



ECO-TransH

LIVRE DE RECETTES

FRANCAIS





ECO-TransH

INDEX

3

INTRODUCTION

4

FRANCE

13

GRECE

17

ITALIE

22

MAROC

32

MONGOLIE

35

ROUMANIE

40

REMERCIEMENTS





ECO-TransH

INTRODUCTION

LA TRANSHUMANCE : UN PATRIMOINE À DÉCOUVRIR, UN AVENIR À CONSTRUIRE

Depuis des siècles, le long des sentiers de transhumance et des anciennes voies de transhumance, les hommes, les animaux et les paysages ont tissé un lien profond, fondé sur le travail, le savoir, la tradition et le respect de la nature. La transhumance est bien plus qu'un simple déplacement saisonnier des troupeaux. C'est un patrimoine culturel vivant, une manière d'habiter et d'interpréter le territoire, un savoir transmis de génération en génération. Ce patrimoine, reconnu aujourd'hui par l'UNESCO comme patrimoine culturel immatériel de l'humanité, est appelé à relever de nouveaux défis : la protection des paysages, la durabilité environnementale, le changement climatique, la valorisation des produits locaux et, surtout, la relève générationnelle.

Car préserver la transhumance, c'est avant tout la maintenir vivante. Cela signifie comprendre et promouvoir les terres traversées par les bergers, leurs traditions, leurs produits et la culture alimentaire qui s'est développée au fil du temps à la croisée du pastoralisme, de l'agriculture et des communautés rurales. Cela signifie redécouvrir les fromages, les viandes, les céréales, les conserves, les pains et les recettes ancestrales : un patrimoine de saveurs qui raconte l'histoire des territoires et la relation entre les communautés et les ressources de la terre. Mais cela signifie aussi se tourner vers l'avenir.

L'élevage extensif et la transhumance peuvent devenir des outils de formation et de développement pour les nouvelles générations de bergers et d'agriculteurs, en leur apportant des compétences, des connaissances et de nouvelles opportunités professionnelles. Grâce à la formation, à l'innovation et à l'échange d'expériences, le métier d'éleveur peut évoluer pour se transformer en un nouveau type d'entrepreneur agricole, capable de prendre soin non seulement de sa propre exploitation, mais aussi du territoire et de ses ressources.

C'est de cette prise de conscience qu'est né le parcours que nous vous proposons.

Un parcours à travers trois dimensions indissociables de la transhumance :

1. la première, consacrée à la protection et à la promotion de la transhumance, de son histoire, de ses paysages et de son savoir-faire ;
2. la deuxième, consacrée aux produits agroalimentaires et aux recettes agro-pastorales traditionnelles, expression concrète de la culture et de l'identité des territoires ;
3. la troisième, consacrée à l'élevage extensif et à la formation, afin que les nouvelles générations puissent s'approprier l'héritage reçu du passé et le transformer en une ressource pour l'avenir.

Trois voies différentes, mais un seul et même grand objectif : préserver le patrimoine de la transhumance, le rendre durable, le valoriser et le transmettre aux générations futures en tant que ressource capable de générer culture, emploi et développement pour le territoire. Car la transhumance n'appartient pas seulement au passé.

C'est une histoire qui se poursuit.

C'est un patrimoine qui mérite d'être connu.

C'est une tradition à vivre.

C'est un avenir à construire.



ECO-TransH

FRANCE

RECETTES FRANCAISES

Lien des vidéos:

<https://youtu.be/WA53Yx9Sc5c>

<https://youtube.com/shorts/1PupGDN6nXE?feature=share>

<https://www.jadorelagneau.fr/>





ECO-TransH

1. LA PISTACHE SAINT-GAUDINOISE



DESCRIPTION HISTORIQUE CULTURELLE

"En pistache" est une expression qui s'emploie pour désigner un ragoût d'agneau (épaule, collier) aux haricots blancs ou haricots tarbais enrichi de porc, cuisiné au saindoux et à l'ail. Il n'y a donc aucun rapport avec la pistache, le fruit du pistachier. Descendante des mets moyenâgeux, la Pistache Saint-Gaudinoise est représentative d'une cuisine d'agriculteurs et d'éleveurs que constituaient la population des terres occitanes. Proche du cassoulet, c'est aujourd'hui un plat de fête célèbre en Comminges où l'on cuisine "en pistache" non seulement le mouton mais aussi le perdreau et le pigeon.



INGREDIENTS

- 100 g d'épaule d'agneau / 100 g de collier
- 200 g de haricots secs tarbais (ou en conserve)
Label Rouge et IGP
- 50 g de couenne
- 1 gros oignon / 1 carotte / 2 tomates
- 1 gousse d'ail / un bouquet garni (thym, laurier et persil)
- 10 cl de vin blanc sec
- 1 cuillère à soupe de graisse d'oie ou de canard
- de la chapelure
- 2 clous de girofle / sel et poivre



Bon appétit !





ECO-TransH

1. LA PISTACHE SAINT-GAUDINOISE



INSTRUCTIONS



1. Mettez à tremper les haricots la veille, les rincer et les égoutter. Faites-les blanchir dans de l'eau froide pendant 4 à 5 minutes après les premiers bouillons et égouttez-les.
2. Déposez les haricots dans une marmite, les couvrir d'eau tiède. Salez et ajoutez un oignon piqué de clous de girofle, le bouquet garni et les couennes après les avoir ébouillantées, roulées et ficelées. Laissez cuire doucement durant 15 minutes la marmite couverte.
3. Découpez les viandes en gros cubes et faites-les dorer dans une sauteuse.
4. Quand la viande est dorée, la retirer de la sauteuse et faire roussir dans ce jus les oignons et les carottes épluchés et coupés en rondelles.
5. Epépinez et coupez les tomates en dés, les verser sur les légumes ainsi que 5 gousses d'ail épluchées et écrasées, laissez réduire doucement 10 minutes. Versez le vin dans la sauteuse.
6. Egouttez les haricots, conservez le jus de cuisson, l'ajouter au contenu de la sauteuse, couvrir et laisser frémir une heure.
7. Frottez un plat allant au four avec la gousse d'ail restante, le graisser, étalez la moitié des haricots, bien les mouiller avec le jus qui a cuit dans la sauteuse.
8. Disposez la viande dessus et quelques morceaux de couennes, cuites avec les haricots. Vérifiez l'assaisonnement, poivrez.
9. Recouvrez avec le reste des haricots, mouillez, saupoudrez de chapelure et versez dessus un peu de graisse fondue.
10. Introduisez le plat dans le four préchauffé (thermostat 5) durant 1 heure 30. Servez très chaud dans le plat de cuisson 3.

Bon appétit !



