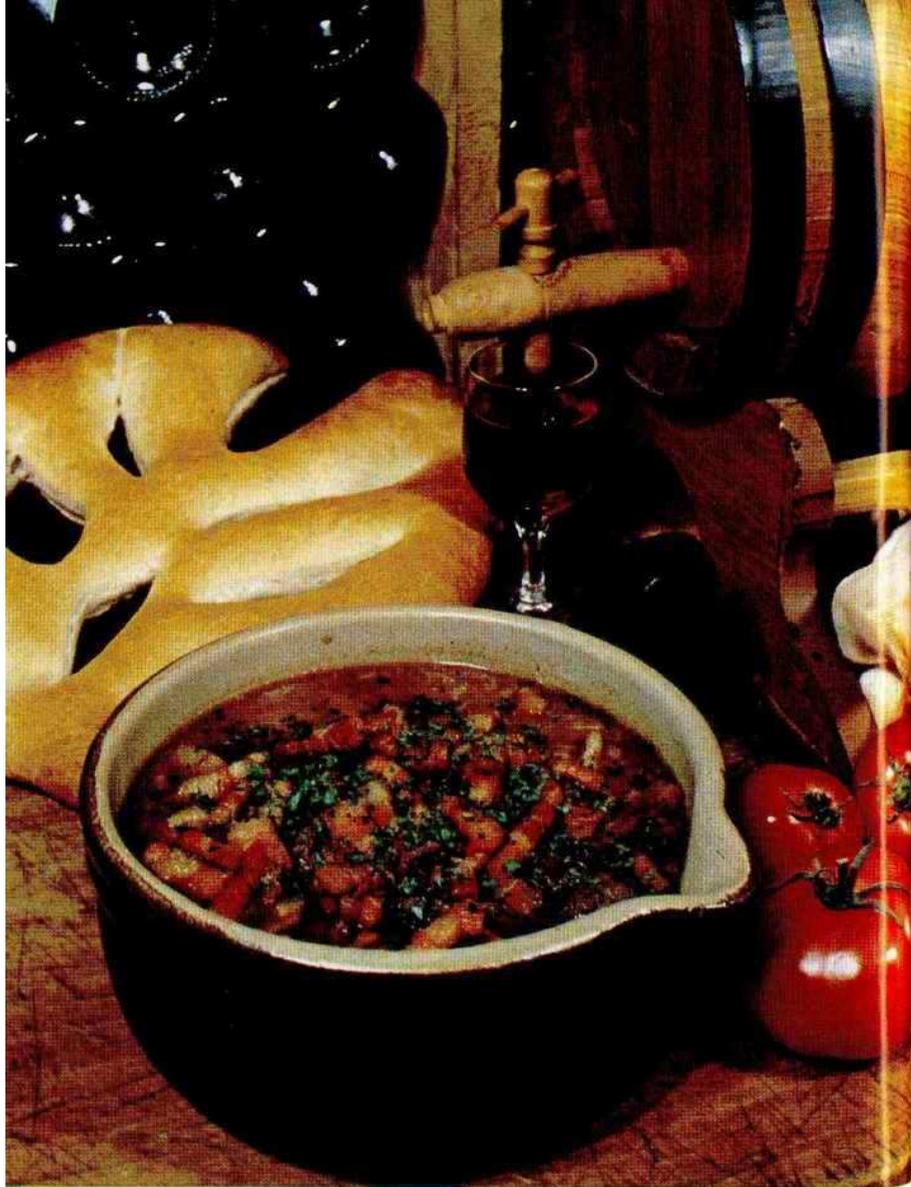
1,6 kg. de viande de bœuf (jumeaux, paleron ou gîte) / 2 paquets de couennes blanchies / 2 pieds de veau désossés blanchis / 200 g. de poitrine salée / 250 g. de carottes / 200 g. d'oignons / 4 gousses d'ail / Bouquet garni / 5 cl. d'huile / 1 bouteille de vin rouge / 5 cl. de cognac / 25 g. de farine / 4 tomates fraîches concassées / Persil haché / Sel, poivre.

Mettre la viande coupée en morceaux à mariner dans le vin rouge avec carottes en bâtonnets, oignons émincés, ail écrasé et bouquet garni. Au bout de 24 heures égoutter la viande, la faire revenir vivement à l'huile, ajouter carottes et oignons, puis la farine, bien remuer, flamber au cognac, mouiller avec la marinade et compléter avec de l'eau. Ajouter les pieds de veau, les paquets de couennes blanchies ainsi que les tomates concassées, assaisonner. 4 heures de cuisson lente à couvert.

Détailler les petits lardons dans la poitrine salée, les faire vivement revenir à l'huile dans une poêle.

En fin de cuisson, retirer les pieds de veau et les couennes, les couper en lanières, les remettre dans la daube.

Retirer le bouquet garni, ajouter les lardons, rectifier éventuellement l'assaisonnement. Servir très chaud avec pommes nature ou pâtes.



*En fonction de la saison, pour personnaliser la daube dauphinoise, certains ajoutent des champignons sauvages, selon la cueillette: trompettes-chanterelles, trompettes de la mort, lactaires, petits gris, violets, bolets, etc.*

*C'est une « miniature » de la célèbre « marmite de Lesdiguières », plat digne de Gargantua, servi au XVI<sup>e</sup> siècle au connétable de Lesdiguières à l'occasion d'un repas de noce (15 kg. de bœuf, 2 têtes de veau, 8 volailles, 1 lit. de cognac, 18 lit. de vin, 5 kg. de champignons, 50 tomates, 80 carottes, etc.). Mais maintenant nos estomacs sont moins gourmands et plus délicats.*



### Gratin dauphinois

Préparation et cuisson : 1 heure 30 minutes.

*1,5 kg. de pommes de terre / 100 g. de beurre / 5 g. d'ail / 3 dl. de crème / 1 lit. de lait / Sel, poivre / Muscade (facultatif).*

Eplucher les pommes de terre, les laver, les émincer (rondelles assez fines), ne pas les passer sous l'eau après les avoir coupées (l'amidon s'éliminerait et le gratin manquerait de liaison).

Faire bouillir le lait avec ail, sel, poivre et muscade (celle-ci étant facultative).

Jeter les pommes de terre émincées dans ce lait assaisonné bouillant, laisser cuire une dizaine de minutes (attention cette préparation à tendance à « attacher »).

Mettre dans un plat à gratin beurré, verser la crème dessus, disposer le beurre en petites parcelles et mettre à four doux (thermostat 6) pendant 45 minutes à 1 heure.

*C'est une recette de gratin parmi d'autres !... Celle-ci étant une des plus pratiquées. Chaque région de la province à son propre gratin... chacun étant d'ailleurs persuadé que seule sa recette est authentique !*

## Gratin d'herbes

Préparation et cuisson : 1 heure.

*2,5 kg. d'« herbes » (voir explications p. 16) / 100 g. de beurre / 1/4 lit. de lait / 20 g. de farine / 2 dl. de crème fraîche / 3 jaunes d'œufs / 100 g. de gruyère râpé / Sel, poivre / Muscade.*

Cuire les « herbes » à l'eau bouillante salée, rafraîchir, égoutter, presser et hacher.

Réaliser une sauce béchamel avec 1/4 lit. de lait et un roux composé de 20 g. de farine et 20 g. de beurre.

Faire suer (revenir sans coloration) les « herbes » dans une casserole avec le reste du beurre. Ajouter la béchamel, la crème fraîche puis les jaunes d'œufs, assaisonner.

Mettre la préparation dans un plat à gratin, saupoudrer de gruyère râpé, passer au four chaud (thermostat 8, 9) pendant 20 minutes environ.

