

## ► Patrimoines / L'occitan du Limousin

Proposé par "La SENDARELA limosina"

Décembre 2016 N°79

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

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 legierament... Laisser pausar e levar dins la caça 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 lissetz 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.

Si vautres voletz respectar la tradicion... copar la mica en bocin emb doas forchetas e non pas emb-d'un coteu... Per que la MICA demoesse lèna, la mica ne deu pas esperar, 'laidonc qu'és los pes jos la taula que l'um deu salutar son aparicion (*son apareguda*).

'La se minja mòda de pan emb lo salat o b'etot emb-d'un cebier o 'na dòba e las legumas. Si ne'n demòra 'la se minja mòda de dessierv, trenchada e frita dins daus uòus foetats, engraissada de confitura o de mieu.

### La MIQUE levée à la soupe de petit salé et d'andouille (la suite)

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, cèleri 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... Si vous voulez respecter la tradition... partager la MIQUE en morceau à l'aide de deux fourchettes et non pas avec un couteau... Pour rester onctueuse, la Mique ne doit jamais attendre, c'est donc les pieds sous la table que vous saluerez son apparition... Elle se mange en guise de pain avec le salé et les légumes, ou avec un civet ou une daube.

S'il en reste, elle se mange en guise de dessert, tranchée et frite dans des œufs battus, avec de la confiture ou du miel.



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