ECO-TransH

2. LE GIGO DE 7H A L'ANCIENNE



DESCRIPTION HISTORIQUE CULTURELLE

Autrefois, dans les campagnes françaises, les paysans utilisaient les fours à pain ou les cheminées pour cuire de grandes pièces de viande. Le gigot de 7 heures à l'ancienne tire son nom de cette pratique ancestrale, où l'agneau ou le mouton cuisait pendant une journée entière à feu doux. À l'époque, la viande provenait souvent d'animaux plus âgés, et cette cuisson prolongée permettait de ramollir les fibres sans perdre en goût. Les Auvergnats, par exemple, appelaient ce plat « agneau à la brayaude » ou « gigot à la cuillère », soulignant sa consistance moelleuse.

Au fil des siècles, la recette s'est transmise de génération en génération, avec des variations régionales. Dans le sud de la France, on ajoute parfois des tomates pour une touche méditerranéenne, tandis que dans le nord, les herbes comme le thym et le romarin dominent. Aujourd'hui, cette tradition perdure dans les cuisines familiales, où le gigot de 7 heures à l'ancienne évoque les dimanches d'antan.

Le gigot de 7 heures à l'ancienne représente un plat traditionnel français où la viande d'agneau mijote longtemps pour atteindre une texture incomparable. Cette méthode de cuisson lente transforme un simple gigot en une pièce fondante, imprégnée de saveurs des légumes et des herbes. Originnaire des régions rurales, cette recette rassemble les familles autour d'un repas généreux, souvent servi lors des occasions spéciales comme Pâques. La patience paye ici, car les sept heures au four développent des arômes profonds et une tendreté qui se coupe à la cuillère.



Bon appétit !





ECO-TransH

2. LE GIGOT DE 7H A L'ANCIENNE



INGREDIENTS

- Gigot d'agneau 2,5 kg
- Couennes 250 g
- Carotte 200 g
- Oignon 300 g
- Tomate 500 g
- Bouquet garni (thym laurier persil romarin) 1
- Bouillon de volaille 30 cl
- Huile d'olive 10 cl
- Cognac 10 cl
- Vin blanc 50 cl
- Sel
- Poivre



INSTRUCTIONS

1. Rissoler le gigot d'agneau sur toutes ses faces dans une cocotte adaptée
2. Ajouter les os au moment du rissolage.
3. Lorsqu'une belle coloration de surface est atteinte, débarrasser le gigot sur plaque.
4. Dans la cocotte laisser les os et ajouter les oignons émincés et les gousses d'ail.
5. Faire suer jusqu'à une légère coloration.
6. Déglacer au vin blanc sec.
7. Ajouter le thym et le romarin.
8. Replacer le gigot dans la cocotte sur la garniture aromatique.
9. Ajouter le fond, les clous de girofle, le laurier et assaisonner.
10. Couvrir la cocotte et la placer au four à 100°C.
11. Si vous utilisez une cocotte braisière n'oubliez pas de mettre de l'eau dans le couvercle !
12. Et c'est parti pour 7 heures de cuisson douce.
13. A l'issue de la cuisson, débarrasser le gigot dans un sautoir.
14. Filtrer le fond de braisage.
15. Réduire pour obtenir un jus corsé.
16. Verser le jus réduit sur le gigot et placer le sautoir au four à 100°C jusqu'au moment du service.

Bon appétit !



ECO-TransH

3. LA SOURIS D'AGNEAU

4 PERSONNES



DESCRIPTION HISTORIQUE CULTURELLE

La souris d'agneau, plat noble par excellence, est plutôt méconnue, même au sein des écoles d'hôtellerie. Pourtant, ce plat fait partie intégrante du patrimoine gastronomique français. La souris d'agneau, considérée comme un plat de la bourgeoisie puisque l'agneau est une viande plutôt onéreuse, était réservée à une certaine partie de la population. La consommation de viande d'agneau s'est démocratisée et elle est devenue plus accessible pour tous types de consommateurs.



INGREDIENTS

- 4 souris d'agneau
- 1 gros oignon
- 1 gousse d'ail
- 3 cuillères à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe de thym
- 1/2 litre de bouillon de volaille
- sel, poivre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive



INSTRUCTIONS

1. Pelez et émincez finement l'oignon. Hachez la gousse d'ail.
 2. Faites revenir les souris d'agneau avec un filet d'huile d'olive, dans une cocotte bien chaude.
 3. Ajoutez les oignons émincés, la gousse d'ail écrasée, le miel et le thym. Laissez cuire 10 min.
 4. Couvrez avec le bouillon de volaille et laissez cuire 2h à couvert. Servez chaud avec de la semoule.
- Pour une cuisson au four, déposez le couvercle de la cocotte et faites cuire 2h30 dans le four préchauffé à 160°C.

Bon appétit !



ECO-TransH

4. LA SOUPE A L'OIGNON A LA TOMME DES PYRÉNÉES

4 PERSONNES



DESCRIPTION HISTORIQUE CULTURELLE

Les soupes à l'oignon sont populaires au moins depuis l'époque romaine. Elles furent à travers l'Histoire souvent considérées comme une nourriture pour gens modestes, en raison de l'abondance des oignons et de la facilité à les cultiver. La version moderne de cette soupe est venue de France au XVII^e siècle, faite de pain sec ou croûtons, bouillon de bœuf et oignons caramélisés.



INGREDIENTS

- 750 g d'oignons
- 120 g de Tomme des Pyrénées
- 2 œufs
- 2 cubes de bouillon de volaille
- 40 g de beurre
- 20 g de farine
- 2 cuillères à soupe de vin de Xérès
- 1/3 baguette
- 1 pincée de poivre



Bon appétit !



ECO-TransH

4. LA SOUPE A L'OIGNON A LA TOMME DE PYRENEES



INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à 240°C.
2. Épluchez les oignons puis émincez-les.
3. Faites fondre le beurre dans une sauteuse et ajoutez les oignons pour les faire blondir.
4. Quand les oignons sont translucides, saupoudrez avec la farine puis mélangez.
5. Émiettez les cubes dans la sauteuse, ajoutez 1,2 litre d'eau et un peu de poivre.
6. Mélangez jusqu'à ce que la soupe soit en ébullition.
7. Baissez le feu et laissez frémir 20 minutes à demi couvert.
8. Coupez le pain en tranche et mettez-le à dorer au four.
9. Râpez la Tomme des Pyrénées.
10. Séparez les blancs des jaunes d'œufs.
11. Battez les jaunes avec le Xérès.
12. Retirez la cocotte du feu, ajoutez le mélange œuf - Xérès et mélangez.
13. Répartissez la soupe dans des bols allant au four.
14. Ajoutez le pain grillé et saupoudrez de Tomme râpée.
15. Mettez la soupe à gratiner 5 minutes au four.



Bon appétit !