## Gratin de courge

Préparation et cuisson : 1 heure 15 minutes.

*2 kg. de courge / 150 g. de beurre / 80 g. de farine / 1 lit. de lait / 4 jaunes d'œufs / 1/4 lit. de crème fraîche / 100 g. de gruyère / Sel, poivre / Muscade.*

Couper la courge en dés, la mettre dans une passoire, saler, laisser dégorger 1 heure minimum.

Réaliser une béchamel : faire un roux avec 80 g. de beurre et 80 g. de farine, laisser refroidir, verser en une seule fois le lait bouillant, fouetter. Laisser cuire doucement, assaisonner en tenant compte que la courge est un légume fade. Ajouter les jaunes, remettre à bouillir 15 secondes. Lier les dés de courge avec cette sauce.

Disposer le tout dans un plat à gratin beurré, parsemer de gruyère râpé et de quelques noix de beurre. Cuire 45 minutes à four doux (thermostat 6).

*Certains cuisent la courge, la réduisent en purée avant de l'incorporer à la béchamel.*

*Cette recette a une analogie avec la pogne ou tarte de courge.*

## Gratin de cèpes

Préparation et cuisson : 1 heure.

*2 kg. de cèpes / 1 dl. d'huile d'olive / 4 gousses d'ail / 2 cuillerées de persil haché / 50 g. d'échalotes / 100 g. de chapelure / Sel, poivre.*

Choisir des cèpes bien sains, les trier, les équeuter, faire revenir les chapeaux à l'huile, les assaisonner, les ranger dans un plat à gratin.

Hacher les queues et les faire sauter à leur tour à l'huile, ajouter échalotes, ail et persil hachés. Verser le tout sur les cèpes et saupoudrer l'ensemble de chapelure. Faire gratiner au four 10 à 15 minutes.

## Cardons à la moelle

Préparation et cuisson : 3 heures environ.

*2 à 3 kg. de cardons / 2 ou 3 os à moelle / 100 g. de carottes / 100 g. d'oignons / 1 clou de girofle / 3 gousses d'ail / 1 poireau / 1 bouquet garni / 170 g. de beurre / 70 g. de farine / 100 g. de gruyère râpé / 2 dl. de crème fraîche (facultatif) / Sel, poivre.*

Préparer un bouillon avec les os à moelle et la garniture aromatique, laisser cuire 1 heure 1/2. Au terme de la cuisson, réserver la moelle, passer le bouillon.

Eplucher les cardons, comme pour les blettes c'est un travail long et méticuleux, les couper en gros bâtonnets, les cuire dans le bouillon, le temps de cuisson est variable selon la qualité du cardon (30 à 45 minutes). Les égoutter, garder 1 lit. de cuisson.

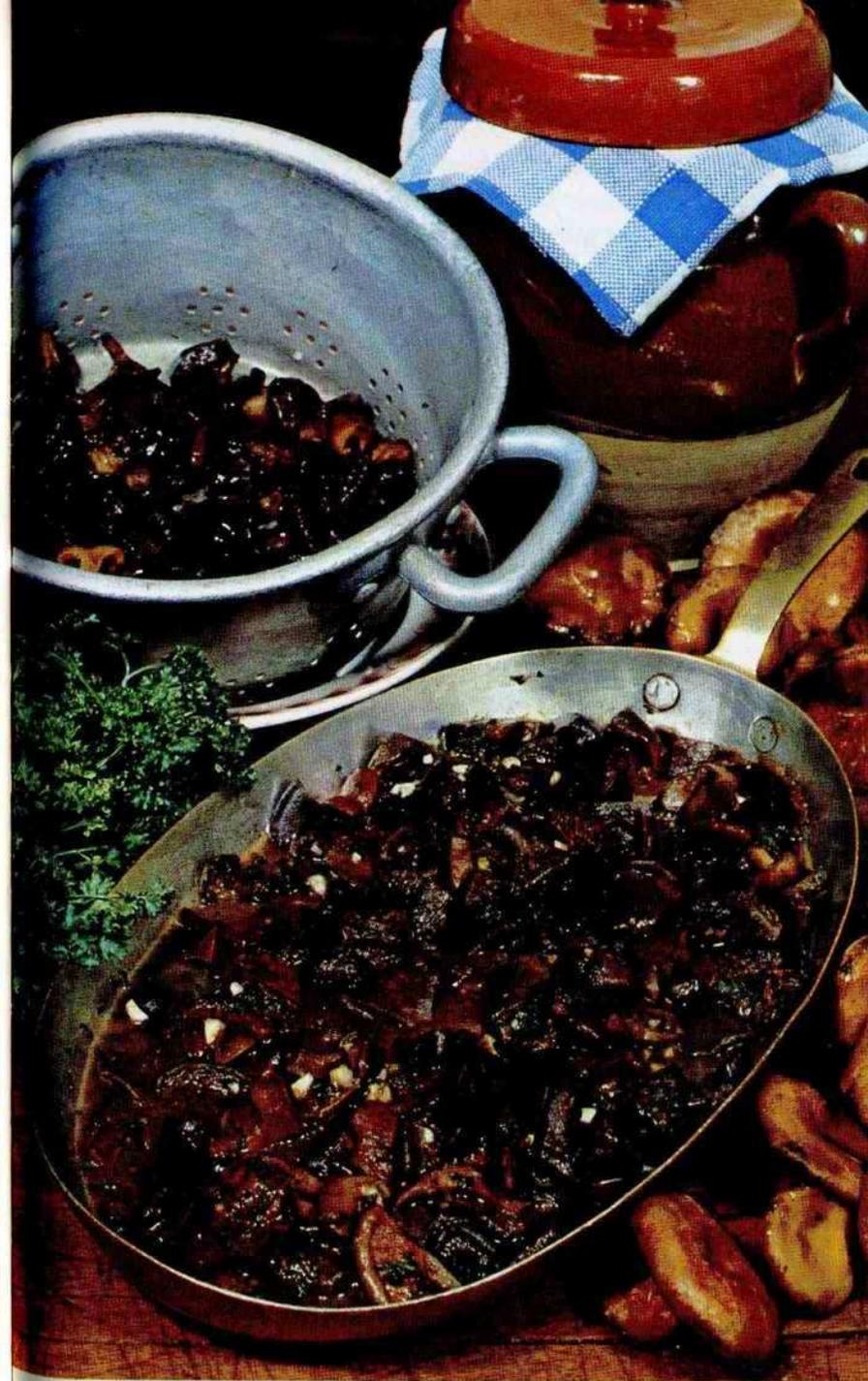
Faire un roux avec 70 g. de beurre et 70 g. de farine, réaliser une sauce en versant sur le roux le liquide de cuisson réservé à cet effet, assaisonner, laisser cuire 5 à 10 minutes, ajouter la crème fraîche (facultatif).

Passer les cardons dans le reste du beurre, les mettre dans un plat à gratin, couper dessus la moelle en dés, napper de sauce, saupoudrer de fromage râpé, mettre à four chaud (thermostat 7, 8) pendant 20 minutes environ.

*C'est une recette de cardons à la moelle parmi d'autres, certains n'utilisent pas de sauce, d'autres les accommodent à la béchamel, certains pochent la moelle à part, d'autres ne les font pas gratiner, etc.*



*Les blettes (ou bettes ou poirées) sont couramment employées en Dauphiné... le vert pour les « herbes »... et les « côtes » le plus souvent en gratin.*



*Les lactaires (sanguins) au gros sel... une façon originale de conserver ces champignons.*

## Blettes au gratin

Préparation et cuisson : 1 heure 30 minutes.

