

**Communauté de communes
du Pays de Massiac**

**Inventaire du potentiel agro-alimentaire
en Pays de Massiac**

**Opération *Palhàs*
Juillet 1998**



sirventés

agenci cultural de la seccion cantalesa de l'institut d'estudis occitans

IEO BP 602 9, ciutat "clair vivre" 15006 ORLHAC cedex - tel : 04 71 64 34 21 ou tel/fax : 04 71 48 19 63

**Communauté de communes
du Pays de Massiac**

**Inventaire du potentiel agro-alimentaire
en Pays de Massiac**

**Michèle CANET
Institut d'Etudes Occitanes du Cantal
Juillet 1998**

Sommaire

Quelques lignes d'introduction...

1 - Méthode utilisée	p 4
2 - Territoire étudié	p 4
3 - Rappel de la situation géographique	p 5
4 - Rappel de la situation climatique	p 5
5 - Evolution des cultures dans le temps	p 6
6 - Présentation des produits destinés à l'alimentation	p 9
7 - La conservation	p 10
8 - Les ingrédients culinaires	p 10
8.1 - Les principaux	p 10
8.2 - Les auxiliaires	p 21
9 - En conclusion	p 23
10 - Sources documentaires	p 27

Si la cuisine porte la marque d'une tradition, elle se présente aussi comme une réponse matérielle à certains problèmes sociaux, économiques et plus généralement culturels. Il est apparu, à l'issue de ces recherches, d'abord que la cuisine est intimement liée au contexte géographique, et notamment aux ressources. Si l'on a du raisin, on fait du vin...

Ensuite, la cuisine est soumise aux contraintes économiques, elle varie selon le niveau de vie (présence ou pas de viande par exemple).

Elle est aussi à mettre en relation avec le temps dont dispose la femme pour cuisiner.

L'acte culinaire comporte également des aspects esthétiques (exemple du "cornard" qu'on décore de pralines rouges), des aspects festifs (viande, desserts) et des aspects religieux (repas sans viande).

La cuisine est enfin une forme de communication, on ne mange pas n'importe quoi avec n'importe qui.

Le premier acte de la cuisine est l'acquisition. Autrefois, on mangeait ce que l'on récoltait que ce soit à partir de l'exploitation, du jardin, des espaces sauvages ou des dons. La part achetée était réduite.

Le second acte est la conservation ; le troisième, la préparation.

Avant d'aborder l'inventaire proprement dit, nous verrons également, à quel niveau ont pu s'exercer les facteurs humains de création ou de différenciation culinaire dans l'histoire (temps) à travers l'évolution des cultures.

1 - Méthode utilisée

Cette étude repose sur les témoignages, les échanges et les discussions entretenus auprès d'une trentaine d'habitants du Pays de Massiac, avec une majorité d'interviews de femmes. Nous avons essayé de privilégier les interlocuteurs les plus âgés, nés aux alentours de 1914, les autres étant nés avant la deuxième guerre.

Ce travail fournit l'essentiel de la documentation. En communiquant leur point de vue, en décrivant l'organisation et le fonctionnement de ces pratiques culinaires, la possibilité nous est donnée d'interroger ensuite les textes et les faits en reprenant à notre compte, la perspective qui pouvait être la leur.

La réalité de ce passé dont les traces demeurent dans les mémoires mais aussi dans le paysage a toutefois été confrontée à une recherche bibliographique et archivistique succincte qui méritera d'être approfondie ultérieurement si cela s'avère nécessaire.

2 - Territoire étudié

Il correspond aux douzes communes du canton de Massiac ainsi qu'aux communes de Blesle et d'Espalem en Haut-Loire, et celle d'Anzat le Luguët dans le Puy de Dôme.

Le débordement sur ces départements limitrophes s'est fait naturellement au vu de leurs similitudes géographiques, historiques et culturelles.

De plus, certaines personnes interrogées, vivant actuellement sur le canton de Massiac, en sont originaires.

Ce faisant, nous avons également suivi les orientations générales du projet de territoire de la Communauté de Communes du Pays de Massiac.

3 - Rappel de la situation géographique

Le Pays de Massiac qui s'étage de 500 m à 1281 m d'altitude, s'organise autour de :

- la basse vallée de l'Alagnon, elle-même en contact privilégié avec la vallée de l'Allier. Par ses caractères, elle se rapproche plus de la Limagne que du Massif Cantalien (historiquement, elle était rattachée à la Basse-Auvergne),

- des vallées affluentes creusées par la Voireuse, la Sianne, l'Arcueil et l'Alagnonnette,

- des plateaux basaltiques.

L'ensemble prolonge les pays coupés du Puy de Dôme, bordant le Cézallier.

Grâce à la configuration géographique de ces pays, nous nous trouvons donc face à une exploitation agricole :

- des fonds de vallées (fourrage, cultures fruitières dont des vergers de plein vent en pommiers),

- des côteaux, anciennement aménagés en terrasses destinées à la culture de la vigne, de céréales, de pommes de terre et de légumineuses. On y trouve également des arbres fruitiers : pêchers de vigne, pruniers, cognassiers...

Les parcelles les plus au nord accueillait des prairies de fauche et des bois de châtaigniers. Les parties boisées, fournissaient des champignons et des baies sauvages.

- des plateaux pâturés et fumés par les troupeaux d'ovins, ce qui permettait d'en cultiver une partie.

Les vallées de l'Alagnon et de la Sianne, plus larges, donnent lieu à des cultures maraîchères. Le noyer y est encore présent.

Chaque famille paysanne, en général, possédait une parcelle dans ces différents types de terrain et avait ainsi une production diversifiée.

Elle possédait aussi quelques vaches, des chèvres et des porcs, ce qui impliquait une production fromagère et une tradition de salaisons.

4 - Rappel de la situation climatique

Le Pays de Massiac bénéficie d'un microclimat. Protégé à l'ouest par le massif montagneux, il est à l'abri des influences océaniques. Il en résulte un climat à tendance

méditerranéenne. Il y fait chaud l'été. L'automne et l'hiver sont souvent pluvieux et, dans les vallées profondes, les gelées sont à craindre.

Cela permet de rencontrer des arbres fruitiers comme l'abricotier, le figuier ou l'amandier. Le thym qui poussait sur les terrasses autrefois, se retrouve toujours aujourd'hui en abondance dans les jardins.

5 - Evolution des cultures dans le temps

Leur organisation comme leur évolution ont toujours été liées aux changements technologiques et à l'apparition puis à l'abandon des espèces élevées et cultivées. Les fermes des vallées comme celles des côteaux et des plateaux sont restées fidèles jusqu'à une époque très récente à une polyculture vivrière à tendance autarcique.

La spécialisation n'a jamais eu un caractère exclusif et durable (l'essor de la vigne au XIXe siècle ou la culture fruitière n'a jamais éliminé les autres cultures).

5.1 - De l'époque gallo-romaine au XVIIIe siècle

Pendant cette longue période, les types de cultures n'ont pas connu de grands changements. Il s'agissait essentiellement d'une production de consommation familiale.

Sous l'occupation romaine, on pratiquait l'élevage, les cultures de céréales (froment, seigle, orge), celle des raves, fèves et de quelques légumes (carottes, échalottes, navets, cresson...).

Dans les vallées, venant des bas pays de Limagne, le noyer était assez répandu (en Limagne, la vigne produisait déjà un vin renommé).

Les hauts plateaux étaient peuplés ; ils nourrissaient ovins et bovins (les vestiges de nombreux villages, implantés à "la limite d'occupation actuelle" - $\approx$ 1000 m d'altitude - , témoignent de la pratique très ancienne de la transhumance).

Le Moyen-Age a apporté quelques améliorations. Ainsi, les croisades ont facilité l'introduction du prunier et du pêcher. Dans le même temps, les surfaces cultivées augmentaient. Cette extension qui résultait de la pression démographique n'a pas entraîné de grands changements dans les conditions de vie des paysans.