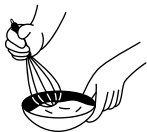


5. ALIGOT



INGREDIENTS

- 1200g de pommes de terre épluchées,
- 450g de tome fraîche,
- 240g de crème fraîche épaisse (entière),
- 3 gousses d'ail,
- Sel, poivre



INSTRUCTIONS

1. Épluchez et lavez les pommes de terre. Épluchez les gousses d'ail et coupez les en deux. Lancez la cuisson à l'eau (départ eau froide salée) des pommes de terre avec les gousses d'ail. Comptez environ 20 minutes de cuisson à partir de ébullition (augmentez si besoin, les pommes de terre doivent être bien cuites pour la purée).
2. Pendant la cuisson, découpez la tome fraîche en lamelles ou en petits dés (on peut aussi la râper). Elle doit être prête lorsque les pommes de terre auront juste fini de cuire.
3. Lorsque les pommes de terre sont cuites, sortez les de l'eau et enlevez les gousses d'ail. Passez la purée au presse purée ou au moulin à légumes afin d'obtenir une purée fine.
4. Ajoutez la crème fraîche chaude et incorporez la avec une cuillère en bois à la purée. Sur le feu très bas, continuez ensuite en ajoutant la tome fraîche et en remuant énergiquement. L'idée n'est pas de cuire mais de faire fondre la tome, si votre préparation est suffisamment chaude, travaillez-la hors du feu.
5. Au bout d'un moment (quand vous commencez à ce plus sentir vos bras) la purée doit se mettre à filer, c'est à ce moment là c'est prêt.
6. Assaisonnez avec sel et poivre à votre goût en remuant encore et servez.

Bon appétit !



ECO-TransH

GRÈCE

RECETTES GRECQUES





ECO-TransH

1. FETA



DESCRIPTION HISTORIQUE CULTURELLE

En Grèce, la plus ancienne référence documentée à la production fromagère remonte au VIII^e siècle av. J.-C. et la technique utilisée pour fabriquer du fromage à partir de lait de brebis et de chèvre est similaire à celle employée aujourd'hui par les bergers grecs pour produire la feta. Dans l'Odyssée, Homère décrit comment Polyphème fabrique du fromage et le fait sécher dans des claies en osier. Antifantakis et G. Moatsou affirment que le fromage de Polyphème était « sans aucun doute l'ancêtre de la feta moderne ». Au-delà de ses origines, le fromage à base de lait de brebis et de chèvre était un aliment courant dans la Grèce antique et fit partie intégrante de la gastronomie grecque.



INSTRUCTIONS

Le lait frais, obtenu immédiatement après la traite, est filtré à travers un linge et chauffé à 36 °C. Dans un autre verre, on mélange la présure avec une petite quantité de gros sel et d'eau, on mélange soigneusement, puis on ajoute le tout au lait. Le mélange est recouvert d'un linge et laissé au repos pour qu'il caille. La coagulation est considérée comme terminée lorsqu'une fine couche de petit-lait apparaît à la surface. À ce stade, le caillé est délicatement brisé à l'aide d'une grande cuillère en bois jusqu'à ce qu'il se sépare en petits morceaux. Le caillé est transféré dans des moules, que l'on fait tourner doucement d'un côté à l'autre pour faciliter l'écoulement du petit-lait. Une fois que le petit-lait a cessé de s'écouler, les moules sont retournés sur une surface plane. Le fromage est ensuite découpé en tranches épaisses et disposé en couches dans un récipient, avec une poignée de gros sel placée entre chaque couche. Le récipient est laissé au repos pendant une semaine, après quoi le fromage est transféré au réfrigérateur pour être conservé et poursuivre son affinage.



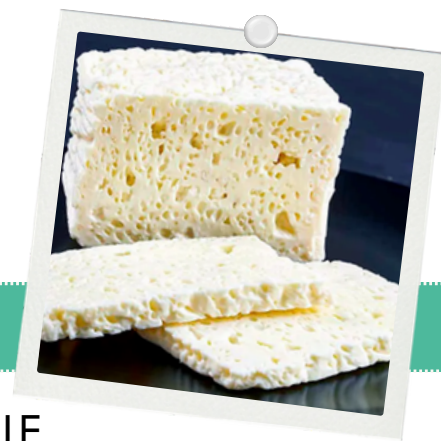
Bon appétit !





ECO-TransH

2. BATZOS



DESCRIPTION HISTORIQUE CULTURELLE

Le fromage grec « Batzos » est fabriqué à partir de lait de brebis, de lait de chèvre ou d'un mélange des deux. Ce fromage à pâte mi-dure à dure présente une couleur allant du blanc au jaune et son goût varie entre le salé, le piquant, l'acidulé et l'épicé. Le fromage Batzos est de forme carrée, sans croûte, et présente de petits trous disséminés à sa surface. Il a une teneur en matières grasses relativement faible, d'environ 20 %. C'est un fromage poreux, à la texture légèrement spongieuse.

Depuis 1996, le fromage Batzos bénéficie du statut d'AOP (Appellation d'Origine Protégée) et, depuis 1988, il est protégé par la loi. Le fromage Batzos est produit en Thessalie ainsi qu'en Macédoine occidentale et centrale. Le Batzos est le plus ancien fromage à pâte dure de Grèce. Il était fabriqué il y a plusieurs siècles par des bergers nomades dans les montagnes du nord-ouest de la Grèce. En effet, le nom « batzos » vient du mot valaque désignant les cabanes de montagne, où le fromage était autrefois fabriqué.



INSTRUCTIONS

Le lait est d'abord soigneusement filtré, puis chauffé doucement à 37 °C. La présure est dissoute avec du sel et de l'eau dans un récipient séparé, puis ajoutée au lait, que l'on remue délicatement. On laisse le mélange coaguler jusqu'à ce que le caillé forme de très fins granulés, d'une taille comparable à celle des grains de riz, qui adhèrent à la cuillère en bois. Le caillé est ensuite placé sur un feu direct, et la température est augmentée progressivement tout en remuant continuellement, jusqu'à ce que le mélange devienne trop chaud pour être manipulé à la main. Une fois la température appropriée atteinte, le feu est éteint et on laisse reposer le caillé. Au cours de cette phase de repos, la masse se dépose au fond de la cuve et acquiert une consistance cohésive, élastique, semblable à celle de la gomme à mâcher. La pâte est transférée dans un moule une fois que tout le petit-lait (également appelé localement « crème ») s'est écoulé. Elle reste dans le moule pendant 1 à 2 jours, après quoi elle est découpée en tranches très épaisses et salée. Le fromage est laissé à affiner pendant une semaine. Par la suite, il peut être conservé immergé dans de l'eau froide ou retiré et conservé dans un récipient hermétique. Le fromage est considéré comme prêt à la consommation au bout d'environ une semaine.

Bon appétit !



3. SWEET TRAHANA



DESCRIPTION HISTORIQUE CULTURELLE

Le trahana sucré est une « pâtisserie » traditionnelle grecque à base de pâtes, préparée à partir de farine (ou de semoule) et de lait (généralement de vache ou de chèvre), qui a été séchée puis émiettée en petits morceaux ; il se distingue par sa saveur sucrée, contrairement au trahana aigre, préparé avec du yaourt. Il est produit dans tout le pays.