*2 à 3 kg. de blettes / 100 g. de beurre / 800 g. de tomates fraîches / Bouquet garni / 100 g. de gruyère / 4 gousses d'ail / Persil haché / Thym / Laurier / Sel, poivre.*

Réaliser un coulis de tomates : tomates coupées en quartiers dans une casserole avec bouquet garni, sel et poivre, 30 minutes de cuisson environ, passer à la moulinette. Hors saison on peut utiliser des conserves ménagères ou industrielles.

Eplucher les blettes, c'est un travail long et méticuleux, réserver le vert pour les « herbes ». Cuire les côtes de blettes épluchées à l'eau bouillante salée, les égoutter, les passer au beurre, ajouter ail et persil hachés.

Disposer dans un plat à gratin, napper avec le coulis, saupoudrer de gruyère râpé, passer au four chaud pendant 20 minutes (thermostat 7, 8).

## Lactaires au gros sel

Préparation : 30 minutes.

Retirer la partie terreuse des champignons, les essuyer sans les laver, couper les gros en quatre.

Disposer dans une terrine en grès une couche de lactaires, une couche de gros sel et ainsi de suite en terminant bien sûr par une couche de gros sel, conserver dans un endroit frais, pas humide.

Pour l'utilisation, laisser tremper les lactaires à l'eau 24 heures en la changeant régulièrement. Les cuisiner ensuite à votre façon, soit avec ail et persil, soit au coulis de tomates.

Le sel à la particularité d'attendrir ce champignon qui a parfois tendance à rester ferme.

Si un peu de moisissure prend naissance sur le haut du récipient en grès, retirez-la à l'utilisation (cela arrive parfois).

*Du point de vue alimentaire, le souci majeur des Dauphinois était de pouvoir conserver tous les produits récoltés à la belle saison..., afin de se nourrir l'hiver. Et l'hiver était parfois long en Dauphiné !*

## Coupes Lesdiguières

Préparation : 15 minutes.

*1 lit. de glace à la vanille / 8 cl. de Chartreuse verte.  
Sauce chocolat : 250 g. de chocolat à cuire / 1 dl. de crème fraîche / 3 dl. d'eau.*

Servir dans des coupes à glace individuelles deux boules de glace vanille, arroser avec 1 cl. de Chartreuse verte, napper au dernier moment d'une petite louche de sauce chocolat chaude.

Sauce chocolat : Faire fondre doucement le chocolat au bain-marie avec l'eau. Après l'obtention d'une préparation assez lisse, ajouter la crème fraîche. Conserver au bain-marie jusqu'au moment de servir (ne doit pas bouillir).

*Ce dessert est une spécialité de l'Hôtel Lesdiguières, restaurant d'application du Lycée Hôtelier de Grenoble.*

*Ces coupes font avec les tuiles aux noix un dessert parfait.*

## Soufflé glacé à la Grande Chartreuse

Préparation : 30 minutes.

*3 blancs d'œufs / 3 cl. de Chartreuse verte.  
Crème anglaise : 4 jaunes d'œufs / 75 g. de sucre / 1/4 lit. de lait / 1 gousse de vanille.  
Crème chantilly : 1/4 lit. de crème fraîche / 50 g. de sucre.*

Préparer une crème anglaise. Mélanger les jaunes d'œufs avec le sucre, verser sur ce mélange le lait bouillant vanillé, chauffer progressivement sans faire bouillir, la crème doit malgré tout « épaissir ».

Battre la crème fraîche en chantilly, la sucrer.

Monter les blancs d'œufs en neige bien ferme.

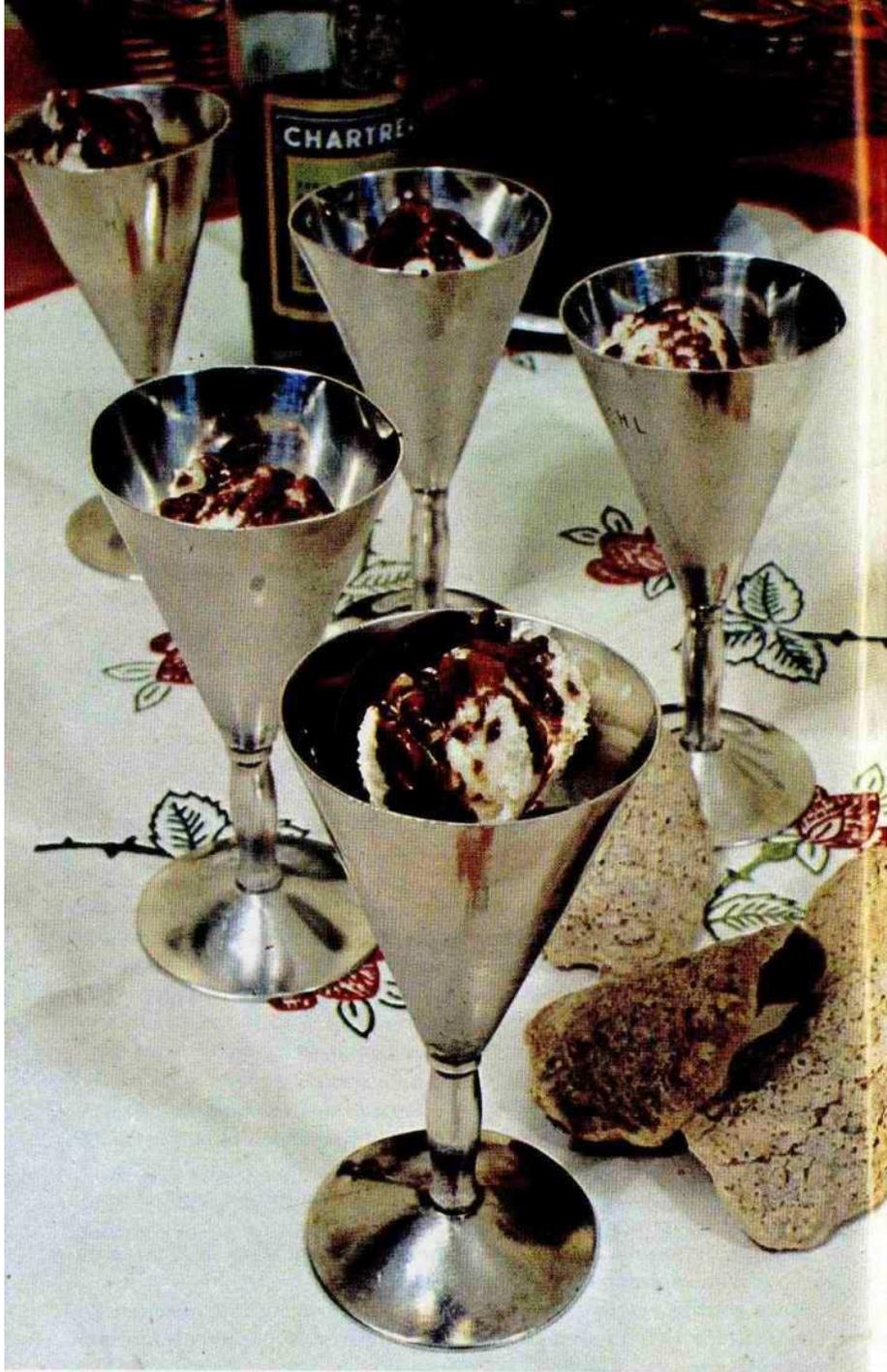
Mélanger délicatement les trois éléments (crème anglaise froide) sans fouetter, mais en « coupant » avec une spatule en bois. Parfumer avec la Chartreuse verte.

Préparer un moule à bords droits en augmentant sa capacité par une bande de papier aluminium.

