



Les « Arcépiens Toqués »

Recettes salées

Sommaire :

Les recettes salées (pique-nique)	
p.2	La tarte aux blettes de Colette
p.3	Le pâté de porc de Cécile
p. 4	Le cake salé de Georgette & Henri
p. 5	Le cassoulet de Bernard (partie 1)
p. 6	Le cassoulet de Bernard (partie 2)
p. 7	Les farçons aveyronnais de Bernard
p. 8	La tourte à la citrouille de Jean



Mise à jour du 15 juin 2025



Les « Arcépiens Toqués »

La tarte aux blettes de Colette

Ingrédients

Une pâte feuilletée
Un paquet de blettes
Un oignon
Des lardons
3 ou 4 œufs
Crème fraîche
Fromage râpé, sel, poivre

Préparation

Faire blanchir la verdure des blettes pendant quelques minutes, les égoutter, les hacher (le faire la veille est encore mieux).
Faire revenir les oignons, puis les lardons
Garnir le fond de tarte avec ces ingrédients
Préparer un mélange œufs/crème fraîche, assaisonner
Verser sur la préparation, ajouter le fromage
Cuire à four moyen (180°) de 40 à 50 mn

Variantes

On peut remplacer les lardons par du chorizo
On peut utiliser les côtes de blettes coupées en petits tronçons en même temps que la verdure,
On peut remplacer le fromage râpé par tout autre fromage : chèvre, reste de camembert...
La crème fraîche peut être allongée de lait...
.... Cette tarte s'accommode de toutes vos fantaisies...





Les « Arcépiens Toqués »

Le pâté de porc de Cécile

Ingrédients

Viande de porc :

1/3 de gorge

1/3 de foie

1/3 de longe

17 g de sel et 3 gr de poivre par kilo de mélange

1 œuf par kilo de mélange



Préparation :

Hacher la viande, ajouter le ou les œufs, assaisonner,
mettre en bocaux

Stériliser pendant 1h30



Les « Arcépiens Toqués »

Le cake salé de Georgette & Henri (cake au confit de canard et noix du Périgord)

Ingrédients

(pour 8 personnes ou 1 cake)

125 gr de farine
2 œufs
1/2 sachet de levure
1 cuillère à soupe de vin de noix (facultatif)
2 cuillères à soupe de vin blanc
120 gr de confit de canard (cuisse de préférence)
50 gr de cerneaux de noix
70 gr de gruyère râpé
2 à 3 cornichons hachés
30 gr de graisse de canard
sel et poivre



Préparation :

Dans un saladier, mélanger la farine, la levure et les œufs
délayer avec le vin blanc, la graisse préalablement fondue et le vin de noix (facultatif)
Incorporer le gruyère râpé et le confit de canard effiloché en petits morceaux, les cornichons et les cerneaux de noix
grossièrement hachés
Assaisonner et bien mélanger le tout

Dresser dans un moule à cake et cuire au four 40 minutes à 170°

Servir tiède accompagné d'une salade à l'huile de noix



Le cassoulet à la façon de Bernard

Ingrédients (pour 8 personnes)

600/800 gr de haricots secs lingots ou Tarbais
8/10 manchons de canards confits
700/800g de saucisse fraîche
250g de couennes de porc fraîches
1 jarret de porc
1 pied de porc
400/500gr de coustellous (plat de côtes)
50g de vieux lard (facultatif)
2 ou 3 gousses d'ail
1 oignon piqué d'un clou de girofle
1 bouquet garni
1 carotte
1 poireau
1 branche de céleri
1 boîte de concentré de tomates
Sel, poivre

Préparation (1)

- Faites tremper les haricots une nuit à l'eau froide ; jetez cette eau.
- Mettez les haricots dans une casserole d'eau froide et faites les blanchir en portant cette eau à ébullition pendant 5' – jetez encore cette eau.
- Préparez un bouillon (minimum deux fois le volume des haricots blanchis) avec les couennes coupées en larges bandes, le pied de porc, le jarret, l'oignon, bouquet garni, carotte, poireau, branche de céleri, un hachis du lard et de gousses d'ail. Salez et poivrez suivant votre goût. Cuisez ce bouillon pendant 2h à 3h.
- Filtrez ce bouillon en récupérant les couennes, le pied et la viande du jarret (le gras du jarret peut servir de couenne)
- Mettez les haricots à cuire dans le bouillon filtré pendant 1h30 à 2h à feu doux.
- il faut que les haricots restent souples mais entiers. Pendant la cuisson rajoutez 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- Dans une poêle dégraissez les manchons – retirez les puis dans cette graisse faites rissoler les coustellous et la saucisse – égouttez les.