INSTRUCTIONS

La farine est tamisée dans une auge en bois, au centre de laquelle on forme un petit puits. On y verse progressivement du lait bouilli, préalablement refroidi. Le mélange est incorporé lentement et pétri jusqu'à obtenir une pâte homogène. On étend un linge dans un endroit de la maison exposé au soleil. La pâte est découpée en petits morceaux et répartie uniformément sur le linge, où elle reste plusieurs heures jusqu'à ce qu'elle soit partiellement séchée. Une fois séchés, les morceaux sont frottés vigoureusement à travers un tamis à mailles larges, en les passant par l'envers. Ce processus permet d'obtenir de petites particules granuleuses de l'autre côté du tamis, qui constituent le trahana.

Les granulés sont à nouveau étalés sur un linge et laissés à sécher au soleil pendant plusieurs jours, en étant remués fréquemment pour assurer une déshydratation uniforme. Le mois d'août est traditionnellement considéré comme le mois optimal pour la production de trahana en raison de conditions climatiques favorables. Une fois complètement séché, le trahana est conservé dans un sac en tissu, ce qui garantit une bonne aération et une conservation à long terme.



Bon appétit !



ECO-TransH

ITALIE

RECETTES ITALIENNES

Lien de la vidéo:

<https://www.youtube.com/watch?v=EQqRImBkB1M>





ECO-TransH

1. AGNEAU AU FROMAGE ET AUX ŒUFS

DIFFICULTE: MOYENNE



DESCRIPTION HISTORIQUE CULTURELLE

L'agneau « Cacio e ova » est un plat aux saveurs rustiques, dans lequel le goût prononcé et sauvage de l'agneau est habilement adouci par les herbes les plus parfumées. La particularité de ce plat principal réside sans aucun doute dans sa sauce onctueuse à base d'œufs et de pecorino – strictement AOP – qui enrobe délicieusement les tendres morceaux d'agneau. L'agneau « Cacio e ova » est bien plus qu'une simple recette régionale : c'est un plat qui incarne les symboles mêmes du christianisme, de la tradition et de la transhumance.



INGREDIENTS

- 500 g d'agneau
- 200 g de caciocavallo
- 200 g de pecorino
- 10 œufs
- Huile d'olive extra vierge « Gentile di Larino »
- Oignon blanc
- Feuille de laurier
- ½ verre de vin blanc
- Poivre noir
- Sel selon votre goût



INSTRUCTIONS

Aversez un filet d'huile dans une cocotte munie d'un couvercle, faites-la chauffer, puis ajoutez l'agneau ; faites dorer la viande jusqu'à ce qu'elle atteigne la couleur souhaitée. Déglacez la cocotte avec le vin, puis ajoutez l'oignon, les feuilles de laurier, le poivre et le sel selon votre goût. Au bout d'environ 5 minutes, versez suffisamment d'eau pour recouvrir la viande, couvrez la cocotte et laissez cuire environ 20 à 25 minutes. Pendant ce temps, dans un saladier, battez les œufs avec les fromages Pecorino et Caciocavallo, en ajoutant une pincée de sel et de poivre. Une fois que vous avez vérifié la cuisson de la viande et constaté que l'eau s'est évaporée, retirez les feuilles de laurier et versez le mélange d'œufs et de fromages en veillant à bien enrober l'agneau. Couvrez à nouveau la casserole et laissez cuire encore 10 minutes, ou jusqu'à ce que les œufs soient cuits à votre goût.



Bon appétit !



ECO-TransH

2. TACCOZZE ET FEVES

DIFFICULTE: FACILE



DESCRIPTION HISTORIQUE CULTURELLE

L'association des « taccozze » et des fèves (ou, selon certaines variantes régionales, des « tacconi ») constitue l'un des plats paysans les plus copieux et les plus traditionnels du début du printemps dans le centre et le sud de l'Italie, typique de la saison de la transhumance. Les « taccozze » sont une variété de pâtes fraîches faites maison à base de farine de blé dur (Cappelli) et d'eau (parfois avec un jaune d'œuf), découpées en forme de losange irrégulier, et sont particulièrement caractéristiques de la cuisine du Molise.



INGREDIENTS

- 500 g de pâtes « *taccozz* » à base de farine de Senatore Cappelli (maltagliati)
- 300 g de fèves fraîches
- Huile d'olive extra vierge « Gentile » de Larino
- Oignon jaune
- Sel selon votre goût



INSTRUCTIONS

Faites chauffer l'huile et l'oignon dans une casserole et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés ; ajoutez les fèves et une pincée de sel. Une fois qu'elles ont pris de la couleur, versez un demi-litre d'eau et laissez cuire environ 40 minutes. Vérifiez si les fèves sont tendres ; si ce n'est pas le cas, ajoutez un peu d'eau et poursuivez la cuisson. Pendant ce temps, faites cuire les pâtes *taccozz* ; une fois *al dente*, ajoutez-les aux fèves et faites cuire le tout ensemble pendant environ 2 minutes. Le *taccozz e faf* est maintenant prêt, il ne reste plus qu'à le dresser dans les assiettes.



Bon appétit !



ECO-TransH

3. OMELETTE À LA SAUCISSE DE FOIE

DIFFICULTE: FACILE



DESCRIPTION HISTORIQUE CULTURELLE

Un plat principal original aux saveurs d'antan, un goût unique réservé aux fins connaisseurs. La saucisse de foie doit être préparée exclusivement avec des oranges et des raisins secs... faites confiance à votre boucher de confiance. Ce plat est profondément ancré dans les traditions du Latium, des Abruzzes et du Molise. Cet « échaudé » traditionnel (ou charcuterie traditionnelle) allie l'intensité des abats (foie, cœur et rate) à la note d'agrumes du zeste d'orange et à la douceur des raisins secs, créant ainsi un mélange aromatique capable d'adoucir les saveurs les plus prononcées et ferreuses de la viande.



INGREDIENTS

- 500 g de saucisse de foie de porc
- 8 œufs
- Huile d'olive extra vierge douce de Larino
- 50 g de caciocavallo râpé
- Sel selon votre goût



INSTRUCTIONS

Versez l'huile et la saucisse de foie (coupée en rondelles) dans une poêle et faites-les revenir quelques minutes ; pendant ce temps, battez les œufs avec le caciocavallo et une pincée de sel. Une fois que la saucisse a pris la couleur dorée de votre choix, versez le mélange d'œufs et remuez brièvement. Laissez cuire la frittata quelques minutes en vérifiant la cuisson ; dès qu'elle est dorée, retournez-la pour cuire l'autre côté. À ce stade, l'omelette est prête.



Bon appétit !



ECO-TransH

4. PAIN CUIT ET FEUILLES

DIFFICULTE: FACILE



DESCRIPTION HISTORIQUE CULTURELLE

C'est l'un des aliments qui a nourri des centaines de milliers de paysans et d'ouvriers agricoles. Il est idéal pour son caractère frugal. Dans le petit potager, on ne manquait jamais de légumes de toutes sortes, qui fournissaient une grande partie des ingrédients. De plus, le pain était cuit une fois par semaine, voire une fois tous les dix jours. Naturellement, à la fin de cette période, le pain était rassis : il fallait donc faire preuve d'ingéniosité pour éviter de le jeter et le transformer de manière à ce qu'il puisse encore être consommé. L'une des façons d'y parvenir consistait à préparer du « pane cotto » (pain cuit au four).