Au XVIe et au XVIIe siècle, la culture des topinambours, des poireaux et des épinards complète les productions déjà présentes.

C'est à cette époque, selon les différents auteurs, qu'il semblerait que la vigne soit également apparue, cultivée sur les terrasses de côteaux.

En zone montagneuse, on fabriquait la fourme et le Saint-Nectaire. C'est aussi au XVIIe siècle qu'apparaissent les *gasperons* fabriqués avec le petit lait.

5.2 - Le XVIII^e siècle

5.2.1 - Cultures principales

Les céréales, notamment pour la fabrication du pain qui était la base de l'alimentation, faisaient l'objet des soins les plus attentifs.

Dès 1750, sous l'effet de l'accroissement démographique, la surface réservée aux cultures céréalières s'étend. Louis Estadieu, contrôleur des vingtièmes, rapporte à propos de Massiac : "ceux qui sont de la première classe, comme le bourg et autres, ont plus de blé qu'il leur en faut pour leur consommation".

Il cite les productions des terres : "les terres du bourg produisent du froment, du seigle, orge, avoine, foin, fruits et vins et chanvres et bois ou broussailles. Il y a des huilières et des pressoirs à huile, des moulins à blé".

A Bonnac, on cultive aussi du blé noir, qui remplace souvent le seigle dans les zones les plus froides.

A Laurie, "il ne s'y sème en blés vifs que du seigle, en mars que du chanvre, de l'orge, de l'avoine et des raves".

A Leyvaux, "le terrain est très ingrat" mais il produit quand même du seigle, de l'orge et de l'avoine.

A Molompize "il s'y sème en blés vifs du froment et conseigle et beaucoup de seigle, du chanvre, de l'orge, de l'avoine [...] il y a des vignes, du fruit [...] l'industrie des habitants consiste à courir le pays et à voiturier sur des ânes de la chaux, du charbon et du fruit. La mesure est celle de Brioude".

A Molèdes "le produit des montagnes de graisse, c'est à dire de celles qui servent à engraisser les bestiaux est meilleur que celui des montagnes à fromage".

A Saint-Poncy "il se sème peu de blé vif et de conseigle, beaucoup de seigle et de blé de mars, de l'orge, de l'avoine [...] il y a peu de bois, de vignes, de fruits".

5.2.2 - Cultures secondaires

Les fèves, les pois, les lentilles, les haricots permettaient de varier les menus. Les raves, si elles sont citées à Laurie, étaient toutefois cultivées dans chaque ferme. Elles servaient aussi au bétail.

Les vesces, production fourragère développée, étaient cultivées encore il y a peu de temps.

En outre, la plupart des paysans réservaient une partie de leurs terres à la production du chanvre (confection de toile et d'huile pour s'éclairer).

En plaine, de nombreux noyers fournissaient le bois d'oeuvre et l'huile. La culture de la vigne et celle des arbres fruitiers (pommiers, cerisiers, poiriers...) était localisée principalement sur les côteaux.

5.2.3 - Nouvelles cultures

Au XVIII^e siècle, certaines plantes nouvelles furent introduites. La culture du mûrier fut un échec. Celle de la pomme de terre s'étendit progressivement (après 1750).

5.2.4 - L'élevage ovin

Il était très pratiqué. A propos des environs de Brioude, on cite la race "Rava".

5.2.5 - L'élevage bovin

Il se limitait à quelques vaches dans la plupart des exploitations. A cette époque, posséder une paire de boeufs était le signe d'une certaine richesse.

En parallèle, sur les montagnes proches (Monts Dore, Cézallier, Monts du Cantal, Aubrac), l'élevage constituait déjà une activité importante.

5.2.6 - Elevages secondaires

Les chèvres étaient assez répandues. Une fois les chevreaux vendus, elles fournissaient le lait pour les fromages ou pour les jeunes agneaux privés de mère. Leur peau servait à confectionner des outres. Enfin leur viande pouvait remplacer parfois celle du porc.

Ce dernier, animal à viande par excellence, n'était pas, contrairement à ce qu'on pourrait croire, élevé systématiquement. Avant l'introduction de la pomme de terre, les raves ne suffisaient pas à le nourrir et le petit lait manquait.

Par contre, la volaille était élevée en nombre dans la plupart des fermes (poules, pigeons...).

5.3 - Le XIXe siècle

De façon générale, des transformations importantes ont marqué aussi bien les méthodes de culture que le choix des productions.

L'accession à la propriété, l'augmentation de la population et l'amélioration de l'outillage ont contribué à mieux traiter la terre qui du coup, offre de plus belles récoltes.

Les conditions de vie s'en sont trouvées améliorées.

Dans les années 1890, la vigne connaît un essor fulgurant. Ce développement fut, toutefois, de courte durée car, entre autres raisons, le phylloxéra se répandit très vite.

Comme au siècle précédent, l'élevage bovin se pratiquait ; la vache restant en général, l'unique animal de trait.

L'élevage ovin prospérait (apport de viande et de laine).

En parallèle, avec l'amélioration des voies de communication, les zones montagneuses et les plaines se sont spécialisées ; les plantations forestières se sont étendues.

Le chemin de fer, dans la seconde moitié du XIXe siècle a facilité l'émigration qui jusque là n'était que saisonnière (les habitants de Molèdes, par exemple, partaient "huit

mois de l'année dans d'autres provinces pour travailler comme scieurs de long, savetiers, lanterniers").

Jusqu'à une époque très récente, " les pays coupés ont conservé une économie agricole autarcique".

6 - Présentation des produits destinés à l'alimentation

- **Produits domestiques** : ceux qui proviennent de l'exploitation et qui sont destinés à la vente mais dont on garde une partie pour sa consommation personnelle (oeufs, beurre, fromage, fruits : pommes, poires, prunes, noix...). On avait en plus le jardin qui était complémentaire de l'exploitation.

On possédait également un élevage domestique (poules, poulets, parfois quelques canards ou quelques pigeons, lapins, porcs...).

- **Produits de l'espace sauvage** : cueillette, chasse et pêche, passion ou obligation, avaient leur importance du point de vue alimentaire.

La cueillette (salades, essentiellement de la doucette et des pissenlits ; champignons : beaucoup de mousserons, quelques cèpes et giroles si le temps le permet, des rosés et coulemelles ; des nèfles, des baies : prunelles, génévrier, sorbier, framboises, myrtilles ; la cueillette des escargots est assez récente et seulement quelques familles la pratiquent) ; la cueillette donc, était un complément indispensable, valorisé parce que rare (on ne pouvait pas l'acheter).

La chasse (grives, lapins, lièvres, perdreaux, pigeons, sangliers), permettait aux gens les plus pauvres, de manger de la viande.

La pêche (truites, écrevisses, saumons...) était très pratiquée : les restaurants de Massiac, par exemple, étaient tenus de ne servir aux ouvriers que deux fois par semaine, du saumon (ce qui prouve également son abondance dans l'Alagnon !).

- **Les produits échangés** : ils concernent des produits de qualité, sont souvent des primeurs (premiers raisins, "fricassée" : boudin, longe, foie et *tèula* (crépine) du porc qu'on vient d'abattre). Ils circulent entre voisins ou membre d'une même famille. On offre aussi pour remercier d'un service. C'est un moyen de resserrer, de conforter l'amitié.

- **Les produits achetés** : ils étaient réduits.

On achetait le sel, le poivre, le laurier, les "quatre épices", le café, le sucre, le riz, les "macaronis", quelques fois de la viande de boucherie.

La morue salée était achetée de temps en temps, pour le vendredi, jour sans viande. On la préparait avec des oignons revenus à la poêle, des pommes de terre également cuites à la poêle, auxquelles on ajoutait parfois une cuillère de crème avant de servir.

Jusqu'aux années 1950, beaucoup de foyers faisaient encore leur pain et dans les années 1960, certains échangeaient avec le boulanger, leur blé contre du pain.

7 - La conservation

Elle concerne : - les fabrications familiales (vin, fromage),
- les conserves pour les légumes, les fruits et la viande avec différents procédés.

