



Grives sans tête



La Recette

est tirée du livre de Jean-Louis Damon,
« *La cuisine au Pays d'Annot* »

Préparation : la veille
Cuisson : 40 min

Ingrédients (par pers.) :

1 tranche de foie de porc assez fine,
1 tranche de petit salé un peu sec de même dimension,
1/2 oignon, saindoux, baies de genièvre, sel, poivre eau-de-vie, fil chinois

La veille, empiler les tranches de foie et de petit salé en émiettant entre chaque couche des baies de genièvre concassées, du sel et du poivre. Laisser macérer toute la nuit au frais.

Le jour même, enrôler chaque tranche de foie sur elle-même, l'entourer d'une tranche de petit salé et attacher chaque paquet avec le fil pour former les « oiseaux ». Faire dorer les oignons dans du saindoux et ajouter ensuite les « oiseaux » pour les faire dorer.

Flamber à l'eau-de-vie en écrasant quelques baies de genièvre au fond de la cocotte. Couvrir et laisser mijoter à petit feu une bonne demi-heure.

On peut présenter cette « grive » à côté du demi-oignon, sur un canapé de pain rassis doré dans le jus de cuisson, ou sur une poutrolo de maïs ou de pois chiches, cuite à l'eau salée et moulée dans un plat huilé. Découper la poutrolo refroidie en tranches fines à frire dans le jus de cuisson.



Des grives... au porc

Les grives faisaient partie du gibier piégé à la « lèque » par les bergers d'alpages, qui se retrouvaient plusieurs mois sans nourriture fraîche, et par un grand nombre de paysans, pour des raisons économiques. Cependant, cette recette est un « trompe-couillon » puisqu'il n'entre pas un gramme de grive dans sa composition : elle était souvent vendue en ville... mais qu'importe, elle en a l'aspect et le goût. Le porc était par contre une des viandes les plus consommées, avec la volaille et le lapin. En zone alpine, la graisse de porc (saindoux, lard, petit salé) était d'ailleurs utilisée dans la cuisine toute l'année pour rendre « goûteux » certains mets composés essentiellement de pain ou de pommes de terre. Ce « goûteux » était obtenu grâce aux herbes aromatiques dans la zone méditerranéenne au sud du territoire. (Inventaire du patrimoine culinaire des Alpes du Sud du CETTAL, 1989)



La poutrolo

La poutrolo en provençal est une bouillie de semoule ou de farine grossière, de céréales ou de légumineuses. Sur le territoire, elle était surtout à base de pois chiches, accompagnée d'une sauce aux noix par exemple, et consommée au petit déjeuner. Ce plat archaïque de la zone en est devenu identitaire : on retrouve les panisses à Marseille, la socca à Nice et la cade à Toulon.



Les baies de genièvre

Le genièvre, lou cade, est partout présent dans nos vallées. Ses baies d'un bleu noirâtre ne sont mûres qu'à partir de la deuxième année (elles sont d'abord vertes). Les baies sont écrasées pour développer leur saveur prononcée.

*Fiche recette éditée
en 5 000 exemplaires par
le Pays Asses-Verdon-Vaire-Var
Conception et réalisation:
Autrement dit communication
04 92 33 15 33*