Un conseil : compte tenu des durées de cuisson faites toutes ces préparations la veille de manière à n'avoir que la cassole à apprêter avant le repas (préparation 2, page suivante)



Les « Arcépiens Toqués »

Le cassoulet à la façon de Bernard



Préparation 2

Tout ce qui précède terminé (préparation 1) vous disposez les ingrédients dans la cassole (en terre cuite de préférence et supportant la cuisson au four) que vous aurez frottée avec une gousse d'ail :

- Tapissez le fond de la cassole avec les couennes ajoutez le pied de porc, recouvrez avec environ un tiers des haricots. Disposez les manchons, la viande du jarret et les coustellous puis noyer le tout avec les haricots restants. Sur le dessus de la cassole enfoncez légèrement la saucisse sous les haricots.
- Complétez la cassole en versant du bouillon chaud (sans couvrir les haricots) et une partie du jus recueilli dans la poêle. Poivrez généreusement la surface.
- Mettez la cassole au four à 150°/160° (thermostat 5/6) et laissez cuire 2h à 3h minimum. Pendant la cuisson, il se produira sur le dessus une croûte qu'il faudra enfoncer à plusieurs reprises (sans écraser les haricots !)
- Profitez-en pour vérifier que les haricots ne sèchent pas, si c'est le cas, rajoutez du bouillon.

Servir très chaud.



Les « Arcépiens Toqués »

Les farçous aveyronnais aux herbes, à la façon de Bernard

Ingrédients (pour 4 portions)

4 feuilles de blettes (le vert)
1 poignée de feuilles d'épinards ou oseille ou une feuille de choux
1 petite branche de céleri
1 oignon
1 gousse d'ail
1 bouquet de persil frais
2 œufs entiers
2 verres moyens de farine
2 verres moyens de lait
Sel, huile



Préparation

Hacher finement les verts de blette avec les autres légumes.

Mettre cette préparation dans un saladier.

Rajouter les œufs, la farine et le lait. Il faut que la pâte ne soit ni trop liquide ni trop épaisse.

Faire chauffer l'huile dans une grande poêle. Une fois bien chaude, faire cuire les **farçous**.

Se servir d'une louche (sinon deux/trois cuillères à soupe) pour la quantité.

Les faire dorer de chaque côté pas trop longtemps. Il faut que vos farçous soient bien dorés à l'extérieur et moelleux dedans.

Les disposer sur du papier absorbant et les saler.

(temps de préparation, environ 20', temps de cuisson, environ 4')



Les « Arcépiens Toqués »

La tourte à la citrouille de Jean

(pastilla de calabaza)

Ingrédients

600 gr de citrouille
500 gr de farine
1 verre et demi d'eau (ou de lait)
3/4 de verre d'huile
Une pincée de sel
2 cuillères de sucre en poudre
Cannelle

Préparation

Faire tiédir l'eau dans une casserole, y incorporer environ 1/3 de la farine

Malaxer à la spatule, ajouter le moitié de l'huile

Verser le tout sur un plan de travail et travailler la pâte en y incorporant peu à peu le reste de la farine, puis en 2 fois le reste d'huile.

Bien travailler avec les doigts jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Diviser cette pâte en 2 parts non égales : une pour le dessous, l'autre pour le chapeau.

Étaler la grosse part de pâte en prévoyant des dimensions légèrement plus grande que la plaque où vous aller la poser.

Placer cette pâte sur la plaque, sans matière grasse ni farine

Sur ce fond de pâte, répartir la citrouille découpée en fines lamelles, versez un fin filet d'huile et saupoudrez de sucre et de cannelle.

Recouvrir de la 2^e part de pâte plus finement étalée, dépassant légèrement des bords.

Rabattre cet excédant de pâte en pinçant les bords. Saupoudrez de nouveau de sucre et de cannelle sur un fin filet d'huile.

Cuire à four chaud (Th. 8 / 220° C) pendant 5', puis moyen (Th. 6-7 / 200° C) environ 30'.

Il faut qu'une spatule de bois puisse glisser sous le gâteau et le décolle de la plaque.

Dégustez tiède de préférence.



Recette proposée par Jean – atelier d'anglais – d'après une recette espagnole « pastilla de calabaza »