Les plus utilisés sont :

- * par antiseptique :
 - alcool (fruits),
 - sel (porc, boeuf, haricots verts),
 - sucre (confitures);
- * par séchage :
 - raisins, prunes, champignons, viande (jambons, épaules, saucisses);
- * par enrobage sec :
 - oeufs et pommes dans le grain ;
- * par enrobage humide :
 - eau de chaux pour les oeufs,
 - matière grasse (saindoux) pour les rôtis de porcs,

les terrines;

- * par le froid :
 - cave (légumes racines, fromage, vin...),
 - sources (bouteilles, *poèta*);
- puis, on opte pour l'appertisation, notamment pour les fruits et légumes, voire la viande et plus tard, on procède par réfrigération et congélation (révolution dans la conservation).

8 - Les ingrédients culinaires

8.1 - Les principaux

8.1.1 - Les céréales

"On semait suivant les bêtes qu'on avait, de façon à rien acheter, et puis pour la farine".

L'orge, l'avoine étaient réservées aux animaux.

Le seigle et le blé (froment) étaient consommés surtout sous forme de pain, pris au repas tel quel ou sous forme de soupe.

La farine de blé servait aussi à la confection des pâtisseries, des brioches ; délayée avec du lait, on en préparait des *bilhides* (bouillies) salées ou sucrées.

A noter : - pour ces dernières préparations, certaines familles réservent un *topin* (pot) de farine de blé préalablement précuite dans le four à pain.

- par mesure de restriction ou par goût, on peut mélanger du potiron cuit à la pâte à pain .

- le blé noir (qui n'est pas une céréale) pousse aussi (à Bonnac par exemple), mais aucune utilisation culinaire particulière n'est relevée. Il est donné aux bêtes.

8.1.2 - Les fruits et légumes

1) Le pays de Massiac se distingue par une très grande richesse en fruits. Ils sont la plupart du temps consommés tels quels, frais, entre les repas. Une partie toutefois sera transformée (confiture, cidre, vin, eau de vie) ou cuisinée (desserts) et utilisée sur place. Le surplus est vendu (pommes, poires, prunes, pêches, cerises...).

Chaque fruit a des variétés différentes. Elles le sont par la forme, la couleur ou le goût, mais aussi par leur date de maturation qui s'étale dans le temps. Chaque variété a également une destination particulière.

Par exemple, les *peras de fuòc* sont des poires à cuire, elles sont tellement difficiles à éplucher, qu'on enlève la peau une fois cuite, "comme une pomme de terre cuite à l'eau".

La "Bon Papa" se laisse mûrir sur la paille et se mange dans l'hiver ; les pommes "Canada" sont les plus réputées pour faire de bons *pastis* (pâté aux pommes)...

Ainsi, on trouve donc :

- des pommes : la *pachiron* (se conserve bien), la pomme d'Eve (hâtive), la *poma d'Espanh*, les *verjadas* (hâtives et dont on se sert aussi pour les *pastis*), la *poma franc*, d'enfer (pomme tardive, dure, à cuire), la *cap pendut* qui se conserve bien, la *canada* (à couteau ou à cuire), la *calville rouge*, la *Sainte-Germaine*...

Plus récentes, la reine des reinettes, la *golden*... et bien sûr, la *pomalha* (les petites pommes) et les pommes à cidre, juteuses et acides.

Les *bochis* (pommes sauvages, non greffées) sont très conseillées pour la gelée.

Préparations culinaires ou transformation à usages alimentaires issues des pommes :

- beaucoup de tartes, de *pastis* aux pommes;
- cuites au four ou par contact direct de la chaleur, sur le poêle, avec la *canada* souvent dont la peau éclatait, une fois cuite : "on attendait qu'elles éclatent et tremblent !";

- cuites en omelette salée, surtout avec la pomme d'enfer : "on coupe les pommes en tranches, assez fines, dans une poêle avec du beurre - y'en a qui mettent de l'huile - on laisse cuire un petit moment, on couvre avec un couvercle, et après, on casse les oeufs comme une omelette normale et on les met dessus. Des oeufs battus, avec du lait, un peu de sel, du poivre, et on laisse cuire. On mange ça, en entrée ou même des fois, pour compléter un repas qui n'est pas assez copieux";

- en *paschada* (farine + lait ou eau + oeufs) salée ou sucrée, cuite à la poêle;

- consommées avec le boudin ou parfois introduites directement avec les ingrédients de fabrication de celui-ci;

- transformées en gelée;

- pressées pour faire du cidre, du *citre passat per la draja* (jus de pomme versé sur le marc de raisin, d'où une fermentation plus rapide que du cidre seul et qui donne une boisson pétillante, de couleur rouge, rosé).

Avec le jus de pomme frais, on réalisait de la confiture de cidre. Il faut laisser réduire de moitié ce jus mis à chauffer. Certaines familles y rajoutaient alors des morceaux de fruits frais : de la pomme bien sûr mais aussi des morceaux de poires et de coings (fruits de saison).

Le marc de pomme est utilisé pour faire de l'eau de vie.

- pour les poires, on trouve donc : les *peras de fuòc*, la bon papa (déjà citées) mais aussi la "missergent" (à cuire), la poire du curé, la William, la Louise bonne, les poires à cidre...

"Il s'en donnait !" ...

Fraîches, on les croque ou on fait des tartes ; les autres, il faut attendre patiemment qu'elles mûrissent à la cave ou sur un lit de paille et là, on s'en délecte : "on mangeait les "poires du curé", mûres l'hiver, un délice !".

Pour le souper, la veille de Noël, on mange ^{*la pérade*} ~~la prada~~ : bouillie sucrée et parfumée par les poires de feu préalablement cuites au four.

Les poires à cuire le sont aussi souvent dans le vin : "on mettait ça avec du vin, on faisait un dessert, on mangeait ça froid après. Cuites sur la cuisinière, c'est plus facile à faire mijoter. On mangeait ça plusieurs jours".

Certains utilisent les petites poires pour faire du cidre.

- les prunes : beaucoup de reines Claude qui séchées au four à pain vont donner des pruneaux qui seront vendus ou réhydratés pour la confection des tartes.

On cite aussi , la prune d'Agen, la mirabelle, celle dite de "cochon" à chair jaune, un peu âpre et qui "demandait beaucoup de sucre pour une tarte"; "mais, on ne les donnait pas aux cochons !".

Il y a , la bleue, la grosse blanche, la grosse rouge et la petite allongée...!

On en fait des tartes et de la confiture.

Celles tombées par terre donc sujettes à la pourriture, partent pour l'eau de vie.

- les cerises : coeurs de pigeon, bigarreaux... les premières sont mûres vers le 10 juin.

Les guignes (rouge brillant, acides) semblent les plus connues, on s'en sert pour les *clafotis* (farine + oeufs + lait ou eau mais cuits au four) parfois appelés *milhars*, bien connus en Limagne et qui désignent la même préparation contrairement à la *paschada* qui repose sur les mêmes ingrédients mais qui est cuite à la poêle.

Certaines familles en font de la confiture ou des tartes et pratiquement tout le monde réalise de précieux bocaux où elles macèrent dans l'eau de vie avec du sucre.

- **les raisins** : baco, noa, du "1000", du "5000"... raisin blanc, raisin rosé...

Le raisin est surtout utilisé pour la fabrication du vin. Il en faut pour la consommation annuelle, on doit pouvoir en avoir jusqu'aux vendanges suivantes.

A partir de ce vin, on fera également du vinaigre.

A noter : une pratique que l'on retrouve partout en Auvergne, celle de *faire chabrôt*, c'est à dire de rajouter quelques gouttes de vin dans le bouillon encore tiède lorsqu'on a déjà mangé le pain de la soupe. Ce bouillon violacé a un goût aigrelet qui donne une saveur très particulière.

Avec le marc de raisin, on fait de l'eau de vie.