INGREDIENTS

- 1 kg de pain rassis ou de *pizza bianca* (pain plat nature)
- 1 kg de fanes de navet
- Huile d'olive extra vierge douce de Larino
- 300 g de *guanciale* ou de *pancetta* de porc
- Ail
- Paprika doux
- Sel, selon votre goût



INSTRUCTIONS

Nettoyez et blanchissez les feuilles de navet, puis réservez-les pour plus tard. Placez une *pignatta* (ou une casserole classique si vous n'en avez pas) sur le feu avec un peu d'huile et une gousse d'ail ; faites revenir jusqu'à ce que l'ail soit doré, puis ajoutez le *guanciale* (joue de porc séchée) et faites-le revenir quelques minutes, en assaisonnant avec une pincée de sel et du paprika doux. Ajoutez ensuite les feuilles de navet et laissez-les mijoter environ 5 minutes, puis versez ½ litre d'eau. À ce stade, ajoutez le pain ou la *pizza bianca* préalablement coupé en gros morceaux et laissez le tout cuire quelques minutes. Votre *pancotto e foje* est désormais prêt à être servi. La touche du chef : saupoudrez le plat de fromage *caciocavallo*.

Bon appétit !



ECO-TransH

MAROC

RECETTES MAROCAINES

Lien des vidéos:

<https://youtube.com/shorts/1RuT8Z7TwEE?feature=share>

<https://youtube.com/shorts/APdMdnmxcs?feature=share>





ECO-TransH

1. TAJINE TRADITIONNEL DE MOUTON D'MAN

4 PERSONNES

DESCRIPTION HISTORIQUE CULTURELLE



Le tajine de mouton est l'un des plats les plus emblématiques de la cuisine marocaine. Dans les régions oasiennes du sud et du sud-est du Maroc, ce plat est souvent préparé avec la viande du mouton D'man, une race locale bien adaptée au climat aride. Grâce à sa saveur caractéristique et à sa texture tendre après cuisson lente, cette viande est particulièrement appréciée dans les tajines. Traditionnellement, ce plat est préparé dans un récipient en terre appelé tajine, placé directement sur le feu ou sur un brasero. La cuisson lente permet aux épices et aux ingrédients de libérer leurs arômes et de donner un plat riche et savoureux, souvent partagé en famille ou lors des grandes occasions.



INGREDIENTS

- 800 g à 1 kg de viande de mouton D'man (épaule ou collier coupé en morceaux)
- 2 gros oignons
- 3 gousses d'ail
- 2 tomates mûres
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de gingembre moulu
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 petite cuillère de paprika (facultatif)
- 1 petit bouquet de coriandre fraîche
- Sel et poivre selon le goût
- 1 verre d'eau
- Éventuellement quelques olives ou pommes de terre (selon la variante locale)



Bon appétit !



ECO-TransH

1. TAJINE TRADITIONNEL DE MOUTON D'MAN



INSTRUCTIONS

1. Éplucher les oignons puis les couper en fines lamelles.
2. Écraser ou hacher les gousses d'ail.
3. Peler les tomates puis les couper en petits dés.
4. Laver et hacher finement la coriandre fraîche.
5. Verser l'huile d'olive dans le tajine ou dans une marmite.
6. Ajouter les morceaux de viande de mouton D'man et les faire dorer légèrement pendant quelques minutes à feu moyen.
7. Incorporer les oignons émincés et l'ail haché.
8. Mélanger doucement et laisser cuire environ 5 minutes jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides.
9. Ajouter les tomates coupées en dés.
10. Incorporer le gingembre, le curcuma, le paprika, le sel et le poivre.
11. Mélanger pour bien enrober la viande avec les épices.
12. Ajouter un verre d'eau dans le tajine.
13. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant environ 1 heure à 1 heure 30.
14. Remuer de temps en temps et ajouter un peu d'eau si nécessaire.
15. Lorsque la viande devient très tendre et que la sauce est bien réduite, ajouter la coriandre fraîche.
16. Laisser mijoter encore 5 minutes.
17. Servir le tajine bien chaud directement dans le plat de cuisson.
18. Il est traditionnellement accompagné de pain marocain (khobz) pour déguster la sauce.



Bon appétit !





2. MÉCHOUÏ TRADITIONNEL DE MOUTON D'MAN



DESCRIPTION HISTORIQUE CULTURELLE

Le méchoui est considéré comme l'une des plus anciennes préparations de viande dans la tradition culinaire marocaine et, plus largement, dans les cultures pastorales d'Afrique du Nord. Cette technique de cuisson remonte à des pratiques très anciennes des populations nomades et semi-nomades, pour lesquelles la cuisson de la viande au feu de bois constituait une méthode simple et efficace pour préparer de grandes quantités de nourriture lors des rassemblements collectifs. Avec le temps, cette pratique s'est intégrée profondément dans la culture gastronomique marocaine et est devenue un symbole de fête, de partage et d'hospitalité.

Dans les régions du sud et du sud-est du Maroc, notamment dans les zones oasiennes et pastorales, le méchoui est souvent préparé lors des grandes occasions telles que les mariages, les fêtes religieuses comme Eid al-Adha, les cérémonies familiales ou les rencontres communautaires. La préparation du méchoui est elle-même un moment social important : plusieurs personnes participent à la préparation de l'animal, à l'allumage du feu et à la surveillance de la cuisson. Traditionnellement, le mouton est rôti entier dans un four en terre appelé « farna » ou suspendu au-dessus d'un feu de bois pendant plusieurs heures. Cette cuisson lente permet à la viande de devenir extrêmement tendre tout en développant une saveur fumée caractéristique.

Dans les régions oasiennes du sud du Maroc, la viande du Mouton D'man est particulièrement appréciée pour la préparation du méchoui. Cette race locale, bien adaptée aux conditions arides des oasis, produit une viande savoureuse qui devient très fondante après une cuisson prolongée. Le méchoui est généralement servi simplement, accompagné de sel, de cumin et de pain traditionnel, afin de préserver le goût naturel de la viande. Au-delà de son aspect gastronomique, ce plat représente également une expression importante de la culture marocaine, car il symbolise la générosité, l'hospitalité et le partage collectif autour d'un repas festif.