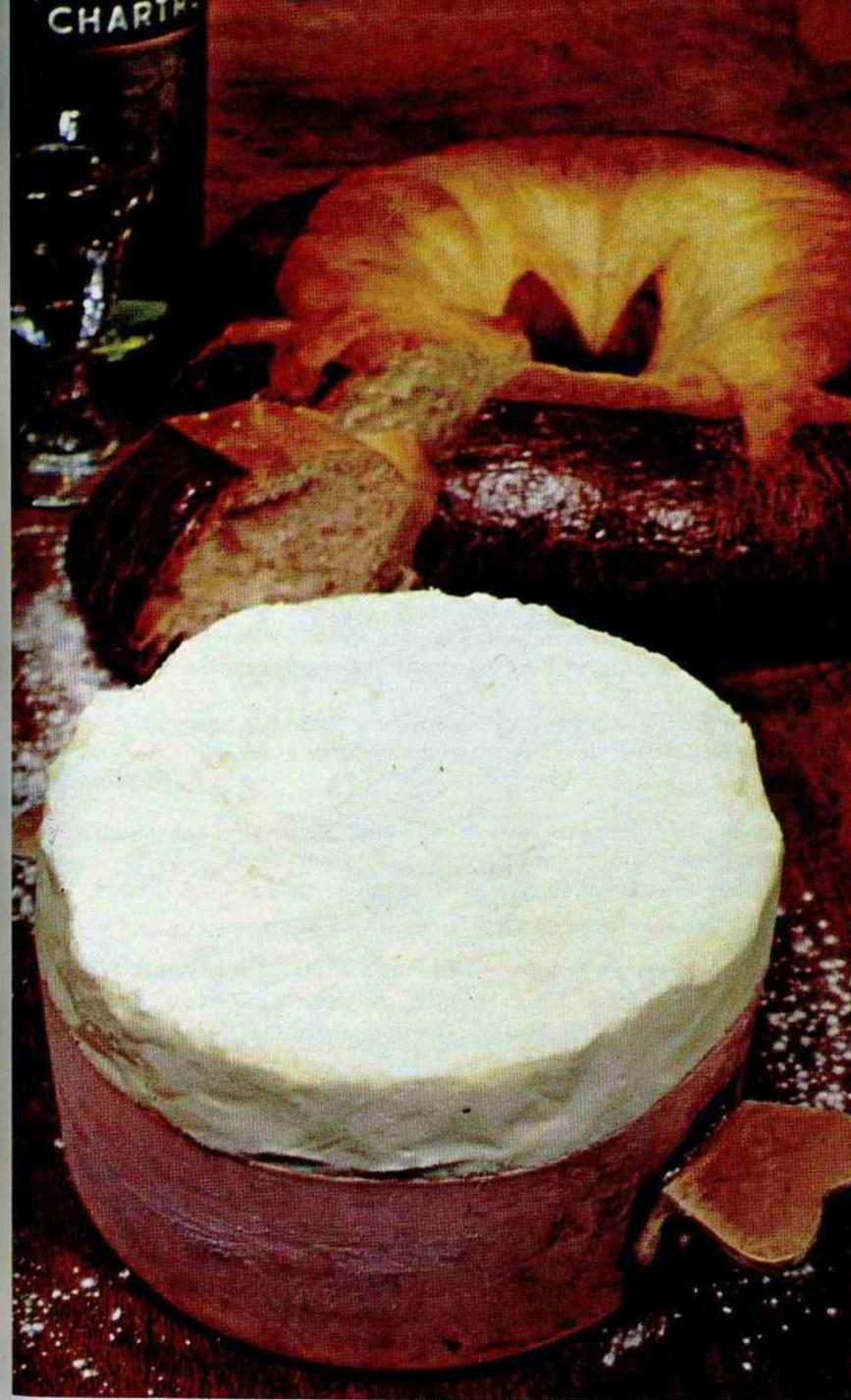
Remplir le moule. Entreposer 1 heure environ dans le freezer de votre réfrigérateur ou au congélateur.

Si ce soufflé est trop ferme, le laisser séjourner 30 minutes au réfrigérateur (+ 5°) avant de le servir. Retirer le papier aluminium bien entendu.

*Cette recette est prévue pour 6 personnes.*



*Les coupes Lesdiguières : glace vanille, chocolat chaud, chartreuse verte... un trio des plus fameux.*



*Le soufflé glacé à la grande chartreuse : un dessert glacé original que la pogne de Romans accompagnera avec bonheur.*

## Tourtons aux pruneaux

Préparation et cuisson : 1 heure 15 minutes.

Pâte : 500 g. de farine / 1 sachet de levure / 1 dl. de lait / 1 dl. d'eau / 2 œufs / 50 g. de beurre / 1 dl. d'huile / Sel.

Farce : 500 g. de pruneaux / 2 dl. d'eau / 2 dl. de vin rouge / 50 g. de sucre.

Finition : 100 g. de sucre.

Mettre la farine en fontaine, au centre disposer les œufs, l'huile, le sel et la levure. Ajouter le beurre « ramolli » dans le lait et l'eau tiède, pétrir la pâte. Laisser reposer 2 à 3 heures au frais.

Mettre les pruneaux tremper à l'eau la veille, les dénoyauter, les cuire 15 minutes environ avec l'eau, le vin rouge et le sucre.

Les égoutter éventuellement, les passer à la moulinette (grosse grille).

Rompre la pâte, l'abaisser au rouleau. Disposer sur la pâte des boulettes de purée de pruneaux (1 cuillerée à café) espacées de quelques centimètres. Rabattre la pâte, détailler les « tourtons » avec une roulette à pâte, et bien les souder. Les conserver dans un endroit frais.

Cuire 5 à 10 minutes à grande friture (pas trop chaude).

Les saupoudrer de sucre semoule ou sucre glace.

## Tuiles aux noix

Préparation et cuisson : 25 minutes.

125 g. de sucre en poudre / 3 blancs d'œufs / 1 œuf entier / 25 g. de farine / 150 g. de cerneaux de noix émincés / Quelques gouttes d'extrait de vanille (rendement : 20 tuiles moyennes environ).

Mélanger intimement tous les éléments dans un saladier à l'aide d'une spatule en bois.

Beurrer une plaque à pâtisserie ou tourtière, puis la fariner, enlever l'excédent de farine en secouant bien la plaque.

Disposer des petites boules du mélange obtenu, de la valeur d'une cuillère à entremets, en les espaçant les unes des autres. Aplatir le plus possible chaque boule avec une fourchette humide. Cuire à four doux (150°, thermostat 5), surveiller attentivement la cuisson, dès la sortie du four les disposer sur un rouleau à pâtisserie, afin de leur donner une forme arrondie.

## Clafoutis aux cerises de Moirans

Préparation et cuisson : 50 minutes.

200 g. de farine / 150 g. de sucre / 4 œufs / 1/2 lit. de lait / 1 pincée de sel / 30 g. de beurre / 500 à 600 g. de cerises dénoyautées fraîches ou en conserve (industrielle ou ménagère).

Travailler ensemble dans une terrine la farine tamisée, le sucre, les œufs entiers, le lait et le sel, la pâte obtenue doit être légère.

Beurrer grassement une tourtière à bords hauts, verser la pâte, poser sur un feu doux. Dès que le fond de la pâte commence à « durcir », disposer les cerises dénoyautées dans la partie restant « molle ».

Mettre à four doux (thermostat 5 à 6) pendant 25 minutes environ, quand la pâte prend couleur le clafoutis est prêt, démouler et laisser refroidir.

## Tarte aux myrtilles

Préparation et cuisson : 50 minutes.

