



# Avec Julie nos régions ont bon goût

Destination l'Auvergne, de Cussac à Saint-Flour ! Julie Andrieu nous emmène à la rencontre de cuisiniers amateurs pour retrouver des recettes oubliées remises au goût du jour. Lentilles, terrine et galette pour un menu 100 % montagnard et parfumé.

Charlotte Schouaboe



**LE CONSEIL DE JULIE**  
POUR APPORTER UNE NOTE DE FRAÎCHEUR,  
J'AJOUTE LES HERBES DE MON JARDIN  
AU BOUQUET GARNI. MES PRÉFÉRÉES SONT  
LA SARRIETTE ET L'ORIGAN.

## Soupe de lentilles

Pour 8 personnes

Préparation : 30 min - Cuisson : 2 h

- 500 g de lentilles blondes de Saint-Flour
- 200 g de pain de seigle de la veille
- 4 pommes de terre (350 g env.)
- 2 carottes
- 1 gros oignon
- 2 clous de girofle
- 3 échalotes
- 1 bouquet garni
- 30 g de beurre
- 10 cl de crème fraîche liquide
- sel, poivre du moulin

- Epluchez les pommes de terre, les carottes, les échalotes et l'oignon.
- Coupez l'oignon en deux et piquez-le avec les clous de girofle.
- Coupez les carottes en rondelles et émincez les échalotes.
- Coupez les pommes de terre en dés de 2-3 cm.
- Dans une grande cocotte en fonte, déposez les lentilles et tous les légumes.
- Ajoutez le bouquet garni, couvrez de 2,5 litres d'eau et placez sur feu vif.
- Dès les premiers bouillons, baissez le feu, laissez couvrir et faites mijoter 2 h.
- Avant de servir, salez et poivrez la soupe.
- Coupez le pain en dés et mettez-le dans la soupière.
- Ajoutez le beurre.
- Versez les lentilles et le jus de cuisson sur le pain et le beurre. Remuez en enfonçant le pain.
- Incorporez la crème, mélangez et servez aussitôt bien chaud.

Cocotte, Staub.

### LE CONSEIL DE JULIE

AVEC DE L'EAU FILTRÉE, ÇA MARCHE AUSSI TRÈS BIEN!  
N'OUBLIEZ PAS DE LAISSER REFROIDIR VOTRE POÊLE ENTRE CHAQUE CUISSON. LE NOMBRE DE BOURRIOLES DÉPEND ÉVIDEMMENT DE LA TAILLE DE VOTRE POÊLE. VOUS POUVEZ LES SERVIR AVEC DES LAMELLES DE FROMAGE.



Assiette, Jars.

## Bourrioles

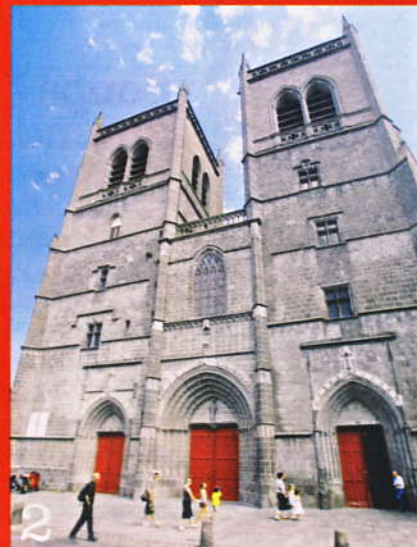
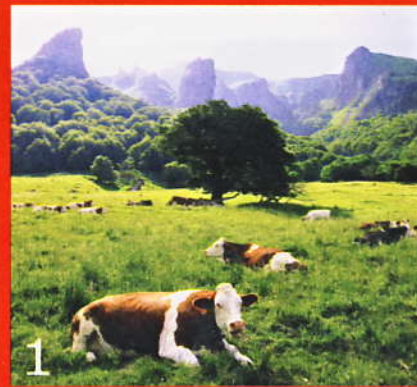
Pour 6 bourrioles - Préparation : 15 min - Repos : 1 nuit - Cuisson : 18 min

- 200 g de farine de sarrasin
- 100 g de farine blanche de froment
- 20 g de levure fraîche de boulanger
- 80 cl de petit-lait (lactosérum) ou de lait écrémé
- huile
- confiture ou gelée (de mûres, de framboises, de groseilles, d'abricots...)

