

La mica levada a la sopa de pitit salat e d'endunle

Qu'es totjorn parier quant' la Naní se 'trapa de topinar pòde vos dire que qu'es quauqua ren e que quò sent a bon dins tota la maison. Ier qu'era un fum fromentau de mica levada e de sopa de legumas. Mas qu'es quò qu'es que la "mica' levada" ? Qu'és 'rai los Lemosins d'en Naut coneissen pas 'quela receta ! la Naní la ten de ma Mini de la Bordaria, en Coresa, dins lo Bas-Lemosin.

Qu'és un plat tradicionau qu'és plan conegut e presat subretot l'iver en Coresa maitot dins l'Òlt e en Dordonha. L'origina de la mica remonta a l'atge mejan. 'La se fai tanben en Biarn. La mica es 'na bola de pasta pochada dins lo bolhon que ten de pan emb las soupas e los minjars en sauça. La mica qu'és 'na bola de pasta, un pauc coma la dau pan, que l'um cuei plan-plan dins lo bolhon de la sopa de legumas e de pitit salat.

'Qu'és 'na receta originaria de Coresa e dau Peiregòrd Negre, 'na region tradicionalament paubra e campanharda. 'Laidonc 'queu plat era presable de tots per 'mor que era nurissent e bon merchat. Aüei, 'l' es preparada emb de la farina de froment mas autres còps n'um la fasia emb de la farina de bigarroelh (*blat roge*). De vrai, 'quela pasta era facha simplament emb de la besunha que l'um trobava aisadament e quò podia far mai d'un repas (*n'um podia la siervir freja, chauda, sola o b'etot acompanhada*). Chas nos, la receta se passava d'una generacion a l'autra e chasca familha avia sa receta personala. D'en prumier, lo temps que fau per far la mica : 3 bonas oras,

Los gatges : 'na marmite o b'etot un grand fai-tot, per far cueire la sopa de pitit salat e la mica e 'na çaça per la pestrir.

Los compausants : Fau 5 a 6 litres d'aiga per la sopa, un bon bocin de salat e un endunle (*andolha*) si n'um vau, chaul, caròtas, naveus, rabas, porrada, seleri bròcha, 1 vinhon picat de claus de giròfle e un bosquet garnit. La sopa deura cueire au mens 'n'ora demia. Per la mica fau : 500g. de farina de froment, 100g. de graissa fina de pòrc, d'aucha o b'etot de riton, 3 uòus, 1 pitit veire de lach, 'na bona pinçada de sau, 15g. de levura de bolengier que fodra far fondrar dins-t'un pauc de lach tedde.

Prestir vigorosament a la main: farina, graissa, uòus, lach, sau e levura descalhada jurc'a consistença d'una pasta a tarta... Botar en bola, farinar legierement... Laisser pausar e levar dins la çaça brechada emb-d'un toalhon e dins-t'un endrech temperat. L'um veu que la pasta es levada quant' 'la comença a se fendilhar.

Far cueire lo pitit salat a fuòc doç... Preparar las legumas e las botar a cueire emb la viande, pendent 30 minutas... La sopa es a 'chabar de cueire l'aissetz colar la mica dins lo bolhon bulhent ente 'la cueira 45 a 50 minutas emb las legumas e lo salat... A la meita-cueicha, la virar emb dos escumadors. 'La deu doblar de volume e lo bolhon deu totjorn bulir. Laisser cueire 20 a 25 minutas de mai.

La siervir dins-t'un grand plat chaud, la mica au mitan, autour lo pitit salat e las legumas...

La mique levée à la soupe de petit salé et d'andouille

C'est toujours pareil quand la Naní se met à cuisiner je peux vous dire que ce n'est pas pour rien et que ça sent bon dans toute la maison. Hier c'était une odeur fromentale de mique levée et de soupe de légumes... Mais qu'est-ce que c'est que la mique levée ? C'est vrai les Limousins d'en Haut ne connaissent pas, cette recette. La Naní l'a reçue de ma Mémét de la Borderie en Corrèze... dans le Bas Limousin.

C'est un plat de la Région qui est bien connu et apprécié surtout l'hiver en Corrèze mais aussi dans le Lot et en Dordogne. La mique a une origine qui remonte au Moyen Âge. On la retrouve aussi dans le Béarn... La mique est une boule de pâte pochée au bouillon qui fait office de pain avec les soupes et les plats en sauce. La mique est une sorte de boule de pâte à pain que l'on cuit doucement dans le bouillon de la soupe de légumes au petit salé.

C'est une recette originaire de Corrèze et du Périgord Noir, une région traditionnellement pauvre et très rurale. Ce plat était donc très prisé car nourrissant et économique... Aujourd'hui elle est préparée avec de la farine de blé mais autrefois on utilisait beaucoup la farine de maïs. En effet, cette pâte est composée d'ingrédients simples que l'on trouve facilement et permet de réaliser plusieurs repas (on peut la servir froide, chaude, seule ou en accompagnement). A la campagne, on se transmet cette recette de génération en génération et chaque famille possède sa propre recette. Temps nécessaire pour réaliser la mique : 3 bonnes heures. Ustensile : une marmite ou un grand fait-tout pour faire cuire la soupe de petit-salé et la mique.

Il faut aussi une terrine pour la pétrir.

Les ingrédients : 5 à 6 litres d'eau pour la soupe, un bon morceau de salé et une andouille si l'on veut, choux, carottes, navets, raves, poireaux, céleri branche, 1 oignon piqué de deux clous de girofle, et un bouquet garni. La soupe devra cuire au moins 1h.30.

Pour la mique il faut 500g. de farine de blé, 100g. de graisse fine de cochon, d'oie ou de canard, 3 œufs, 1 petit verre de lait, une bonne pincée de sel, 15g. de levure de boulanger qu'il faudra faire fondre dans un peu de lait tiède.

Pétrir énergiquement à la main: farine, graisse, œufs, lait, sel et levure fondue jusqu'à consistance d'une pâte à tarte... Mettre en boule, saupoudrer légèrement de farine... Laisser reposer et lever dans la terrine recouverte d'un torchon dans une pièce tempérée. On voit que la pâte est levée quand elle commence à se fendiller.

Faire cuire le petit salé à feu doux... Préparer les légumes et les ajouter à la viande... Laisser cuire 30mn... La soupe finissant de cuire... Plonger la Mique dans le bouillon en pleine ébullition, en la laissant glisser dans le bouillon bouillant où elle cuira 45 à 50 minutes avec les légumes et le salé. A moitié cuisson la retourner à l'aide de deux écumoirs. Elle doit avoir doublé de volume et le bouillon doit toujours bouillir. Laisser cuire 20 à 25 minutes de plus. La servir dans un grand plat chaud, la Mique au centre, entourée du petit salé et de tous les légumes...