200 g. de pâte brisée (voir Tarte aux noix p. 60) / 500 g. de myrtilles / 50 g. de sucre semoule / 1 dl. de crème fraîche (facultatif).

Piquer la pâte avec une fourchette, répartir les myrtilles, saupoudrer de sucre, cuire 30 minutes à four chaud (thermostat 8).

Certains ajoutent, au moment de servir, de la crème fraîche.

Les myrtilles sont cueillies aux « peignes » dans toute la moyenne montagne dauphinoise.

## Tarte aux framboises ou aux fraises des bois

Préparation et cuisson : 50 minutes.

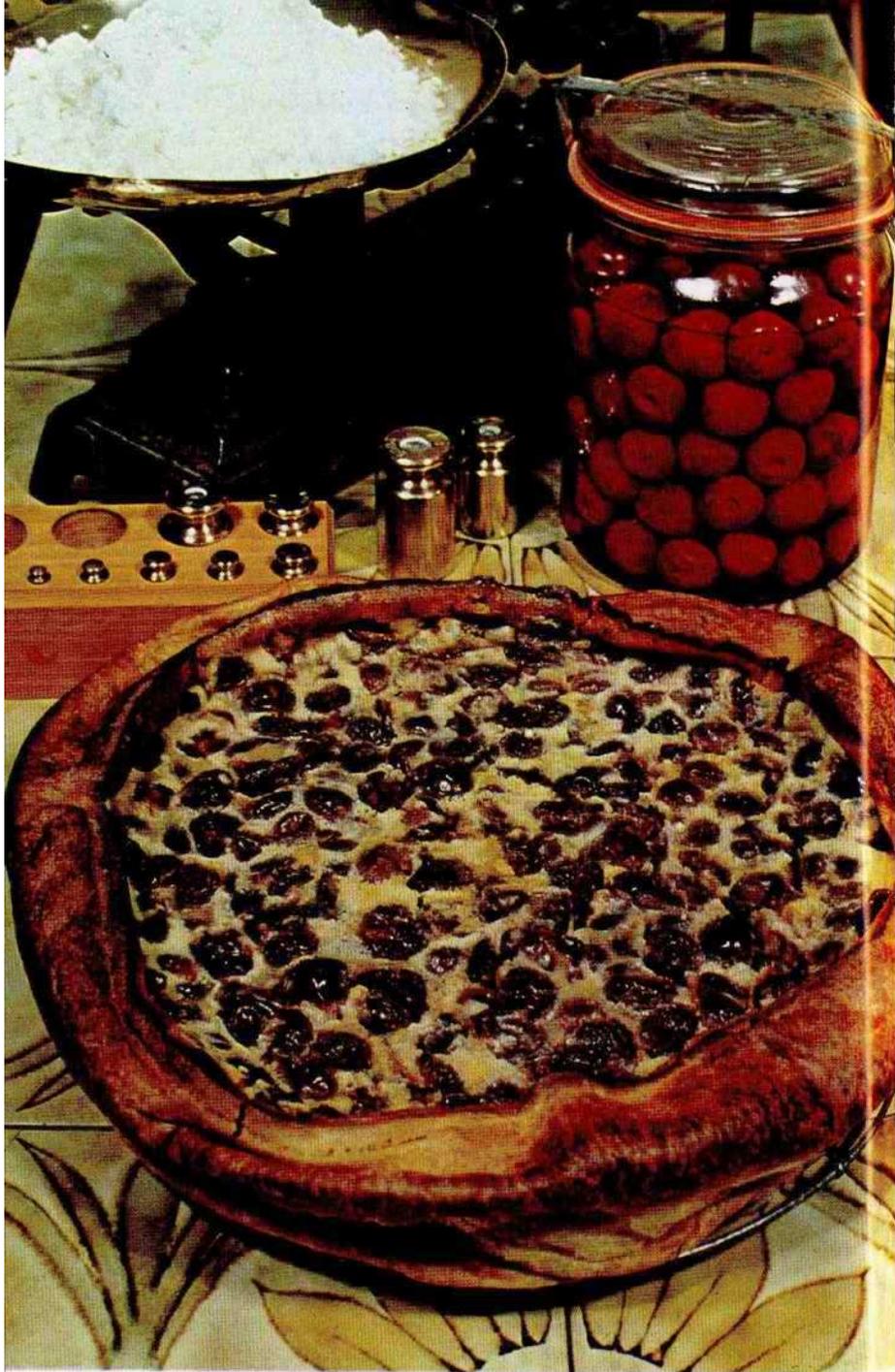
200 g. de pâte brisée (voir Tarte aux noix p. 60) / 1/4 lit. de crème pâtissière (voir Gâteau grenoblois p. 59) / 400 g. de framboises ou de fraises des bois / 100 g. de confiture de framboises (ou groseilles) / Quelques gouttes de kirsch.

Piquer la pâte avec une fourchette, disposer un papier aluminium sur la pâte, cuire « à blanc » 20 minutes à four chaud (thermostat 8), retirer le papier aluminium 5 minutes avant la fin de la cuisson.

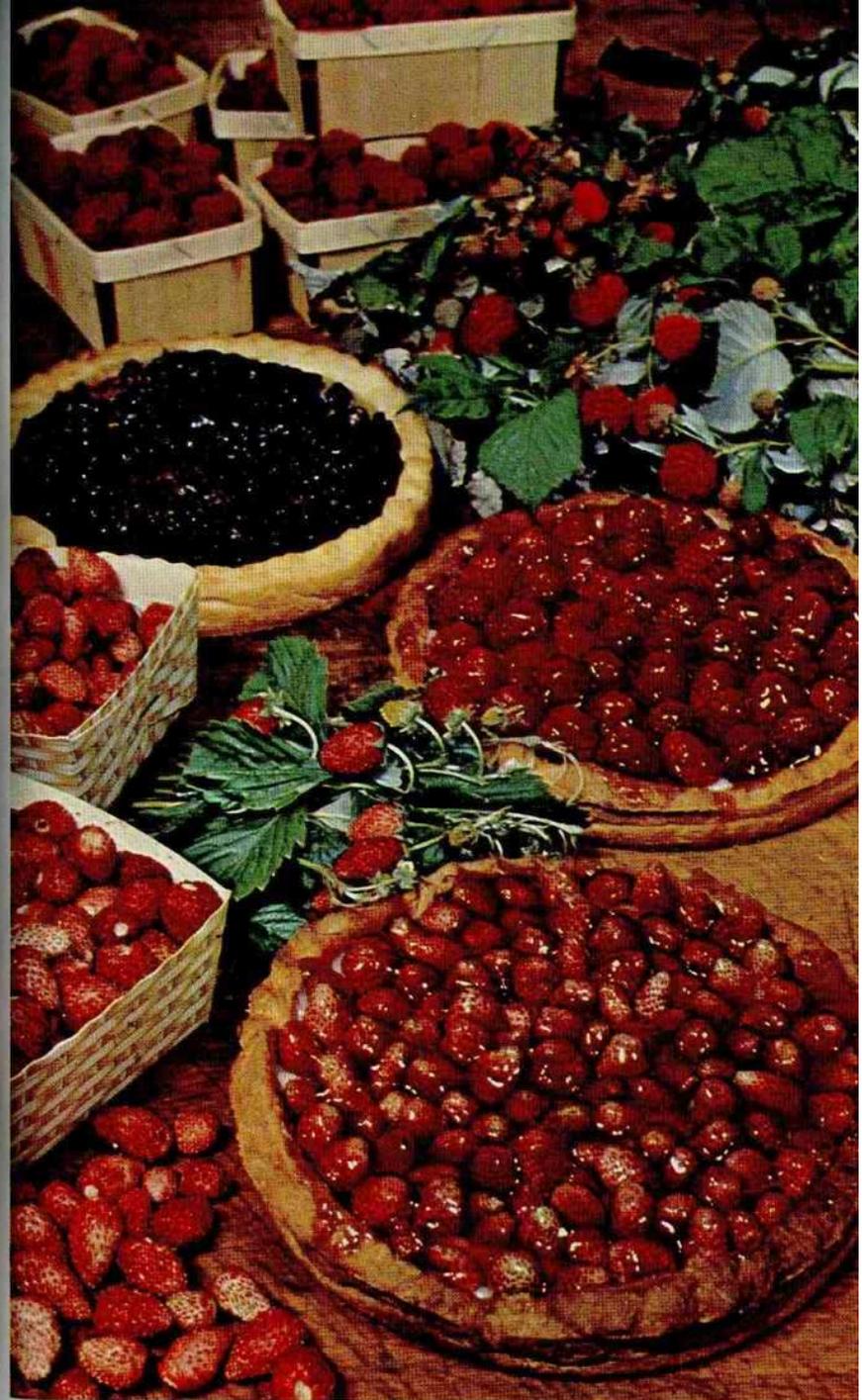
Étaler la crème pâtissière parfumée au kirsch.