A propos de l'éventail des vins fabriqués (vin doux, vin de paille, vin rouge, rosé, blanc...) nous renvoyons au travail réalisé par S. Serre qui explique en détail les différents procédés de réalisation et d'obtention.

Certaines variétés de raisins de bouche existent, souvent issues de pieds de vigne en treille. C'est un raisin parfois offert, pour remercier d'un service ou pour faire plaisir notamment aux familles qui n'en possèdent pas. Il est également mis à sécher (Auriac, Massiac...)

- **les pêches** : essentiellement des pêches de vigne, blanches ou rouges, toujours "très bonnes", "elles se plantaient souvent toutes seules !".

En grande majorité, on les mange fraîches.

Dans les vignes, se trouvent aussi, sur les côtés des **cognassiers**. Avec les coings, on fait essentiellement de la gelée, parfois on les mélange à d'autres fruits (cf. confiture de cidre).

On nous cite les **abricots** de Molompize, mais peu d'informations ont été recueillies à leur sujet et à fortiori à propos de leur utilisation.

La présence de quelques **châtaigniers** permet de consommer des châtaignes grillées ou cuites à l'eau et ensuite mangées avec du lait.

Groseilles, cassis, fraises servent à la confiture.

On fait de la liqueur avec le cassis.

Les fraises sont parfois mélangées au vin ou à la caillée (cf. chapitre "lait") avec un peu de sucre et de crème, c'est un dessert ou un "4 heures" rafraîchissant de l'été. On en fait aussi des tartes.

On cueille dans la nature **framboises**, **myrtilles** et **mûres** pour les confitures et les tartes.

Certains ramassent les **prunelles** pour l'eau de vie et les **baies de genévrier** pour la fabrication de liqueur (macération dans l'eau de vie + sucre).

On n'oublie pas les **graines du sorbier** qui se mangent très, très mûres voire "pourries" !

Les **nèfles** dans les bois ou au bord des ruisseaux, sont cueillies après avoir subi un coup de gel et mangées telles quelles, blettes et noires.

On cite le ramassage de **racines de gentiane** vers Giniol mais ce serait uniquement pour la vente (?).

2) Les fruits secs : de façon anecdotique, on cite l'**amandier**, "Il y en avait un, chez la mère B...." (vallée d'Alagnon).

On ramasse les **noisettes** pour les croquer l'hiver pendant les veillées, ou entre les repas.

Mais surtout, on engrange les **noix**. Une fois sèches, écalées au coin du feu, pendant les veillées, elles serviront à la fabrication de l'huile qui parfamera surtout les salades ou parfois les pommes de terre.

Si nous n'avons pas rencontré de gens qui en fabriquent encore, les observations du contrôleur des vingtièmes en 1752 nous apprennent que les habitants de Massiac en faisaient régulièrement et abondamment puisqu'ils étaient imposés ! Les entretiens nous le confirment et prouvent qu'on en faisait aussi sur d'autres communes (Auriac par exemple).

A noter : certaines maisons utilisent les noix concassées pour les ajouter à la composition du boudin.

On les croque aussi "comme ça" bien sûr ; si c'est à la fin du repas, elles sont toujours mangées avec du pain (de seigle, la plupart du temps ; on faisait peu de pain blanc).

Outre les témoignages, des documents récapitulant la nature, la qualité et la quantité des produits imposés en Pays de Massiac témoignent d'un riche passé fruitier. Les "oeuvres du verger" comme celles de la vigne, représentent des biens importants, au même titre que les setérées de bois ou quartonnées de chènevières... (cf. XVIIIe siècle).

L'inventaire des fruits proposés ici n'est certainement pas complet mais nous rappelons que l'étude des potentialités de l'ensemble des variétés locales est en cours.

3) Les légumes

Issus du jardin, on trouve : les choux (verts, pointus, frisés...), les pommes de terre, les carottes, les poireaux, parfois des blettes, les potirons, les haricots verts, les petits pois, les cornichons qu'on laisse parfois grossir pour obtenir des concombres, les salades :

frisée, scarole, batavia, laitue, chicorée, *chicôn* (romaine), mâche..., les condiments : ails, échalottes, oignons, ciboule, ciboulette, cerfeuil, *majurana* (thym), persil, céleri. S'y ajoutent les raves (blanches à collet vert) et choux-raves qu'on cultive en plein champ.

Puis, plus récemment, s'implantent les asperges, les choux-fleurs, les tomates, les courgettes...

En 1747, le contrôleur du dixième note à propos de Laurie : "il ne s'y sème que du seigle [...] et des raves" et encore, à propos de Bonnac : "presque tous les habitants ont, joignant leurs maisons, des jardins potagers d'une ou deux coupées où ils font venir les herbages dont ils font leurs soupes".

Encore récemment, le plat le plus fréquent est la soupe. On met à bouillir les légumes avec du salé (porc ou boeuf). Le bouillon est versé sur le pain et on "tire" les légumes et la viande.

Choux, carottes et pommes de terre sont associés au petit salé de porc alors qu'on substituera le chou au poireau pour le "pot au feu", c'est à dire à cuire avec du boeuf salé.

En saison (automne) on prépare la soupe de rave, essentiellement constituée de raves coupées en tranches et cuites à l'eau. On les mange aussi avec du pain trempé du bouillon de cuisson, parfois on ajoute quelques pommes de terre et, au moment de servir, on met une cuillère de crème.

Parmi les légumes cuisinés seuls, on retrouve :

la pomme de terre cuite à l'étouffée, en cocotte avec du saindoux.

Elles peuvent être sautées à la poêle ou encore cuites au four dans un plat en terre, additionnées d'eau, de lardons et d'aromates (thym, laurier, ail, oignons) et deviennent pommes de terre en *gargolhon*.

Avec la cuisson au four, on les apprête farcies.

A noter : la farce qui sera utilisée pour d'autres préparations repose sur l'utilisation de restes de viande (souvent du porc bien sûr), de lard, de pain trempé dans du lait ou de l'eau, beaucoup d'ail et/ou d'oignon, des "herbes". En fonction des goûts, on utilisera : du cerfeuil, du persil, de la ciboule ou de la ciboulette. Le tout est lié par un oeuf, voire plusieurs. La proportion de viande varie d'une famille à l'autre. A l'heure actuelle, on a tendance à mettre plus de viande, achetée à cet effet.

La pomme de terre se mange aussi cuite dans sa peau, à la vapeur - avec juste assez d'eau au fond de la casserole - ou prélevée sur la ration des cochons. On additionne de beurre et de sel.

Elle se mange également en salade, accompagnée d'oeufs durs et d'oignon.

Le chou-rave se cuisine également seul, avec du saindoux, en cocotte à l'étouffée ou revenu à la poêle.

Le haricot vert, frais, s'il n'est pas consommé avec une viande ou en salade, est mélangé à la bouillie, l'été.

Pour l'hiver, on le conserve au sel. Il faut alors prévoir de le dessaler la veille et on le préparera à la poêle : "mangés l'hiver, à la poêle, ils restaient verts !".

Le chou vert, ingrédient indispensable à la soupe, peut être farci, cuit en cocotte, ou au four. Dans certaines maisons, on le mange cru, en salade.

Les salades vertes se mangent accompagnées d'oeufs durs.

Ces mêmes légumes (exceptée la salade) peuvent très bien accompagner une viande qu'elle soit rôtie ou en sauce (ragoût).

4) Les légumes secs, récoltés, séchés :

Il s'agit surtout de lentilles et pois blancs cultivés sur les contreforts des plateaux volcaniques (Laurie, Vazerat, La Chapelle Laurent...).

On cultive aussi les haricots secs.

Ces légumes sont la plupart du temps mis à mijoter en cocotte avec du petit salé et des aromates.

Les pois étaient surtout mis à cuire avec les pieds de porc conservés au sel, couverts d'eau et bien sûr parfumés d'aromates. On profitait de la chaleur du four à pain pour faire cuire le tout dans de hauts pots en grès.

8.1.3 - Les aliments d'origine animale

1) La basse cour : poules, poulets, coqs, lapins.