ECO-TransH

2. LE MÉCHOUI TRADITIONNEL DE MOUTON D'MAN



INGREDIENTS

- 2 à 3 kg de viande de mouton D'man (gigot ou épaule)
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de cumin
- 2 cuillères à café de paprika
- 1 cuillère à café de gingembre
- 1 cuillère à café de curcuma
- 4 gousses d'ail
- sel et poivre
- 1 citron



INSTRUCTIONS

1. Écraser l'ail dans un bol.
2. Ajouter l'huile d'olive, le cumin, le paprika, le gingembre, le curcuma, le sel et le poivre.
3. Mélanger pour obtenir une pâte aromatique.
4. Frotter la viande de mouton D'man avec la marinade sur toute sa surface.
5. Laisser reposer au moins 1 heure pour que les épices pénètrent bien la viande.
6. Préchauffer le four à 180°C ou préparer un feu de bois.
7. Placer la viande dans un plat ou sur une broche.
8. Faire cuire lentement pendant environ 2 à 3 heures, en arrosant régulièrement avec son jus.
9. Lorsque la viande est bien dorée et très tendre, la retirer du feu.
10. Arroser avec un peu de jus de citron.
11. Découper la viande et servir chaude avec du pain marocain et du cumin.

Bon appétit !



3. COUSCOUS TRADITIONNEL AU MOUTON D'MAN



DESCRIPTION HISTORIQUE CULTURELLE

Le couscous est l'un des plats les plus anciens et les plus emblématiques de la gastronomie marocaine et nord-africaine. Ses origines remontent à plusieurs siècles et sont généralement associées aux populations amazighes d'Afrique du Nord, qui utilisaient déjà la semoule de céréales pour préparer des plats cuits à la vapeur. Avec le temps, cette préparation s'est diffusée dans toute la région du Maghreb et est devenue un élément central de l'identité culinaire marocaine. Aujourd'hui, le couscous est considéré comme un symbole de convivialité et de partage dans la culture marocaine. En 2020, le couscous a d'ailleurs été inscrit au patrimoine culturel immatériel de l'humanité par l'UNESCO, reconnaissant son importance culturelle dans les sociétés du Maghreb.

Au Maroc, le couscous occupe une place particulière dans la vie sociale et familiale. Il est traditionnellement préparé le vendredi, jour de prière et de rassemblement familial, lorsque les membres de la famille se réunissent autour d'un grand plat commun. Dans les régions du sud et du sud-est du pays, notamment dans les zones oasiennes, la préparation du couscous peut varier selon les ressources agricoles locales. On y utilise souvent la viande du Mouton D'man, une race ovine locale adaptée aux conditions arides des oasis. Sa viande, riche en saveur, donne au couscous un goût particulier et très apprécié.

Dans ces régions, le couscous est généralement accompagné de légumes de saison cultivés dans les oasis, comme les carottes, les courgettes, les navets ou la courge, ainsi que de pois chiches. La préparation elle-même est un moment de transmission culturelle : la semoule est roulée et cuite à la vapeur dans un couscoussier, selon un savoir-faire transmis de génération en génération, souvent par les femmes de la famille. Le couscous n'est donc pas seulement un plat nourrissant, mais aussi une pratique culturelle qui renforce les liens familiaux et communautaires, symbolisant l'hospitalité, la générosité et le partage au sein de la société marocaine.



ECO-TransH

3. COUSCOUS TRADITIONNEL AU MOUTON D'MAN



INGREDIENTS

- 1 kg de viande de mouton D'man
- 500 g de semoule de couscous
- 2 oignons
- 2 carottes
- 2 courgettes
- 1 navet
- 200 g de pois chiches (trempés la veille)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de gingembre
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de poivre
- sel
- coriandre ou persil



INSTRUCTIONS

1. Dans une marmite, faire revenir les morceaux de mouton avec l'huile d'olive et les oignons émincés.
2. Ajouter les épices (gingembre, curcuma, sel et poivre).
3. Ajouter les pois chiches puis couvrir avec environ 1,5 litre d'eau.
4. Laisser cuire pendant 40 minutes.
5. Ajouter ensuite les carottes, le navet et les courgettes.
6. Mettre la semoule dans un grand plat.
7. Ajouter un peu d'eau salée et mélanger pour séparer les grains.
8. Cuire la semoule à la vapeur dans le couscoussier pendant environ 20 minutes.
9. Retirer la semoule, l'aérer avec les mains et ajouter un peu d'eau.
10. La remettre à cuire à la vapeur une deuxième fois pendant 15 minutes.
11. Placer la semoule dans un grand plat.
12. Disposer la viande et les légumes au centre.
13. Arroser avec un peu de bouillon.
14. Servir chaud, décoré avec de la coriandre ou du persil.



Bon appétit !



ECO-TransH

4. TAJINE TRADITIONNEL DE CHÈVRE NOIRE MAROCAINE



DESCRIPTION HISTORIQUE CULTURELLE

Le tajine de chèvre est un plat traditionnel très répandu dans les régions rurales et montagneuses du Maroc. Grâce à sa saveur caractéristique, la viande de chèvre noire marocaine est particulièrement appréciée pour les plats mijotés.

Traditionnellement, le tajine est préparé dans un récipient en terre cuite appelé tajine. La cuisson lente permet aux épices et aux ingrédients de libérer leurs arômes et de rendre la viande tendre et savoureuse. Ce plat est souvent partagé en famille ou lors d'occasions spéciales. Dans la région du Souss, le tajine est parfois préparé avec de l'huile d'argan, ce qui lui donne une saveur particulière et authentique propre à cette région.



INGREDIENTS

- 800 g à 1 kg de viande de chèvre noire marocaine
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 2 tomates mûres
- 3 cuillères à soupe d'huile d'argan ou d'olive
- 1 cuillère à café de gingembre
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 petit bouquet de coriandre
- sel et poivre
- 1 verre d'eau

Bon appétit !



ECO-TransH

4. TRADITIONAL MOROCCAN BLACK GOAT TAGINE



INSTRUCTIONS

1. Éplucher et couper les oignons en lamelles.
2. Hacher l'ail et couper les tomates en petits dés.
3. Faire chauffer l'huile d'argan ou d'olive dans un tajine ou une marmite.
4. Ajouter les morceaux de viande de chèvre et les faire revenir quelques minutes.
5. Ajouter les oignons et l'ail puis laisser cuire environ 5 minutes.
6. Incorporer les tomates et les épices.
7. Ajouter un verre d'eau et couvrir.
8. Laisser cuire à feu doux pendant environ 1 h 30.
9. Ajouter la coriandre en fin de cuisson et servir chaud avec du pain marocain.



Bon appétit !



5. L'AASSIDA MAROCAINE TRADITIONNELLE



DESCRIPTION HISTORIQUE CULTURELLE

L'Aasida est un plat traditionnel du Maroc et du Maghreb. Il s'agit d'une préparation simple à base de farine de blé ou de semoule, cuite dans l'eau jusqu'à obtenir une pâte épaisse et homogène. Elle est généralement servie avec du beurre fondu et du miel, ou parfois avec de l'huile d'argan selon les régions. L'Aassida possède une valeur importante dans la culture marocaine. Elle est souvent associée aux moments de partage familial et peut être préparée lors de certaines célébrations ou réunions familiales.



INGREDIENTS

- Farine de blé ou semoule fine
- Eau
- Sel
- Beurre fondu ou smen
- Miel naturel
- Variantes régionales : huile d'argan, lait ou sucre.