- Mélangez les farines dans une jatte.
- Mettez la levure dans un bol et versez un peu de lait pour la dissoudre.
- Ajoutez ce mélange aux farines, puis le reste de lait petit à petit.
- Fouettez 20 s énergiquement pour éviter la formation de grumeaux.
- Couvrez d'un linge et laissez lever une nuit à température ambiante.
- Le lendemain, mélangez la pâte et versez-en une louche dans une petite poêle froide légèrement huilée.
- Portez sur feu vif et laissez cuire 2 ou 3 min, jusqu'à ce que le dessus soit criblé de trous et que le dessous soit bien doré et retournez afin de dorer le second côté.
- Servez les bourrioles avec de la confiture ou de la gelée.

## LE CONSEIL DE JULIE

CETTE RECETTE ÉTANT TROP SUCRÉE, J'AUGMENTE LA PROPORTION DE VIANDE ET DE BLETTES ET JE METS MOINS DE PRUNEAUX. SI VOUS CUEIL-LEZ LES ORTIES, PRENEZ LES JEUNES POUSSES, ELLES SERONT PLUS TENDRES. AUTREFOIS, CE "GÂTEAU" SE PRÉPARAIT AVEC DE LA FARINE DE SARRASIN. VOUS POUVEZ REMPLACER UNE PARTIE DE LA FARINE DE BLÉ PAR DU SARRASIN. J'APPRÉCIE PLUS ENCORE LE POUNTI LORSQU'IL EST COUPÉ EN TRANCHES ET RÉCHAUFFÉ À LA POËLE.



1. Juste devant la crête de Coq, à gauche, et la dent de la Rancune, à droite, qui sont des lieux d'escalade, les vaches d'Auvergne paissent tranquillement dans les pâtures de la vallée de Chaudesfour.  
2. Située sur la place d'Armes de Saint-Flour, la cathédrale Saint-Pierre, de style gothique, est entièrement construite en pierre volcanique, appelée lave noire de Liozargues.

## Pounti

Pour 8 personnes - Préparation : 20 min - Cuisson : 1 h

• 300 g de chair à saucisses • 250 g de vert de blettes • 250 g de pruneaux dénoyautés • 150 g de farine • 6 œufs  
• 50 g d'orties • 100 g de reste de rôti ou de potée • 30 cl de lait • 1 gousse d'ail • huile • 1/2 bouquet de ciboulette  
• 1/2 bouquet de persil • 1 gros oignon blanc • sel, poivre du moulin

• Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). • Hachez grossièrement au couteau le reste de rôti. • Rincez toutes les herbes. • Hachez-les finement au couteau. • Placez-les dans un saladier. • Ajoutez l'oignon et l'ail épluchés et hachés, la chair à saucisses et le reste de rôti.

• Incorporez la farine, les œufs, puis le lait. • Salez, poivrez et malaxez. • Tapissez un plat à gratin de papier sulfurisé huilé et versez-y la préparation. • Parsemez-la avec les pruneaux dénoyautés et enfournez pour 1 h.  
• Servez tiède ou froid, en tranches avec une salade.

Plat, Jars.



Retrouvez  
**JULIE  
ANDRIEU**

**SUR FRANCE 3**

dans  
l'émission  
"les  
Carnets  
de Julie"  
tous les  
samedis à  
17 h et sur  
france3.fr

Styliste Sabine Paris. Photos Bernhard Winkelmann.