Disposer les framboises ou fraises, napper avec la confiture tiède détendue à l'eau.

Cette recette est encore meilleure avec des framboises de montagne.



*Clafoutis aux cerises de Moirans : cette recette peut se réaliser également avec des pruneaux.*



*Aux myrtilles, aux framboises, aux fraises... les tartes aux fruits rouges de nos montagnes sont toujours appréciées.*

## Tarte « de rien » ou tarte au sucre

Préparation et cuisson : 30 minutes.

300 g. de farine / 3 œufs entiers battus / 75 g. + 50 g. de sucre semoule / 30 g. de beurre + 80 g. de beurre fondu / 5 g. de levure de boulanger délayée dans 1,5 cl. de lait / 5 g. de sel.

Mélanger la farine, les œufs, 75 g. de sucre, le beurre fondu, la levure délayée et le sel, la pâte doit être molle, voire très molle. Laisser « pousser » pendant 2 heures dans un endroit tiède.

Avec cette pâte, garnir 3 tourtières, et laisser lever 2 heures.

Mettre sur la pâte levée le sucre semoule restant et le beurre en petites parcelles. Cuire à four chaud (thermostat 8) 7 à 8 minutes.

*Ce dessert, très simple (certains utilisaient même de la pâte à pain) se réalise surtout dans le Nord du Dauphiné. C'était le dessert typique des repas « de batteuse ».*

## Pogne de Romans

Préparation et cuisson : 1 heure 30 minutes environ.

500 g. de farine / 5 œufs / 200 g. de beurre / 25 g. de levure / 5 cl. d'eau tiède / 150 g. de sucre en poudre / 1 pincée de sel / 3 cl. d'eau de fleur d'oranger / 3 cl. d'huile / 1 jaune d'œuf (dorure).

Préparer le levain : 100 g. de farine, la levure et l'eau tiède, laisser « pousser » une heure dans un endroit tiède.

Ensuite confectionner la pâte proprement dite. Mélanger vigoureusement le reste de la farine avec le sucre, le sel, l'eau de fleur d'oranger et les œufs, bien travailler cette pâte. Ajouter ensuite le beurre ramolli en petites parcelles et le levain, travailler de nouveau la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne bien lisse, elle doit être élastique. Laisser reposer cette pâte 2 heures minimum au frais (il est préférable de faire la pâte la veille).

Rompre la pâte, la disposer sur une tourtière (papier sulfurisé huilé), l'aplatir doucement avec le poing, faire un trou au centre de manière à former une couronne. Tailler légèrement le dessus de la pogne à l'aide de ciseaux. Passer au jaune d'œuf. Laisser « pousser » à température ambiante 1 heure environ. Cuire à four très chaud (thermostat 8, 9) pendant 10 minutes, finir la cuisson à four plus doux.

*La pogne de Romans est très connue en Dauphiné, cette sorte de brioches se prépare également aux fruits ou courges.*

*La caractéristique de cette pogne est la présence systématique d'eau de fleur d'oranger.*

## Gâteau grenoblois

Préparation et cuisson : 1 heure 15 minutes.

Biscuit : 180 g. de sucre en poudre / 100 g. de beurre / 3 jaunes d'œufs / 5 blancs d'œufs / 100 g. de cerneaux de noix concassés / 100 g. de farine / 1/2 paquet de levure.

Crème pâtissière : 1/4 lit. de lait vanillé / 2 jaunes d'œufs / 50 g. de sucre / 25 g. de farine.

2 dl. de chantilly / 50 g. de sucre / 5 cl. de rhum / 50 g. de cerneaux de noix en poudre / Quelques cerneaux de noix entiers pour la décoration / Sucre glace (facultatif).

Biscuit : Bien mélanger le sucre et le beurre ramolli, ajouter les jaunes puis les cerneaux de noix, tamiser la farine sur le mélange, ajouter la levure.

Monter les blancs en neige, les ajouter à la pâte en la « coupant » avec une spatule, surtout ne plus fouetter.

Mettre la pâte dans un moule à génoise beurré et fariné.

Cuire à four doux (150°, thermostat 5) pendant 45 minutes.

Démouler le biscuit, laisser refroidir.

Crème : Verser le lait bouillant vanillé sur le mélange jaunes d'œufs - sucre - farine, amener à ébullition pour quelques secondes.

Monter la crème chantilly, la sucrer, la mélanger délicatement avec la précédente crème refroidie.

Finition : Couper le biscuit dans le sens de la hauteur en trois « étages », imbiber avec le rhum. Etaler la crème entre chaque couche de biscuit et autour de l'entremets, masquer le tour avec les noix concassées finement.

Sur le dessus, finir avec de la crème ou du sucre glace, décorer avec quelques cerneaux entiers. Servir frais.

## Bûche aux marrons

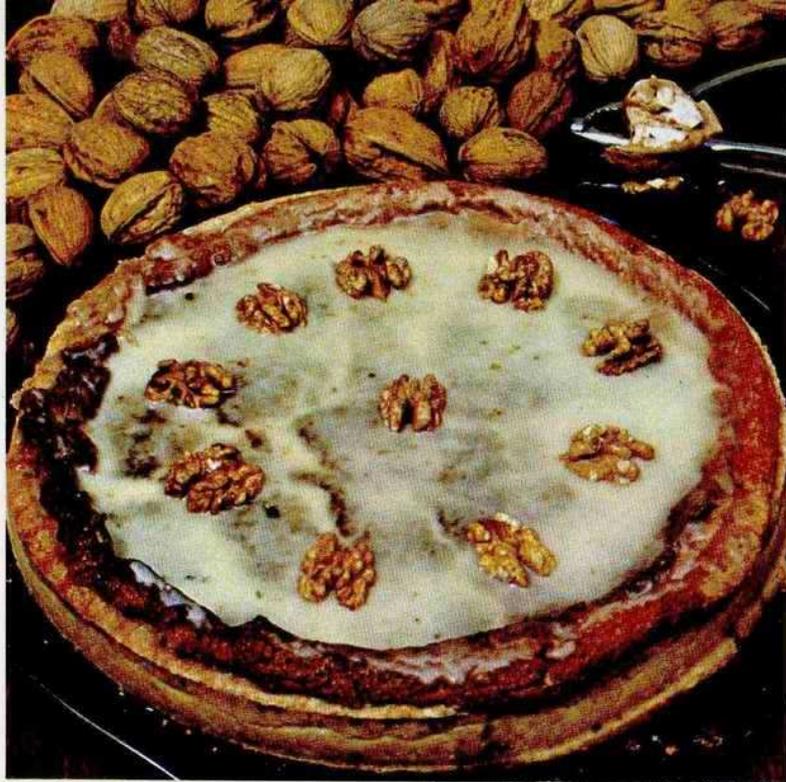
Préparation et cuisson : 1 heure 20 minutes.