Certaines familles ont des pigeons. De façon générale, on possède peu ou pas de canards, car attirés par l'eau, ils la souilleraient (et l'eau reste un élément très précieux).

La volaille est souvent rôtie pour un jour d'exception (le dimanche, les jours de fête ou de grands travaux).

Le lapin peut être rôti ou mijoté en civet.

Les vieilles poules seront cuites à la soupe, les vieux coqs dans le vin.

2) Les oeufs :

On les mange à la coque, à la poêle, durs avec une vinaigrette ou accompagnant une salade. On fait des omelettes nature, avec des pommes (déjà citées), des restes de pommes de terre, des champignons... des *paschadas* (ajout de farine et de lait - déjà citées), nature, salées ou sucrées (ajout de confiture ou de sucre).

"On les mangeait de Pâques à la Saint-Michel !".

Ils remplacent la viande et tiennent une place de choix dans l'alimentation ; de plus, ils sont vite apprêtés.

Les préparations sucrées (desserts) à base d'oeufs sont nombreuses mais réalisées la plupart du temps pour un jour d'exception ou éventuellement s'il y a des enfants (crèmes, flans). Elles sont citées au chapitre "ingrédients auxiliaires, les produits sucrés".

3) Le lait :

Bu tel quel la plupart du temps par les enfants, ensuite, c'est une question de goût pour les adultes.

Par contre, pour les "4 oras", en y ajoutant quelques gouttes de café, il fait le régal des grands, surtout en période hivernale, et si en plus il reste de la pompe (sorte de brioche peu levée)... !

Pour le repas du soir, il remplace la soupe de légumes (pain + bouillon de viande et légumes coupés). Dans ce cas, il vient directement de la traite encore tiède, et on y émiette dessus du pain de seigle ; cela s'appelle *faire bresor* ou en français, on dit aussi: "lait brisé". En été, c'est à quatre heures qu'on "fait brézou" !

Sinon, le lait est surtout réservé à la fabrication du fromage.

4) Le fromage et les dérivés du lait :

Il n'y a pas un foyer qui ne fabrique son fromage. Il s'agit de petites fourmes, pièces de 700 à 800 grammes, soit plus hautes que larges ou parfois le contraire (comme un petit Saint-Nectaire par la forme), dites "fromage de pays" ou *formatge als artisons* en occitan ! En effet, après empesurage du lait de vache tiède (la traite du jour réchauffe la traite de la veille), on le laisse cailler ; Ce caillé est mis en *fichuras* (faisselles) pour qu'il s'égoutte un jour ou deux ; on sale, on laisse sécher sur la *chasèire* (claie spécifique suspendue au plafond de la pièce principale de la maison ou accrochée à la cloison) quelques jours et là, il part à la cave dans la *moidièra* (maie en bois réservée à cet usage) rejoindre *les artisons*, espèce des cirons, de la famille des acariens. Ceux-ci se chargeront de transformer sa croûte tout le long de son affinage qui peut durer de un à quatre mois.

Il arrive qu'il bleuisse naturellement. Parfois, on provoque exprès ce bleuissement en créant des trous dans le fromage au moyen d'une longue aiguille.

Pour la consommation familiale, on utilise exclusivement ce fromage. Il est courant aussi d'en prélever une partie pour la vente, ce qui ramène un revenu non négligeable : "ma belle-soeur, eh bien, elle a élevé ses cinq enfants avec ce fromage ! "

Certaines familles - peut-être en période de tarissement des vaches ? de baisse de production ? ou tout simplement par goût ? - mélangent du lait de vache au lait de chèvre pour la fabrication de ce fromage.

*En hiver, il arrive que le caillé ait du mal à sécher. Il prend dans ce cas précis, le nom de "tomme grasse" et aura une autre utilisation : on s'en servira pour faire une soupe au fromage (préparation qui ne nous a été citée que dans ce cadre là).

Autres dérivés du lait : l'été, on consomme beaucoup de lait caillé : la *calhada*, qui a la propriété d'être rafraîchissante. On la mange salée ou sucrée ; les plus gourmands, s'ils en ont la possibilité, y ajoutent une cuillère de crème.

*A partir de cette *calhada*, qu'on laissera un tant soit peu égoutter, on réalise des tartes au caillé, salées ou sucrées (ajout en général de 2 oeufs qui en plus de leur valeur nutritionnelle, coloreront la tarte).

On les appelle aussi "tartes à la tomme".

*On fait de la crème et du beurre, production importante dans le sens où elle a une valeur marchande : elle est destinée à la vente. Nous y reviendrons à propos des matières grasses, mais de leur fabrication, découle un autre produit : le *botiston* (de *potista* en occitan qui signifie : petit lait du beurre). En effet, dans le petit lait issu de la fabrication du beurre, on récupère encore les résidus de matières coagulées qui seront mises à égoutter, pour réaliser un autre fromage. Il sera consommé au bout de quelques jours, avec de l'ail souvent.

On l'appelle aussi *gasperon*, de *gaspa* qui veut dire "petit lait". Et là, il existe peut-être une confusion, car souvent quand on parle de *gaspa*, il s'agit de petit lait issu du fromage, et non du beurre. Pour obtenir, des données fiables, il est nécessaire de compléter cette information qui mérite d'être toutefois signalée ici car signifiée par plusieurs informateurs.

5) Le cochon :

"Avant 1935, on tuait jusqu'à deux cochons de 150kg, un à l'automne, l'autre à la fin de l'hiver."

"Tout le cochon partait au sel" et il constituait une importante réserve de nourriture. Stocké dans des grandes jarres de terre, de bois ou de pierre selon l'origine sociale des familles, la plus grande partie était en effet salée et pré-découpée pour l'usage quotidien des soupes.

Il faut distinguer toutefois, les morceaux qui seront utilisés rapidement et qui impliquent des préparations spécifiques, des quartiers de viande et de lard que l'on mangera tout au long de l'année.

*Le jour de la tuerie, avec une part de sang frais, on prépare la *sanguèta* : mélange d'oignon, d'ail, de lard frais haché, d'aromates (thym, laurier, céleri ou cerfeuil, clou de girofle, noix de muscade... variant selon les goûts) à ce sang.

Cette sanguette sera cuite à la poêle.

**Lo bodian*, toujours à partir du sang, est apprêté comme la sanguette, les aromates peuvent varier, le tout est lié par une louche de crème. L'appareil sera versé dans les boyaux de l'intestin grêle, ce qui donnera un boudin peu épais.

A noter : certains y mélangent directement des noix concassées (déjà citées) ou des morceaux de pommes. Il faut bien deux bonnes heures de cuisson à petit bouillon, parfumé d'herbes, pour le cuire. Puis, on le laisse refroidir. Il sera ensuite grillé à la poêle avec des pommes ou des pommes de terre ou encore des choux-raves.

*Avec le gros intestin, les boyaux sont enfilés les uns dans les autres, on prépare l'*andolha* qui séjournera au sel une huitaine de jours avant d'être consommée, cuite dans un court-bouillon.

*Parfois on y découpe *lo boire*, l'estomac, sinon, il est, une fois blanchi et salé, farci avec des pommes de terre, de l'ail et quelques morceaux de lard maigre (cuisson au bouillon avec des légumes). Il en est de même pour une partie du gros intestin qui forme une poche (gros repli avec une seule ouverture).

*Avec le foie, on fabrique des pâtés au four, cuits dans une terrine. On y ajoute en général un peu de lard, un peu de viande. Certains y mettent les rognons.

*Certaines maisons font des saucisses de *coradas*. On utilise ainsi les poumons auxquels on associe le coeur et un peu de lard frais issu de la gorge du porc.

*Les pieds et la tête iront quelques jours au sel. Mis à dessaler, les pieds seront mijotés (cuisson longue et douce à l'étouffée) avec des légumineuses, souvent des pois blancs (déjà cités).

La tête cuite au court- bouillon (donc très aromatisée), sera mangée chaude en vinaigrette.

