

La feuille de

A M A P D E V A U G I N E S N°4 DÉCEMBRE 2013



Bon bout d'an et à l'an que ven

Et ben voilà, encore une qui se termine... elle nous aura donné un nouveau producteur de légumes pour l'hiver, Luc, qui, à son tour, nous fournit des bons légumes ; la naissance de deux petites, une Ninon au foyer des producteurs de légumes d'été, et une Elia à celui des producteurs de chèvres, qui dormiront bien au chaud cet hiver, dans leur turbulette offerte au cours d'une distribution qui fut très chaleureuse et animée malgré le froid du temps et peut-être grâce au vin chaud, au punch et à toutes les bonnes choses matérielles ou non échangées ce soir-là !

Mais qu'est-ce que le bonhomme rouge va bien pouvoir nous apporter de plus ?

En attendant, et pour que les agapes de fin d'année puissent si vous en avez envie renouer avec les traditions provençales, vous allez être gâtés avec ce nouveau numéro de notre Feuille de Chou !

Bonne lecture, bon bout d'an et à l'an que ven...

Bruno

Noël traditionnel en Provence

Noël, fête de la naissance de Jésus, coïncide avec la renaissance de la lumière et symbolise le flux de vie qui s'éveille dans la nature.

En Provence existe une véritable tradition, qui n'est pas toujours connue et que l'on observe peu ou prou suivant les familles, les villages et les villes.

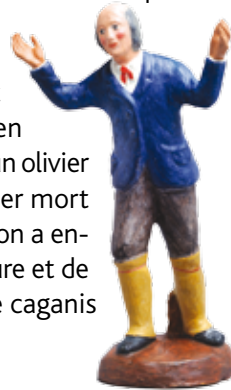
C'est une partie de ces traditions que nous allons vous conter et plus particulièrement le repas du jour de Noël, que l'on appelle chez nous « *lou gros soupa* » (le gros souper).

Lorsque l'usage voulait que l'on réveillonnât avant les messes de minuit, on se mettait à table dès le coucher du soleil après avoir compté neuf étoiles – quand le ciel n'était pas couvert – en souvenir des neuf mois de gestation de la Sainte Vierge.

Au Moyen Âge, toutes les demeures, du plus riche château à la plus modeste chaumière, étaient illuminées avec les moyens du bord. Aujourd'hui, les municipalités et les collectivités ont pris le relais.

Le temps tant attendu est enfin arrivé, mais le gros souper doit être précédé par un cérémonial particulier à la Provence : celui du *catcho-fiò** qui symbolise tout le soleil de l'été retrouvé et qui doit brûler jusqu'au 31 décembre.

Lou catcho-fiò est une belle bûche bien ronde provenant d'un olivier ou d'un arbre fruitier mort dans l'année, que l'on a enguirlandée de verdure et de rubans. L'aïeul et le caganis



* Provençalisme intraduisible littéralement. *Fiò* signifie feu, *catcho* a de multiples significations très éloignées les unes des autres. *Catcho-fiò* signifie à la fois : bûche de Noël, feu de joie, banquet, veillée de Noël...

en bref

Pour nous rejoindre

par mail : contact@parolede terre.org
par téléphone (uniquement aux horaires de distribution) : 06 49 98 19 96
par internet : parolede terre.org

Rendez-vous à l'AG

Venez nombreux à l'assemblée générale qui se tiendra le 18 février à la maison commune de Vaugines. Comme à l'accoutumé, une petite collation de bonnes choses à manger et à boire mis en commun suivra la réunion.
Et bien sûr, tous nouveaux candidats au bureau seront les bienvenus !

Nouveau producteur de pommes

Grégoire Delabre est notre nouveau producteur de pommes depuis le 16 novembre. Merci à lui !
Nous nous régalons

Pensez au contrat cochon !

Il est en ligne. N'attendez plus pour faire votre commande. Première livraison : **samedi 25 janvier**.
Renvoyez-le par mail à Rémi : campagne-les-craux@orange.fr

Bientôt du bœuf

Nous venons de rencontrer un éleveur de bœuf bio qui est prêt à nous approvisionner. Surveillez votre boîte mail car nous vous donnerons tous les détails très prochainement.

Les jolies turbulettes

offertes à Ninon et Elia ont été confectionnées par Fleur Kapani. Vous pouvez voir son travail sur : www.fleurkapani.fr

Faites vivre la feuille de chou et le site internet !