1 kg. de marrons / 125 g. de beurre / 250 g. de chocolat / 3/4 lit. de lait / 50 g. de chocolat en poudre / Sel.

Eplucher les marrons, les faire cuire dans le lait avec une pointe de sel. Au terme de la cuisson, les passer au tamis, les battre en purée avec le beurre. Ajouter le chocolat ramolli au bain-marie.

Laisser tiédir, mouler en forme de bûche, saupoudrer de chocolat en poudre. Laisser bien refroidir. Décorer à votre goût (fleurs en pâte d'amande ou en sucre cristallisé).

Servir avec crème chantilly ou crème anglaise.



### Tarte aux noix

Préparation et cuisson : 50 minutes.

Pâte brisée : 200 g. de farine / 100 g. de beurre / 1 jaune d'œuf / 1 pincée de sel / 4 cl. d'eau environ / 30 g. de sucre semoule.

« Garniture » : 100 g. de cerneaux de noix / 3 dl. de crème fraîche / 120 g. de sucre semoule / 2 œufs entiers / L'intérieur d'une 1/2 gousse de vanille.

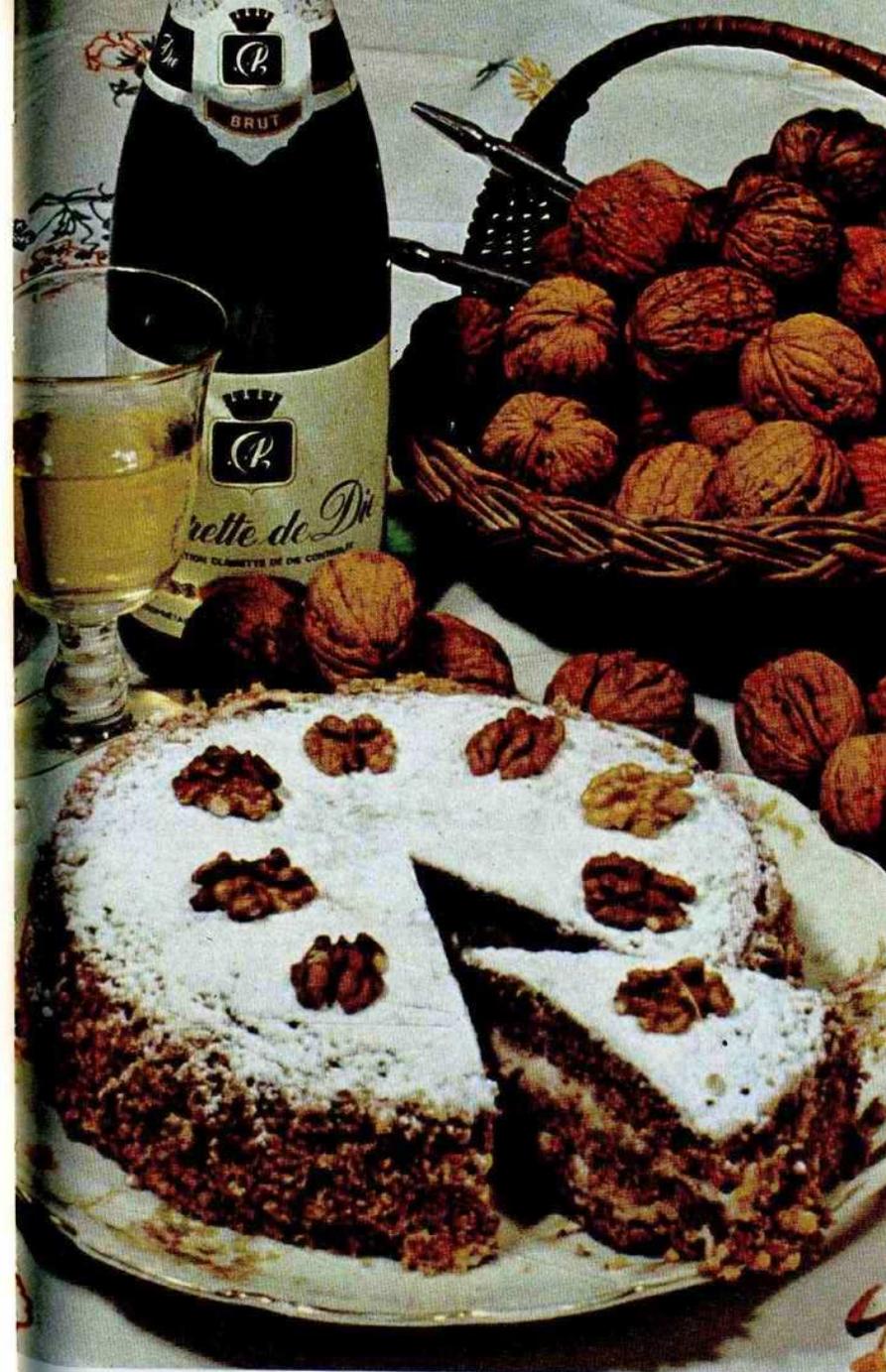
Glaçage et décor : 150 g. de sucre glace / 3 cuillerées de rhum / Une dizaine de cerneaux de noix.

Préparer la pâte brisée comme à votre habitude, la laisser reposer au frais afin qu'elle raffermisse, fonder une tourtière d'environ 25 cm de diamètre.

Mixer les noix et mélanger tous les éléments de la « garniture ».

Verser sur la pâte et cuire à four chaud (thermostat 8) pendant 30 minutes environ.

Laisser refroidir 30 minutes, délayer le sucre glace et le rhum, étaler sur la tarte, disposer les cerneaux de noix.



Des tranches de biscuit aux noix imbibées au rhum et intercallées avec une crème légère : c'est le gâteau grenoblois.

### Vin de noix de la Saint-Jean

40 noix vertes / 4 lit. d'un bon vin rouge (12°) / 1 lit. d'eau-de-vie ou d'alcool à 45° / 1 kg. de sucre en morceaux.

Couper en quatre, les noix cueillies à la Saint-Jean (fin Juin), les laisser macérer 40 jours dans un récipient rempli avec le vin rouge et l'eau-de-vie ou l'alcool, ajouter le sucre en morceaux.

*Dans certaines parties de la province les noix sont cueillies fin Juillet (Vin de noix de Sainte-Madeleine).*

*La quantité de sucre peut être modifiée en fonction des goûts de chacun. Dans certaines régions on ajoutait une orange coupée en petits morceaux.*

### Vin de pêche

100 feuilles de pêcher / 1 gousse de vanille / 1,5 dl. d'eau-de-vie ou d'alcool à fruits à 45° / 7,5 dl. de vin rouge.

Dans une bouteille ou un bocal, déposer les feuilles de pêcher cueillies en juin ou juillet ainsi que la gousse de vanille fendue. Verser l'eau-de-vie ou l'alcool et remplir le récipient avec un bon vin de la Vallée du Rhône, laisser macérer deux à trois mois, filtrer.

*Moins connu que le vin de noix, on en fabriquait pourtant beaucoup jadis dans l'Est du Dauphiné (Vallée du Rhône).*

### Liqueur de verveine

20 g. de verveine / 2 dl. de lait / 3/4 lit. d'alcool ou eau-de-vie / 300 g. de sucre.