INSTRUCTIONS

1. Faire bouillir l'eau dans une casserole avec une pincée de sel.
2. Ajouter progressivement la farine ou la semoule en mélangeant.
3. Continuer à remuer pour éviter les grumeaux.
4. Cuire environ 10 à 15 minutes jusqu'à obtenir une pâte épaisse.
5. Placer la préparation dans un plat rond.
6. Former un creux au centre et ajouter le beurre fondu et le miel.





ECO-TransH

MONGOLIE

RECETTES MONGOLES

Lien des vidéos:

<https://www.youtube.com/watch?v=7wqNthK-0iU>
<https://www.youtube.com/watch?v=QvbvrDbTb6s>
<https://www.youtube.com/watch?v=fwSTQeLzBJE>
<https://www.youtube.com/watch?v=4257FYmXqyY>





ECO-TransH

1. RECETTE DE 20 BUUZ



INGREDIENTS

Farce :

1. 300 g de bœuf haché. Il est préférable de le hacher à la main (en cubes de 5 mm)
2. Un oignon de taille moyenne, également haché,
3. Une gousse d'ail écrasée, si vous souhaitez en ajouter,
4. 1/4 de tasse d'eau,
5. 1 à 2 cuillères à café de sel,
6. Poivre noir, 5 pincées

Pâte :

1. 250 g de farine riche en protéines,
2. 1 tasse d'eau bouillante,



INSTRUCTIONS

1. Mélangez la farine et l'eau jusqu'à obtenir une pâte, puis enveloppez-la dans un sac en plastique et laissez-la reposer 30 minutes à température ambiante.
2. Mélangez le bœuf haché, l'oignon, le sel et le poivre noir (ainsi que de l'ail, si vous le souhaitez).
3. Divisez la pâte en deux moitiés égales.
4. Roulez chaque moitié en un long boudin, puis coupez-le en forme d'anneau comme un bagel ; étirez-le avec les mains pour former un anneau de plus en plus large.
5. Aplatissez chaque morceau de pâte pour former un disque, puis étalez-le de manière à ce que les bords de la galette soient plus fins que le centre.
6. Déposez deux cuillères à soupe de farce au centre de la galette et repliez-la pour lui donner sa forme.
7. Faites cuire les buuz à la vapeur dans un cuiseur vapeur pendant environ 15 à 20 minutes.



Bon appétit !





ECO-TransH

1. LA SOUPE MONGOLE



INGREDIENTS

- 1 litre d'eau
- 3 carottes
- 4 pomme de terre
- 1 oignon
- 500gr Des morceaux de viande de mouton avec os



INSTRUCTIONS

Le bouillon:

Faire cuire dans une grande marmite les os de mouton dans 1 litre d'eau salées.

Laisser mijoter une bonne heure.

Retire les os de mouton et n'hésitez pas comme les mongols à rogner les os pour manger le reste de viande restée collée à l'os. C'est à ce moment là que l'on comprend que la viande de mouton, c'est une viande assez grasse, mais c'est trop bon.

La pâte:

Mettre dans un saladier 500gr de farine. Ajouter une pincée de sel. Petit à petit ajouter l'eau chaude. Bien pétrir de manière à former une boule de pate compacte mais pas collante. Couvrir dans un saladier et laisser reposer 15min. Pétrir à nouveau et diviser la pâte en 4 parts.

Étirer finement chaque part de manière à avoir 4 grandes pâtes à tarte. Faire sécher. En Mongolie nous faisons sécher sur un couvercle posé sur le poêle à bois. Chez vous essayer au four très doux à 100°.

Préparation de la soupe de nouilles:

Coupez en fines lamelles la pâte séchée. Pour gagner du temps pliez la pâte plusieurs fois sur elle-même. Coupez de même de fines lamelles de carottes, de pomme de terre, d'oignons et de viande de mouton. Faire cuire d'abord dans le bouillon, les carottes, et les pommes de terre. Ajoutez ensuite les morceaux de mouton, puis les pâtes. Faire cuire à feu doux le temps que les pâtes soient cuites (environ 20min), puis dégustez. A noter : ce n'est pas nécessaire de rajouter de l'huile, la graisse de mouton suffira largement. Plus simplement, Vous pouvez faire avec des nouilles, ou du vermicelle du commerce.



Bon appétit !





ECO-TransH

ROMANIA

RECETTES ROMAINES

Liens des vidéos:

<https://youtube.com/shorts/SytRW2xdeps?feature=share>

<https://youtube.com/shorts/KqKdUbfha8c?feature=share>





1. SLOI



DESCRIPTION HISTORIQUE CULTURELLE

Le « sloi » (ragoût de mouton) est un plat traditionnel à base de viande de mouton, typique des régions montagneuses des Carpates, qui se décline en plusieurs variantes régionales. Il est préparé dans les zones pastorales de Roumanie, notamment dans le Banat et en Transylvanie, et est étroitement lié aux communautés de la région du comté de Sibiu. Ce plat trouve son origine dans la culture pastorale et reflète les méthodes traditionnelles de conservation de la viande.



PRÉPARATION

Le sloi est préparé à partir de viande et d'os de mouton, assaisonnés de sel, de poivre et d'ail. Une fois l'animal abattu, la viande est découpée en morceaux de taille appropriée et placée dans une marmite avec suffisamment d'eau pour la recouvrir. Le tout mijote ensuite doucement pendant plusieurs heures. Au bout d'environ quatre à cinq heures de cuisson, l'eau s'évapore progressivement et il ne reste plus que la graisse de mouton. À ce stade, la graisse commence à caraméliser, les os sont retirés de la viande, et la préparation est salée et assaisonnée selon les goûts. La viande cuite est ensuite transférée dans des récipients en bois ou en métal appelés localement « cantă », en veillant à ce que la graisse fondue recouvre entièrement la viande. Les récipients sont conservés dans un endroit frais, généralement dans un garde-manger ou une cave. La couche de graisse qui se forme à la surface agit comme un conservateur naturel, protégeant la viande de la détérioration. Le produit final est un plat au goût riche qui peut être coupé au couteau, réchauffé et servi avec des cornichons et de la polenta chaude. Lorsqu'il est consommé chaud, on peut y ajouter du fromage de brebis émietté pour plus de saveur.





ECO-TransH

2. BALMOȘ



DESCRIPTION HISTORIQUE CULTURELLE

Le balmoș est un plat traditionnel des bergers dont on considère qu'il trouve ses racines anciennes dans la culture pastorale de la région des Carpates, du Danube et de la mer Noire, et peut-être même dans le régime alimentaire des Daces. Bien que l'on imagine souvent les Daces comme des guerriers consommant de grandes quantités de viande rôtie et de vin, des preuves archéologiques et documentaires suggèrent que leur alimentation reposait en grande partie sur des produits végétaux, des céréales et des produits laitiers. L'agronome romain Lucius Junius Moderatus Columella, écrivant au I^{er} siècle après J.-C., décrivait même les Daces comme des « buveurs de lait ». On pense donc que le balmoș descend de préparations plus anciennes associant des céréales à des produits laitiers — peut-être similaires à une bouillie à base de millet ou de céréales grossièrement moulues (pășat) mélangées à du fromage et du lait.