Envoyez-nous vos articles, commentaires, infos, recettes et autres, sur papier libre de la main à la main lors des distributions ou par mail à contact@parolede terre.org ou site@parolede terre.org



– le plus vieux et le plus jeune de l'assemblée – la prennent chacun à une extrémité et font trois fois solennellement le tour de la table installée pour le gros souper en disant : « *Calendo vèn ! Tout vèn bèn !* » Après quoi, la bûche est posée dans la cheminée au-dessus d'un lit de sarments. Le feu est allumé à l'aide de l'une des trois bougies posées sur la table du gros souper. Le rituel le plus courant consiste en ce que l'aïeul arrose la bûche flambante d'un petit verre de vin cuit en disant : « *Cacho-fiò, bouto fiò* », puis il prononce les paroles sacramentelles reprises en chœur par l'assemblée :

Alègre ! Alègre :

Diéu nous alègre !

Emé Calèndo tout bèn vèn

Diéu nous fague la gràci de vèire l'an que vèn

E se noun sian pas mai,

que noun fuguen pas mens

Allégresse ! Allégresse !

Dieu nous (donne) l'allégresse !

Avec Noël tout bien vient

Dieu nous fasse la grâce de voir l'an qui vient

Et si nous ne sommes pas plus,

que nous ne soyions pas moins !



De nos jours, le cérémonial qui est moins pratiqué dans les campagnes, mais l'on répète encore les deux derniers vers de l'invocation en levant bien haut la coupe de champagne : « *Dieu nous fague la gràci de vèire l'an que vèn – E se noun sian pas mai, que noun fuguen pas mens !* »

Les préliminaires accomplis, on pouvait enfin se mettre à table. La table du gros souper était recouverte de trois nappes blanches de grandeur décroissante qui symbolisaient la Saint Trinité. « Une pour le Père, une pour le Fils, une pour le Saint-Esprit. » Trois bougies étaient posées des-

Soupe à l'ail



6 gousses d'ail
4 beaux brins de sauge
1 jaune d'œuf
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1,5 litre d'eau
Sel, poivre
Gruyère râpé
Pain rassis en tranche

Mettez dans une casserole l'eau, l'ail épluché, le sel et le poivre. Couvrez et faites bouillir ¼ d'heure. Ajoutez la sauge et faites bouillir encore 10 minutes.

Mettez le jaune d'œuf dans un saladier, délayez-le avec l'huile, comme pour commencer une mayonnaise, puis ajoutez avec précaution le bouillon de cuisson dont vous aurez enlevé l'ail et la sauge.

Versez le tout dans la soupière où vous aurez disposé les tranches de pain. Servez avec un ravier de gruyère râpé.



Tarte à la courge



Préparez une pâte à tarte avec 300 g de farine.

Taillez en quartiers 750 de potirons (poids net). Faites blanchir quelques minutes, puis égouttez soigneusement. Écrasez les morceaux dans la casserole, mettez sur feu vif et, sans cesser de remuer, faites réduire l'excès d'humidité. Mettez de côté.

Délayez dans un saladier 30 g de farine avec 5 grosses cuillères à soupe de crème fluide. Ajoutez 2 gros œufs et battez jusqu'au moment où le mélange commence à mousser. Assaisonnez de sel, poivre et un peu de muscade.

Versez dans la purée de courge en remuant avec la cuillère en bois et en ajoutant 50 g de gruyère râpé. Vérifiez l'assaisonnement.

Foncez le moule avec la pâte. Versez-y le mélange. Saupoudrez d'un peu de gruyère et de quelques morceaux de beurre et mettez au four à 220 °C (th.7) une demi-heure environ, puis 10 minutes de plus avec chauffage en bas seulement.



L'omelette d'épinards



Nettoyez 500 g d'épinards, blanchissez-les, égouttez-les et hachez-les grossièrement.

Faites chauffer 6 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle, faites-y revenir les épinards.

Hachez 2 gousses d'ail, 3 branches de persil, ou en saison 2 branches de basilic.

Battez les œufs, ajoutez le sel, le poivre, le hachis, les épinards et faites cuire à l'habitude. L'omelette doit être un peu épaisse.





sus ainsi que le *sietoun* contenant le blé vert et dru de la Sainte-Barbe.

Sur la table on déposait trois pains, chacun coupé lui-même en trois morceaux en l'honneur de la Sainte Trinité ; ils servaient à se préserver contre toutes les calamités. Les marins en prenaient toujours quelques morceaux qu'ils conservaient pieusement (certains les faisaient bénir) et qu'ils jetaient à la mer, en cas de tempête, pour apaiser la fureur des flots.