Laver la verveine non effeuillée, cueillie la plus fraîche possible, et la mettre dans une bouteille. Verser le lait bouillant, laisser refroidir, remplir d'alcool à 45° ou d'eau-de-vie. Laisser macérer un mois, filtrer.

Faire bouillir 1/3 lit. d'eau avec le sucre, verser ce sirop une fois refroidi dans la macération, filtrer de nouveau.

### Apéritif au génépi

40 brins de génépi / 1 lit. de vin / 1 dl. d'alcool à 90° / 25 à 40 morceaux de sucre suivant le goût.

Faire macérer le génépi dans le vin blanc sec (type Apremont), additionné de l'alcool. Au bout de 40 jours minimum, ajouter le sucre, filtrer.

### Liqueur de génépi

40 brins de génépi / 1/2 lit. d'alcool à 90° / 40 morceaux de sucre.

Première méthode :

Faire macérer pendant 40 jours les brins de génépi dans l'alcool additionné d'1/2 lit. d'eau et du sucre. Après ce temps, filtrer.

Deuxième méthode :

Disposer l'alcool dans un bocal, laisser pendre au-dessus les brins de génépi qui ne doivent pas toucher l'alcool. Fermer hermétiquement.

Au bout de 40 jours, réaliser une infusion avec 1/2 lit. d'eau et le génépi. Mélanger cette infusion filtrée et refroidie avec l'alcool qui se sera teinté en jaune, ajouter les morceaux de sucre.

*La quantité de sucre peut être variable en fonction des goûts de chacun.*

*Le même genre de liqueur peut se fabriquer en remplaçant le génépi par la « vulnéraire », plante herbacée à fleurs jaunes que l'on trouve essentiellement en Chartreuse. Les anciens Dauphinois se servaient beaucoup de la « vulnéraire » comme plante médicinale.*

*Le génépi des Alpes est bien connu, surtout pour ses vertus digestives.*

### Liqueur de myrtilles

500 g. de myrtilles / 1 lit. d'eau-de-vie ou d'alcool à 45° / 2 clous de girofle / 1 pincée de cannelle / 200 g. de sucre.

Laisser macérer deux mois les myrtilles très saines légèrement écrasées dans l'eau-de-vie (ou l'alcool) avec les clous de girofle et une pincée de cannelle.

Faire un sirop avec le sucre et 2 dl. d'eau. Passer la macération en pressant les fruits, mélanger avec le sirop refroidi, filtrer.

### Liqueur d'orange des Hautes-Alpes

1 orange / 1 citron / 1/2 lit. d'alcool à 90° / 300 g. de sucre.

Suspendre l'orange et le citron (à l'aide de fils) dans un bocal, au-dessus de l'alcool. Fermer hermétiquement, les fruits ne devant pas toucher l'alcool, laisser « macérer » 40 jours.

Faire un sirop avec 300 g. d'eau et le sucre. Mélanger l'alcool et le sirop refroidi.



*Le Dauphiné était le pays des apéritifs et liqueurs « maison », mais cette tradition se perd progressivement. Dans chaque foyer une macération était toujours en préparation dans le fond d'un placard... Celle-ci variait selon les parties de la province et les saisons.*

*« En ces temps-là », l'économie était de rigueur surtout dans les régions de montagne défavorisées économiquement par rapport à d'autres contrées plus riches.*

*Réfléchis, discrets, calculateurs et pragmatiques, les Dauphinois qui aimaient ce qui se compte, se mesure ou se pèse, avaient appris il y a bien longtemps la valeur des choses, appréciant avant tout ce qui se gagne.*

*Il fallait faire avec les produits locaux... et les recettes se transmettaient de génération en génération...*

## TABLE DES RECETTES

● Soupe de Tullins ou soupe dauphinoise	3	Chevreau sauté forestière	39
Garbure dauphinoise	3	Gigot de chevreau aux petits gris	39
● Salade dauphinoise	6	Jailles de porc	42
Pissenlits à la tête de chevreau	6	Farcis du Mont de Lans	42
Lactaires à l'huile d'olive	6	Côtes de veau aux morilles	43
● Rillettes de lapin	7	Daube dauphinoise	43
Gâteau de foie	7	● Gratin dauphinois	45
● Ravioles de Royans	10	Gratin d'herbes	46
Tourtons du Champsaur	10	Gratin de courge	46
Caillettes dauphinoises	11	Gratin de cèpes	47
Caillettes de Valence	11	Cardons à la moëlle	47
Tourte aux épinards	14	Blettes au gratin	50
Rissoles à la viande	14	Lactaires au gros sel	50
Crosets de Saint-Christophe	15	● Coupes Lesdiguières	51
● Omelette aux pommes de terre	15	Soufflé glacé à la Grande Chartreuse	51
Omelette aux « herbes »	18	Tourtons aux pruneaux	54
Omelette à l'oseille	18	Tuiles aux noix	54
« Brouillade » aux mousserons	18	Clafoutis aux cerises de Moirans	55
● Pogne de courge	19	Tarte aux myrtilles	55
Pogne de « taillons »	19	Tarte aux framboises ou aux fraises des bois	55
Tourte muroise	22	Tarte « de rien » ou tarte au sucre	58
Murçon de La Mure en brioche	22	Pogne de Romans	58
● Truites au bleu	23	Gâteau grenoblois	59
Truites au vin rouge de la Vallée du Rhône	26	Buche aux marrons	59
Truites grenobloise	26	Tarte aux noix	60
Lavarets ou feras aux amandes	27	Noix de Grenoble déguisées	
Morue du Vendredi Saint	27	rabat int. couv. arr.	
Gratin de queues d'écrevisses	30	Confiture de vieux garçon	
Cuisses de grenouilles persillées	31	rabat int. couv. arr.	
Cuisses de grenouilles à la crème	31	● Vin de noix de la Saint-Jean	62
● Pintadeau ou faisan aux raisins	34	Vin de pêche	62
Grives au genièvre	34	Liqueur de verveine	62
Poulet aux écrevisses	35	Apéritif au génépi	62
Gigot « chamoisé »	38	Liqueur de génépi	63
Chèvre salée de La Mure	38	Liqueur de myrtilles	63
		Liqueur d'orange des Hautes-Alpes	63

## Confiture de vieux garçon

Elle n'est qu'un mélange de fruits mis au contact de l'eau-de-vie, chacun en sa saison. L'on ajoute perpétuellement, au fur et à mesure de l'usage, fruits (cerises, abricots, pêches, raisins blancs et noirs, framboises, etc.) et eau-de-vie.

## Noix de Grenoble déguisées

Préparation : 30 minutes.

Pour 20 pièces : *40 cerneaux de noix soit 100 g. environ / 200 g. de pâte d'amande colorée et aromatisée à votre goût (rouge, verte, blanche, au rhum ou nature).*

Faire de petites boules de pâte d'amande qui serviront à réunir deux cerneaux ensemble afin de « reformer » la noix.

*Une fois terminées, ces « noix » peuvent être soit gardées telles quelles soit enrobées de sucre semoule ou de caramel.*

---

Les photos sont de J.L. Syren / S.A.E.P.

Photos couverture :

Avant :

*Le poulet aux écrevisses : le riz pilaf ou à l'eau accompagnera très bien ce plat de « fête ».*

Rabat avant :

*La fraîcheur de la salade dauphinoise est toujours appréciée en début... comme en fin de repas.*

Rabat arrière haut :

*Les tuiles aux noix... des petits fours délicats.*

Rabat arrière bas :

*Pâte d'amande et cerneaux : un délice, les noix de Grenoble déguisées.*

Arrière :

*Le plus souvent cuisiné à la moelle, le cardon est en hiver, un légume de « fête » consommé dans tout le Dauphiné.*