PRÉPARATION

Le balmoș est un plat parfumé et très nourrissant à base de semoule de maïs et de produits laitiers. Pour le préparer, on fait d'abord bouillir du lait ou de la crème avec une pincée de sel dans un chaudron traditionnellement utilisé pour la préparation de la polenta. Lorsque le liquide commence à bouillir, on ajoute progressivement environ les trois quarts de la semoule de maïs tout en remuant sans arrêt. Une fois que le mélange s'épaissit et que la semoule de maïs est entièrement cuite, on incorpore du beurre et de la crème de brebis, puis la préparation continue à cuire jusqu'à ce que la graisse remonte à la surface. Le plat obtenu présente une consistance crémeuse, presque fluide, et des morceaux de telemea ou de fromage de brebis pétris peuvent y être ajoutés pour rehausser la saveur. Les bergers préfèrent souvent utiliser la « ĵintița » comme base liquide. Il s'agit d'un sous-produit laitier obtenu lors de la fabrication du beurre, qui confère au plat un goût caractéristique. La préparation dure environ 40 minutes.

Bon appétit !



ECO-TransH

3. BURDUF



DESCRIPTION HISTORIQUE CULTURELLE

Dans les bergeries traditionnelles (stâne), le principal produit laitier obtenu à partir du lait de brebis était le caillé frais, qui ne pouvait pas être conservé longtemps. C'est pourquoi les bergers ont mis au point des méthodes pour le conserver en le transformant en fromages affinés. Le fromage burduf constitue l'un des moyens les plus importants de prolonger la durée de conservation des produits issus des bergeries. Il est généralement fabriqué à haute altitude, au-dessus de 1 000 mètres, dans les zones montagneuses des Carpates. Le climat frais et les conditions environnementales spécifiques de ces régions favorisent un processus de fermentation particulier qui confère au fromage sa texture crémeuse et onctueuse, son arôme puissant et sa saveur intense.



PRÉPARATION

Ce fromage est traditionnellement élaboré à partir de lait de brebis collecté entre juin et août et son fabrication comporte deux étapes principales : la préparation du caillé et la fabrication du fromage pétris. Préparation du caillé : le lait de brebis fraîchement traité est chauffé à une température comprise entre 32 et 34 °C, puis on y ajoute de la présure pour déclencher la coagulation. Le lait coagule en 60 à 90 minutes, formant une masse de caillé compacte. Le caillé est ensuite broyé jusqu'à ce que les particules atteignent environ la taille d'une cerise, puis pressé à la main au fond de la cuve. Le caillé est séparé du petit-lait à l'aide d'un tamis ou d'une mousseline, puis placé sur un égouttoir pour permettre au petit-lait de s'écouler. S'ensuit une fermentation de 3 à 6 jours dans une pièce sombre, à une température comprise entre 12 et 16 °C. Le caillé fermenté présente une couleur blanc jaunâtre, un goût légèrement acidulé, un arôme agréable et une texture moelleuse.



Bon appétit !





ECO-TransH

4. LE PASTRAMA



DESCRIPTION HISTORIQUE CULTURELLE

Le pastrama de mouton est une préparation traditionnelle dont l'origine remonte bien avant l'apparition de la réfrigération, à une époque où le salage, le séchage et le fumage constituaient des méthodes essentielles pour conserver la viande. Ces techniques garantissaient que la viande restait comestible et sûre, tout en développant un arôme et une saveur caractéristiques, très appréciés dans la cuisine traditionnelle. La conservation de la viande au sel est une pratique ancestrale, vieille de plusieurs milliers d'années. L'importance du sel dans ces processus se reflète dans la grande valeur qui lui était accordée tout au long de l'Antiquité et du Moyen Âge. Selon certaines sources, le terme « pastramă » pourrait avoir des origines roumaines et avoir ensuite été diffusé à l'échelle internationale par des émigrants juifs originaires des territoires de l'actuelle Roumanie et de la Moldavie. Au fil des migrations, cette préparation s'est fait connaître à l'étranger sous le nom de « pastrami », notamment aux États-Unis, où elle a connu un grand succès. Préparée à l'origine exclusivement à partir de viande de mouton, la pastrama est aujourd'hui élaborée à partir de différents types de viande. Traditionnellement, cependant, la pastrama de mouton reste étroitement liée à la vie pastorale. Lorsque les troupeaux redescendent des alpages à l'automne, les villages célèbrent cet événement, et de nombreuses fêtes folkloriques et gastronomiques se sont développées autour de cette tradition saisonnière.



PRÉPARATION

Le pastrama de mouton est considéré comme un exemple raffiné du savoir-faire culinaire traditionnel, incarnant la simplicité, le côté pratique et l'authenticité. Pour obtenir un produit de grande qualité, seules les meilleures pièces de viande sont sélectionnées, généralement issues de la cuisse, du cou, de la poitrine ou de l'épaule du mouton, une fois les os retirés. La préparation commence par le nettoyage de la viande, puis par sa découpe en lanières d'environ 1 à 2 cm d'épaisseur. Les morceaux sont ensuite placés dans une marinade pendant 7 à 10 jours, composée de vin ou de vinaigre mélangé à du sel, du poivre, du thym, du paprika doux ou fort et de l'ail. Pendant cette période, la viande est conservée dans un endroit frais, entièrement recouverte de liquide, et retournée régulièrement pour assurer une marinade homogène. Une fois la maturation terminée, la viande est retirée de la marinade et laissée à sécher à l'air libre pendant un à deux jours, après quoi elle est fumée à froid. Une autre méthode traditionnelle consiste à frotter soigneusement la viande avec le même mélange d'épices, à l'envelopper hermétiquement, puis à la placer dans un grand récipient pour la laisser mûrir dans un environnement frais pendant trois à cinq jours, avant de la faire sécher et de la fumer à froid. Le fumage est une étape essentielle qui confère au pastrama son arôme et sa saveur caractéristiques. On utilise généralement du bois de hêtre, car sa fumée pénètre profondément dans la viande, tandis que l'on peut également ajouter du bois de cerisier pour apporter un arôme légèrement sucré et fruité.



Bon appétit !





ECO-TransH

REMERCIEMENTS

Ce livre de recettes est le fruit d'une belle aventure collective menée dans le cadre du projet Erasmus+ Eco-TransH.

Un grand merci à l'ensemble des responsables et établissements partenaires pour leur engagement, ainsi qu'à la nouvelle génération (élèves, étudiants et jeunes participants) qui a contribué à faire vivre et transmettre ces recettes, traditions et savoir-faire.

Merci à toutes celles et ceux qui ont participé, de près ou de loin, à la réalisation de cet ouvrage.

Enfin, nous remercions chaleureusement l'Agence Erasmus+ pour son soutien et son financement, qui ont rendu possible cette aventure européenne.

Merci à tous d'avoir contribué à faire vivre et transmettre notre patrimoine commun.





ECO-TransH