Certaines familles la désossent et la roulent : "on fait cuire la tête du cochon, puis avec la fourchette, on l'émiette. On assaisonne et je la roule dans un torchon. Je ficelle, puis je la laisse refroidir jusqu'au lendemain". Là, on la mange froide, toujours en vinaigrette. D'autres, avant de la rouler, ajoutent cornichons et persil. D'autres encore, en font du pâté de tête.

*Jambons, épaules restent de un à un mois et demi au sel avant d'être mis à sécher.

*On fait des saucisses et saucissons, parfois aillés, puis mis à sécher.

*Le lard est également mis au sel.

*Tout le reste, colonne vertébrale et côtes, sera mis au sel pour y demeurer. Ce "petit salé" sera prélevé au fur et à mesure des besoins quotidiens pour réaliser les soupes ou accompagner des légumes secs.

*Le saindoux, graisse du porc, sera fondu et conservé dans des pots en terre (voir matières grasses).

6) La viande de boeuf (ou de vache plus exactement) :

Il arrivait fréquemment de tuer volontairement ou involontairement (accident) une vache, une fois l'an.

Les morceaux frais étaient échangés ou vendus à l'entourage, ainsi, voisins ou famille, par solidarité, notamment en cas d'accident, obtenaient de la viande fraîche.

Le reste était, comme le porc, mis au sel et utilisé en cuisine, en "pot au feu", c'est à dire en soupe avec des carottes, des pommes de terre, et des poireaux (pas de chou).

La plus ancienne des informatrices rencontrées, se rappelle avoir vu des quartiers de vache salée suspendus au plafond de la cuisine. Ce qui laisse supposer qu'après un passage au sel, la viande était mise à sécher. La plupart des témoignages, toutefois, laissent entendre que cette viande restait au sel, pré-découpée, dans le même type de jarres en terre qui servent aussi pour le porc.

Sur cette bête tuée, on utilisait "les tripes" pour les cuisiner. Il s'agissait surtout de l'estomac, découpé en petits morceaux et mis à cuire pendant de longues heures avec beaucoup d'aromates, du lard, de l'ail, des oignons dans un bouillon. C'était peut-être une des cuissons au four commun ? A ce jour, nous n'avons pas plus de détails concernant la confection de ce plat de tripes.

7) L'agneau :

Si l'élevage ovin est présent de façon plus ou moins importante dans chaque exploitation, on ne consomme par contre que l'agneau et ceci, puisqu'il s'agit d'une viande, que pour un jour ou un repas d'exception.

Les gigots sont prélevés pour être rôtis et souvent mangés avec un plat de pommes de terre. Les autres quartiers de viande sont préparés en ragoût. Il s'agit de faire fondre quelques oignons et ails dans un peu d'huile avec des morceaux de lard maigre. On y fait revenir les morceaux d'agneau et une fois la viande dorée, on mouille avec du bouillon ou de l'eau, on y ajoute les aromates et on laisse cuire à petit feu.

Quelques cuisinières épaississent la sauce avec un peu de farine, mais cette pratique n'est pas systématique.

8) Le chevreau :

On retrouve les mêmes utilisations culinaires que pour l'agneau : gigots rôtis et ragôts parfumés.

9) Le veau :

Elevé sous la mère, c'est un produit destiné à la vente et non à la consommation familiale. Toutefois, sur le marché, on négocie la tête que l'on récupèrera blanchie et prête à cuire. Elle sera cuisinée comme la tête de porc, à savoir : cuite dans un bouillon parfumé d'herbes et mangée chaude en vinaigrette. On déguste ce plat le jour de la fête au village, quand on reçoit de la famille ou un jour de grands travaux.

Parfois on négocie également les pieds ou la fraise du veau. Bouillis, ils sont aussi mangés chauds avec une vinaigrette.

10) La viande de boucherie :

De temps en temps, le dimanche, on achète un rôti de veau.

11) Le pâté gras:

A partir de restes de viande, en principe du porc, ou pour l'occasion actuellement avec de la viande achetée, on confectionne des tourtes de viande appelées "pâtés gras".

La pâte qui formera la tourte est préparée sur le même principe que les pâtés aux pommes, sans ajout de sucre : pâte à tarte à base de beurre, d'huile, de crème ou parfois à base de saindoux qu'on laisse reposer au moins une demi journée. Il faut bien sûr prévoir deux abaisses pour faire la tourte.

A la viande hachée, on y ajoute : ail, oignon, persil, (ou cerfeuil selon les goûts), pain trempé dans du lait ou parfois de la farine. On peut y mettre des oeufs.

12) Les produits de la chasse et de la pêche ont déjà été cités.

8.2 - Les ingrédients culinaires : les auxiliaires

8.2.1 - Les matières grasses :

L'huile de noix et le saindoux étaient principalement utilisés. L'huile de noix était consommée crue pour les salades, on pouvait l'utiliser aussi pour cuire les pommes de terre. Pour la cuisson, on employait surtout le saindoux (pommes de terre, voire aussi pour les pâtisseries).

*Si on ne pouvait pas faire d'huile de noix, on cultivait le navet (le colza), ou l'oeillette: "il fallait couper les tiges sèches et ensuite couper la capsule, grosse comme la moitié d'un oeuf, et faire tomber les graines. Ensuite, on allait au moulin".

*L'huile d'arachide était aussi achetée et pouvait avoir le même usage que le saindoux.

*On pouvait également prélever crème et beurre sur la partie à vendre. Ils étaient utilisés crus, fondus dans la soupe ou dans la *calhada* pour la crème ; ils amélioraient également la pâte à pain pour la confection des pâtisseries.

*Le lard est soit bouilli à la soupe et apporte sa part de matière grasse ou il sert de base pour faire revenir ail, oignon (préparation des ragoûts, civets...) et donner du goût. On l'ajoute aussi pour parfumer les pommes de terre (*trufas en gargolhon*) ou cuire une truite.

8.2.2.-Les aromates et condiments

Déjà cités dans les produits du jardin, ils sont très présents dans la cuisine du Pays de Massiac, aussi bien en plats bouillis qu'en plats mijotés.

En plus, on achète le laurier "à la foire du 2 juin à Saint-Flour", bien qu'il s'implante dans les jardins petit à petit. On se procure aussi, chez l'épicier du coin ou ambulant, les "4 épices" dont le clou de girofle et la noix de muscade.

8.2.3 - Les produits sucrés :

- le miel : toutes les exploitations n'ont pas de ruches ; celles qui en possèdent, recueillent précieusement la *brescha*, les gâteaux de cire et de miel. Elle servira à faire des tartines parfois pour le repas du matin, *las 9 oras*, ou pour les "quatre heures". A ce jour, aucune préparation culinaire à base de miel n'a été relevée.

Il sert aussi à sucrer les tisanes.

- les poires bien cuites, sans ajout de sucre blanc, servent à sucrer les bouillies (exemple déjà cité).

- le sucre bien sûr, qui doit être acheté. Il sert à la réalisation des confitures, c'est un moyen de conservation.

Rappel : plusieurs témoignages confirment la cuisson longue et douce des fruits (confiture de cidre, poires pour sucrer et parfumer...) qui évitait l'achat et l'apport de sucre.

- les préparations sucrées :

On profite de la chaleur du four à pain pour cuire tartes et brioches. Traditionnellement, on réserve toutefois ces préparations à des jours d'exception.

Nous avons déjà cité le "fameux" pâté aux pommes, les tartes aux fruits et à la tomme.

On prépare aussi :

- des tartes à la bouillie, à laquelle on ajoute un jaune d'oeuf et le blanc battu.
- des tartes de semoule, cette dernière cuite dans le lait de 7 à 10 minutes. Après refroidissement, on ajoute deux jaunes d'oeufs, le blanc est incorporé battu.
- la *pompa*, sorte de brioche peu levée, était réalisée à partir de la pâte à pain enrichie d'oeufs et de beurre.

- la *cornard*, variante de la pompe, à partir de laquelle on rabat les pointes de pâte de l'intérieur vers l'extérieur, ce qui forme des "cornes"!

