

### La MICA levada a la sopa de pitit salat e d'endunle (andolha)

Qu'es totjorn parier quant' la Naní se 'trapa de topinar pòde vos dire que qu'es qauqua 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'es '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'es un plat tradicionau qu'es 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'es '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'es 'na receta originaria de Coresa e dau Peiregòrd Negre, 'na region traditionnelament 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 simplement 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 accompagnada).

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. (A segre...)



La Naní



### 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 recete.

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 recete 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 recete de génération en génération et chaque famille possède sa propre recete. 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.

(A suivre...)



Ma Mémét



La Jarre

contact - secrétaire : la SENDARELA limosina,  
4, rue porte des remparts, 87310 ST-AUVENT  
0555000130 – 0682444160 –  
[sendarela.limosina@orange.fr](mailto:sendarela.limosina@orange.fr)