On se met à table. L'aïeul préside l'assemblée. Il brandit *lou pan calendau* qui doit figurer au centre de la table car il représente le Christ entouré par douze pains plus petits symbolisant les apôtres.

Et le repas commence dans l'allégresse générale, repas qui, pour respecter la tradition à la lettre, doit être maigre. Aucune viande ne saurait figurer au menu qui précède la messe de minuit.

Revenons à notre *gros soupa* provençal de tout temps exceptionnel. Les campagnards choisissaient évidemment les meilleurs produits de leur terre, fruits et légumes. Frédéric Mistral a codifié le menu de ce repas maigre qui devait obligatoirement comporter : morue frite, muge aux olives, escargots, cardes, cardons, salade de céleri, fougasse à l'huile.

Dans la Provence maritime, et notamment à Marseille, le menu de circonstance faisait la part belle aux poissons : anguilles à la broche, morue « *en rèite* » aux câpres, merlan frit, merlan ou mullet en sauce avec des olives noires, poisson blanc sur le gril. D'autres plats provençaux étaient à l'honneur : brandade, chou-fleur à la crème, cardes en sauce blanche, carottes à la poêle, artichauts à la barigoule, escargots aux épinards, et toujours la morue frite et la traditionnelle salade de céleri.

S'il y a tant de poissons au menu, c'est non seulement parce que le poisson de mer et de rivière constitue le mets le plus succulent, le plus digeste et le moins

cher puisqu'il peut être pêché par tout un chacun, mais c'est aussi parce qu'il fut les signes des premiers chrétiens.

Lou gibassié et la pompe de Noël sont semblables sinon par leur forme, du moins par leur composition. Ces deux galettes ont pour trait commun et liant naturel l'huile d'olive. Desserts traditionnels de Noël, l'une et l'autre se dégustent, dès la veille du grand jour, avec du vin cuit et sont consacrées, avec les treize desserts, reines du *gros soupa*. Trempées dans des vins de grande souche ou dans des vins liquoreux, elles pompent et accentuent leur saveur, d'où le nom de « pompe à l'huile ». Elles vont souvent de pair avec la galette au lait.

Les ménagères rivalisaient donc de tout leur savoir pour faire de ce repas de Noël un moment de joie et de partage, car il devait toujours ajouter une chaise vide autour de la table. Cette chaise vide représentait « la part du pauvre » et l'absent, surtout s'il y avait eu un décès dans la famille dans l'année. Ainsi en Provence, « l'étranger » est associé aux présents pour participer à l'allégresse générale.

Vous connaissez un peu plus maintenant ces traditions qui sont encore bien encrées dans le cœur des Provençaux. Pour vous permettre de partager pleinement cette joie de Noël, vous trouverez, dans cette feuille de chou, quelques recettes pour réaliser votre *gros soupa*.

Lorsque vos estomacs seront remplis, vous pourrez partir à la Messe de Minuit, comme le veut la tradition. Car la soirée n'est pas terminée...

Au retour, tout le monde se retrouve pour déguster les « treize desserts ». Mais cela est une autre histoire, je vous la conterais une autre fois.



La carde à la sauce blanche



2 kg de cardes
3 cuillères à soupe de vinaigre de vin
1 jus de citron
1 cuillère à soupe de farine + 40 g
60 g de beurre
0,5 litre de bouillon
50 g de râpé
Sel
Poivre
Muscade

Nettoyez soigneusement la carde, coupez-la en tronçons de 15 cm en enlevant tous les filaments, les jeter à mesure dans une bassine d'eau froide vinaigrée.

Les faire cuire dans « un blanc » : délayez la cuillère de farine avec 4 litres d'eau froide, ajoutez sel, poivre, jus de citron. Portez à ébullition, y verser les cardes égouttées, laissez cuire à demi-couvert, à petit feu, environ 1 heure.

Égouttez les cardes et les rincer à l'eau froide.

Préparation de la sauce blanche : Faites fondre 30 g de beurre dans une casserole à feu doux. Ajoutez la farine, laissez cuire quelques minutes en remuant sans cesse et sans laisser prendre couleur. Versez doucement dessus un grand bol d'eau bouillante, toujours en remuant. Salez, poivrez, laissez bouillir quelques minutes. Retirez du feu et ajoutez 30 g de beurre coupé en petits morceaux.

Disposez les cardes dans un plat à gratin beurré, recouvrir de sauce, parsemer de gruyère et faire gratiner à four assez chaud 10 à 15 minutes.