Plus tard, on y glissera des pralines roses pour la décoration. Le "cornard" est devenu le gâteau des Rois (fête de l'Epiphanie).

Actuellement, ces deux dernières préparations, toujours réalisées, bénéficient des nouvelles techniques boulangères dont l'apport de la levure. Les produits obtenus aujourd'hui sont similaires à la brioche.

- le gâteau de Savoie (pâte à biscuit) et sa crème : les oeufs à la neige
- les flans au four

8.2.4 - Les boissons :

Vin, cidre de pommes, de poires, *citre passat per la draja* confondu parfois avec la *piqueta* également réalisée avec la *draja* de raisin mais sur laquelle on ne verse qu'un

mélange d' eau et de sucre, eau de vie, liqueurs de cassis, de genièvre, cerises à l'eau de vie... ont déjà été nommés.

Avec toute cette profusion de boissons, nous nous devons de rappeler, ici, que la seule boisson indispensable est l'eau, d'autant plus que traditionnellement, on la gérait de façon très méthodique : "on combinait que l'eau soit utilisée à plusieurs choses : l'eau pour laver la salade partait aux poules, l'eau pour laver le beurre, faire la vaisselle était donnée aux cochons"...

En 1860, Durif, dans son guide, mentionne l'eau minérale de Molèdes.

L'eau sert à faire le café, fortifiant du matin ou boisson offerte aux invités, remplacé par l'orge grillée en période de disette ou allongé de chicorée par souci d'économie et/ou par goût.

On fait des tisanes, la plupart du temps pour soulager certains maux (et non pour se désaltérer par exemple) ; tisanes de thym, de tilleul, de camomille...

En prévention, on fabrique des fortifiants : souvent à base de vin, de sucre et d'eau.

Pour atténuer souffrance et hématomes, suite à un coup, on prépare du *campanat* : les racines de cette plante dont les feuilles ressembleraient à celle de la rhubarbe, macèrent dans le vin.

N.B : Dans certaines régions le *campanat* est la digitale pourprée ; localement, la plante que désigne ce terme doit être vérifiée.

Au cours des entretiens, ce sujet, concernant les plantes médicinales, n'a été que peu abordé. Nous nommons les plus connues, car encore utilisées, ou celles citées spontanément par l'informateur comme cet exemple du *campanat*.

Il s'agissait avant tout, de recenser les produits alimentaires et les pratiques culinaires qui en découlent. Les recettes ne sont pas décrites en détail, ni quantifiées, les témoignages oraux de ce savoir, n'indiquant que de vagues mesures. Ce travail reste donc à faire pour faciliter actuellement leur transmission et permettre ainsi une meilleure valorisation.

Cet inventaire ne se prétend pas exhaustif mais il permet déjà de définir une cuisine traditionnelle en Pays de Massiac, étayée par des pratiques et recettes particulières qui ne méritent qu'à être davantage connues.

9 - En conclusion...

Cet inventaire culinaire constitue notre première matière de travail avec néanmoins quelques précautions à prendre par rapport à la méthode utilisée : la recherche auprès des gens du pays, compte tenu de la perte de culture culinaire, reprend parfois des informations véhiculées par les médias et ne donne pas forcément systématiquement des recettes locales.

Il importe donc de se référer à des critères retenus et jugés utiles notamment d'un point de vue nutritionnel et culturel.

Il n'est pas nécessaire de s'attarder ici sur la nature des besoins nutritionnels et sur leurs apports quantitatifs ; mais dans la présentation des préparations culinaires du Pays de

Massiac, nous en tenons compte. Un des buts recherchés, n'est-il pas de mettre en évidence le fait que l'alimentation traditionnelle de ce pays, est susceptible de satisfaire actuellement, ces besoins nutritionnels ?

D'un point de vue culturel, la cuisine répondant au besoin de s'alimenter, nous devons tenir compte, au delà des ressources locales animales et végétales, des acquis culinaires et de l'ingéniosité ; les conditions économiques, sociales et climatiques étant, bien sûr, inhérentes au contexte culturel.

Classement des plats en fonction des ingrédients :

*Ce qui l'emporte, ce sont les associations complexes que nous dénommerons plus communément par "plats complets" : céréales (pain) + légumes + viande.

Le plat le plus fréquent est la soupe avec un apport protidique de porc ou de boeuf salé voir séché.

A rapprocher du plat complet nous avons :

- le "pâté gras",
- le chou et les pommes de terre farcis,

Leur confection respective repose sur la préparation d'une farce qui utilise les restes de viande, de pain, chargée en aromates et dont le hachis, pas trop fin, permet un échange de saveur entre les différents ingrédients ;

- le *boire* farci de pommes de terre + ail + poitrine entrelardée,
- les tartes salées au caillé ou à la bouillie,
- les légumes secs (pois/lentilles/haricots) + pieds de porc ou petit salé,
- les *trufas en gargolhon*,
- la consommation de fruits secs (noix) avec du pain,
- la bouillie (lait + céréales) qui remplace la soupe ou s'associe aux légumes (haricot vert) ou aux fruits (poires),
- le "lait brisé",
- la morue salée + pommes de terre + oignons.

*On relève une consommation journalière de produits laitiers avec :

- le *formatge als artisons*,
- le *botiston*,
- la *calhada* consommée sucrée ou salée voire aillée.

Les apports protidiques sont également fournis par :

- une consommation de poissons (truites, saumons, écrevisses) en alternance avec les viandes de volailles, lapins, abats (tête et pieds de veau, de porc, tripes de boeuf, andouilles, sanguette, saucisses de *coradas*...),
- il faut noter la consommation (saisonnière) d'agneau et de chevreau.

Pour leurs modes de cuisson, vient en premier lieu, le bouilli (porc, boeuf ou abats consommés souvent en vinaigrette), puis, les cuissons à l'étouffée (ragoûts, civets... très aromatisés) et les rôtis pour les grosses pièces.

Très peu de friture.

- Présence de la charcuterie, bien sûr. A noter : la chair à saucisse parfumée à l'ail, les terrines au four très aromatisées, le boudin avec des noix ou des pommes ;

- Les gens sont aussi très friants d'oeufs et leur utilisation se fait indifféremment à chacun des repas quotidiens.

A noter : l'omelette aux pommes, aux mousserons, les *paschadas* salées ou sucrées, les "clafoutis", les préparations sucrées : oeufs à la neige, flans au four...

*A cet apport protidique s'ajoute les légumes d'accompagnement : pommes de terre, choux, carottes, choux-raves, raves, haricots verts salés, les légumes frais de saison, les salades, dont les salades de cueillette, de choux et de concombre, de pommes de terre ; et en alternance : légumineuses, riz, "macaronis"; présence du pain (de seigle) à tous les repas.

Ces ingrédients répondent aux apports glucidiques en amidon.

*Les apports en sucre sont d'un usage modéré pour le saccharose ou le miel.

Riz, farine de blé ou semoules au lait, flans et crèmes viennent judicieusement compléter un repas.

Dans la majorité des cas, c'est une importante consommation de fruits qui prime (fruits saisonniers dont les fruits de cueillette) qu'ils soient crus ou cuits : au four, en compote, en confiture (dont la confiture de cidre).

D'eux, découle toute une gamme de tartes et le *pastis*.

Pour les réserves hivernales, il ne faut pas oublier les prunes et les raisins séchés.

Les "desserts" (préparations d'exception) recèlent un savoir-faire intéressant à propos des tartes à la bouillie, au caillé, à la semoule, des "pompes" et des "cornards", de l'utilisation du pain rassis.

*Pour l'apport en matière grasse, nous avons le choix ! Qu'elles soient d'origine animale ou végétale ! Relevons l'intérêt nutritionnel et gustatif de l'huile de noix.

Lard et saindoux, utilisés en petites quantités relèvent la plus fade des préparations et marquent ainsi toute réalisation culinaire. Avant, cet usage répondait à un besoin calorique dû aux conditions climatiques et à la rudesse des travaux.