Toutefois, pour vous mettre encore en appétit, je vous donne la recette traditionnelle du gibassié, ou pompe à l'huile.

Le chou-fleur farci à la crème



1 chou-fleur bien pommé
Vinaigre
100 g de champignons de couche frais
50 g de gruyère râpé
25 g de mie de pain rassis
250 g de crème fraîche semi-liquide
Sel, poivre
1 noix de beurre
1 crouton de pain rassis

Lavez soigneusement le chou à l'eau vinaigrée, après avoir enlevé les feuilles, mais en le laissant entier.

Faites-le cuire soit 20 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante salée additionnée du crouton de pain (pour l'odeur), soit 5 minutes dans le panier de l'autocuiseur. Bien que cuit, il doit rester ferme.

Préparer la farce : nettoyez et hachez les champignons, ajoutez la mie de pain finement émietée, puis le gruyère, 2 grosses cuillères de crème fraîche, le sel, le poivre. Mélangez bien le tout dans un saladier.

Égouttez le chou. Creusez la base, toujours en le laissant entier et garnissez avec la farce. C'est une opération un peu délicate !

Dressez le chou dans le plat dans lequel il sera servi, légèrement beurré, le côté face posé dans le plat. Nappez avec la crème fraîche restante.

Faites gratiner à four moyen 1/2 heure.



Le repas est terminé. N'oubliez pas avant d'aller vous coucher, de mettre le « petit Jésus » dans la crèche. La crèche et les santons de Provence, voilà encore une belle histoire !



À vous maintenant de vous préparer un magnifique Noël.

Morue aux poireaux



1 petit kilo de morue salée
1 bon kilo de poireaux
2 gousses d'ail
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
Farine
Sel, poivre, huile de friture

Dessalez la morue la veille.

Nettoyez les poireaux en laissant le maximum de vert. Lavez, séchez, coupez en rondelles de 1 cm.

Faites chauffer l'huile d'olive dans un poêlon, mettez les poireaux et laissez-les fondre doucement en tournant souvent.

Égouttez et séchez la morue. Coupez-la en portions que vous farinez et faites frire à grande friture, dans une poêle. Les morceaux étant tout juste cuits, sortez-les, égouttez-les sur du papier absorbant.

Mettez-les ensuite dans le poêlon, avec les poireaux, ajoutez l'ail écrasé, le sel, le poivre et laissez cuire, couvert tout doucement, en tournant souvent.

Le plat est bien cuit lorsque vous obtenez une sorte de pommade ou de pâte, dans laquelle poireaux et morue sont défaits.



Pompe à l'huile



1 kg de fleur de farine (T45)
300 g de sucre en poudre
20 à 30 g de levure de boulanger
200 g d'huile d'olive
1 pincée de sel
Eau de fleurs d'oranger
Grains d'anis

Disposez la farine en fontaine, versez au milieu le sucre, l'huile d'olive, le sel, la levure de boulanger, l'eau de fleurs d'oranger tiédi et les grains d'anis. Pétrissez soigneusement pendant 10 minutes, ajoutez un peu d'eau si nécessaire.

Placez la boule de pâte dans un saladier enfariné et recouvrez-la d'une serviette. Laissez lever pendant 2 h dans un lieu tiède.

Partagez la boule en trois morceaux de même taille, aplatissez chaque morceau au rouleau pour obtenir un disque de 25 cm de diamètre. Avec un couteau, tracez des fentes. Laissez lever pendant 6 h en recouvrant chaque gibassié d'une serviette. Placez-les ensuite sur une plaque huilée et mettez-les dans un four chaud, à 150 °C, pendant 20 minutes.

Je vous souhaite à tous, ainsi qu'à tous les membres du bureau, un excellent Noël, dans la paix et dans la joie. Nous nous retrouverons en 2014 pour continuer notre aventure de l'AMAP.

Longo maï a partir Longue vie à tous

Jacques



Parole de Terre!



Cette feuille de chou existe grâce à Bruno Adam pour l'édition, Jacques Alitti pour l'article sur Noël (source : Noël traditionnel en Provence de Maurice Chevaly) et le choix des recettes (source : Noël Provençal, traditions & saveurs de Marion Nazet et Henri Daries), Cécile Cointot pour la mise en page et l'impression. Les photos des santons sont de Loïc Damelet et les autres ont été prises sur internet. **Merci** à Jacques, Bruno et Loïc, grâce à qui cette feuille de chou existe.