Beurre ou crème sont utilisés crus ou dans la confection des pâtes de pâtisseries.

*Les boissons méritent toute notre attention notamment le cidre de poire et le *citre passat per la draja*.

*De façon générale, on peut mettre en valeur certains savoir-faire qui contribuent à l'élaboration d'une définition de cette cuisine, à savoir :

- pour donner du goût, on sait faire revenir ails et oignons (*trufas en gargolhon*, ragoûts...),

- usage fréquent d'aromates qui parfument le moindre bouillon, tous les ragoûts ou les simples plats de légumes,

- à partir des mêmes légumes de base, on peut obtenir de nombreuses préparations,

- mélange du salé et du sucré : tarte à la tomme, à la bouillie, omelette aux pommes, boudins aux pommes, caillé... ,

- les cuissons à l'eau, au four ou à l'étouffée, où fusionne la saveur des aliments, demandent l'emploi d'ustensiles en terre ou en fonte : *audièiras*, *topins*... ,

- l'utilisation de ces plats ou de ces cocottes évite un apport excessif de matières grasses,
- goût particulier avec la cuisson sur feu de cheminée ou au four à pain,
- farine précuite utilisée surtout pour les bouillies (transformation de l'amidon qui permet une digestion plus facile et intérêt gustatif).

Suffisamment élaborée, ce qui ne veut pas forcément dire longue ou compliquée, cette cuisine traditionnelle est une cuisine simple qui ne demande qu'à être utilisée dans sa forme quotidienne, à condition de pouvoir l'adapter aux techniques modernes de transformation, de cuisson ou de conservation.

Face au nivellement culturel généralisé, il est évident qu'elle constitue un atout très important pour l'image du Pays de Massiac et pour ses possibilités de développement.

Reflète, au sens large, de la cuisine auvergnate, elle présente des analogies avec celle des territoires proches (par exemple : le boeuf salé et la farine précuite sont connus en Margeride, la Planèze associe aussi pieds de porc et pois secs, on fabrique le *formatge als artisons* du Velay jusqu'au sud Lozère, le *botiston*, nommé avec d'autres appellations, est réalisé en Haute-Loire, la charcuterie aillée également...).

Ses signes distinctifs résident dans sa pratique quotidienne avec ses variantes d'utilisation des denrées de base (omelette aux pommes, *pastis*, *pompa*, confiture de cidre, abats : tripes de boeuf, andouille... , pâté gras, emploi de l'huile de noix...).

10 - Sources documentaires

10.1 - Les informateurs

Ces données, recueillies en août 1996 et ce printemps 1998, reposent sur les témoignages de :

- Mme Anna BADEUIL, Leyvaux 76.21.01
- ① Mme Cécile BARBAUX, Aurouze, Molompize 73.61.60 (août 96)
- Mme Amélie et Mr Jean BEC, Grèze, Bonnac 73.60.84
- Mme Marie-Louise BERTHUIT, Vazerat, Massiac 23.03.05
- Mr Pierre BESSE, Massiac 23.04.04.
- Mme Berthe BRINGER, Massiac 23.12.71
- Mme Marie BRUNET, Bussac, Massiac 23.02.02
- Mme Suzette et Mr Aimé CHAMBERT, la Besseyre, Molèdes 73.91.69
- ① Mme Germaine CHASTEL, Molompize 73.61.29
- Mme Andrée CHAUME, Souliac, La Chapelle Laurent 73.13.23
- Mme Germaine COMBE, Souliac, La Chapelle Laurent 73.11.36
- Mme Odette DELORME, Massiac 23.05.86
- Mme Marthe DONAVY, Laurie 73.90.35
- Mme Huguette DOUX, Chausse, Blesle 76.22.16
- ② Mme Juliette LEOTY, Auriac l'Eglise 73.91.71 (+ K7S. Sene)
- Mr Christian MALBEC, Blesle 76.20.53
- Mme Irène MAGNE, Massiac 23.04.93 (août 96)
- Mme Aline MIZOULE, Fons, Saint-Mary le Plain 73.61.52
- Mme Marie-Thérèse et Mr Georges de la ROCHETTE, La Chapelle Laurent 73.12.02
- ② Mme SEGUY, Auriac l'Eglise 73.90.08 ou 73.91.88 (+ K7S. Sene)
- Mme et Mr Albert SERRE, Bussac 23.04.35
- ① Mr Jean VALLON et sa soeur, Melle VALLON, Riol, Auriac l'Eglise 73.90.03

Nous avons également rencontré ou téléphoné pour des compléments d'informations à :

- ② { Mr François AUROUZE, Ferrières Saint-Mary 20.61.93
- Mr Pierre BOUDET, le Rocher, Ferrières Saint-Mary 20.60.75
- Mme CHAUNION, Combaliboeuf, Leyvaux 76.21.82
- Mr Jacques COUVRET, Avenaude, Saint-Poncy 73.13.04

Nous remercions les particuliers qui intéressés par le projet, nous ont permis de mettre en place ce réseau d'informateurs, et plus particulièrement :

Mr Pascal BARBAUX, 23.12.29 (le mainie)
Mme CHAUNION,
Mme Germaine COMBE,
Mr Jacques COUVRET,
Mme Marthe DONAVY,
Mme Régine GALVAING,
Mr Hubert GOMONT, 23.06.75
Mr Jean-Marc MOREL,
Mr Stéphane SERRE,
Mr Guy SOULIER,
Mme Marie-Thérèse de la ROCHETTE et,
Mr Georges de la ROCHETTE,

- ① pas d'enregistrement - voir notes, cahier collectages n°2 du 13/6/96
- ② notes dans des "Masiac" 27

ainsi que :

l'HOTEL des VOYAGEURS de Ferrières Saint-Mary et, 20.60.24
la MAIRIE de MOLEDES. 73.90.95

10.2 - La bibliographie

- BREUILLE L., DUMAS R., ONDET R. et TRAPON P., Maisons paysannes et vie traditionnelle en Auvergne, 1987, éd. Créer.
- CANET M., Recettes d'Auvergne, 1992, éd. Ostal del Libre, et Lo companatge, 1991, éd. Lycée E. Duclaux & I.E.O. du Cantal.
- DEWAILLY-BOMPARD E., La cuisine de ma mère, 1993, éd. Watel.
- DURIF H., Guide archéologique, statistique et pittoresque du voyageur dans le département du Cantal, 1860.
- FONTAINE J., La cuisine auvergnate traditionnelle et moderne, 1987, éd. Horvath.
- GACHON L., Les Limagnes du sud et leurs bordures montagneuses, Etude de géographie physique et humaine, 1980, éd. Laffitte Reprints.
- GIACOMO B., Opération *Palhàs*, Un projet pour un territoire, 1998, Agence Sirventés, I.E.O. du Cantal.
- ROBAGLIA S., Margaridou, journal et recettes d'une cuisinière au pays d'Auvergne, 1992, éd. Créer.
- SERRE S., Viticulture en Pays de Massiac, dans l'est du Cantal, 1998, Mémoire de maîtrise d'ethnologie, Université de Bretagne occidentale, Brest.

In Revue de Haute-Auvergne :

- ARDOUIN-DUMAZET, Voyage en France : Haut Quercy et Haute Auvergne, 1903, p 407-408.
- BOUDON J.-L., Gaspard d'Espinhal seigneur de Massiac, 1926, p 188-209.
- ESQUER G., La Haute Auvergne à la fin de l'Ancien régime, 1906, p 164-166 et 1910, p 219-228.
- MARTRES E., Les Hautes Terres du Massif Central. Tradition paysanne et économie agricole, par André FEL, 1962, p 216-218 et, le Massif Central, par Simone DERRUAU-BONNIOL et André FEL, 1963, p 305.
- RIEUF J., Massiac et son canton, 1972, p 107.
- VINATIE A., Première contribution à l'étude de l'occupation gallo-romaine dans les environs de Massiac, 1968, p 313-328.