

La sopa de montanha còrsa

La Sopa còrsa autre còp era lo principau dau repas, subretot lo ser. Era acompanhada de pan, de fromatge e de frucha. 'L'es d'enguera melhor(a) eschaurada. Qu'es 'na receta de la Paulina. 'La viu(a) dins sa bòria dau segle XV [quinze] en lausa, emb sas berjarias, sa pila, sos espès murs de peiras de grison.

Per 6 (sies) personas preveire :

2 [dos] pitit vinhons rosseus, (*l'inhons – lo vonhons – l'onhons – la ceba*),
4 [quatre] cojetas,
1 ['na] poma d'amor (*tomata*),
1 [un] pitit chaul vert,
2 [doas] racinas,
1 ['na] pita ponhada de mongetas en lama [dauças – cotelas - cotelhas],
50 [cinquanta] grammas de còcòs ròses,
4 [quatre] pompiras tarcieras, (*pomas de terra*),
2 [doas] bròchas de baselic fresche,
3 [tres] gauças de lissa (*lissons*),
Quauques dedaus de jambon fumat,
1 [un] pitit vòs de jambon (*pas aisat a trobar...*),
Un pauc d'òli fin (*d'oliva*), o bentot de solelh,
1 [un] bosquet de "népita" o bentot bosquet garnit (*bosquet saborau*),
125 [cent vinta cinc] grammas de tagliatelas,
Ne pas obludar de botar a trempar, la 'vant-velha, los còcòs ròses e los laisser tota la nuech.
Lo jorn de la preparacion (*l'aprestament - lo 'prestantment*) de la sopa, espelissetz (pelar) e copetz en pitits dedaus tots los legumes, lo chaul vert en finas lengòtas (*lamelas*).
Clonquetz la poma d'amor 30 [trenta] segondas dins l'aiga bulhenta, l'espelissetz e la viretz de costat.
Esgotar los còcòs ròses, fasetz chaufar l'òli dins-t'una brasiera.
Quante 'l'es fòrça chaudi fasetz colorir los vinhons e apondre (ajostar) las cojetas, las lengòtas de chaul e las mongetas en lama, las racinas, las pompiras e los còcòs ròses. Saletz e pebretz,
Brecetz tot quò d'aiga e apondre (*ajostar*) lo vòs de jambon e lo bosquet de "népita",
Laisatz cueire a pitit fuòc, a pus pres 'n'ora demia, e laisser pausar a quauqua ren pres 'n' ora.
Espelissetz las gauças de lissa (*los lissons*), barguetz las emb lo baselic, la poma d'amor e los dedaus de jambon fumat.
Tornar a far cueire la sopa e apondetz (*ajostetz*) lo "bargadi" ; boiretz coma fau e en fin finala botar las tagliatelas.
Far cueire a pus pres 20 [vint] minutas e siervetz chaud mai que mai.

La Soupe de montagne Corse

La soupe corse autrefois était la base du repas, surtout le soir. On l'accompagnait de pain, de fromage et de fruits. Elle est encore meilleure réchauffée. C'est une recette de Pauline. Elle vit dans sa ferme du XVe siècle en lauze, avec ses bergeries, son abreuvoir, ses épais murs de granit.

Pour 6 personnes prévoir : 2 petits oignons jaunes, 4 courgettes, 1 tomate, 1 petit chou vert, 2 carottes, 1 petite poignée de haricots verts, 50 grammes de cocos roses, 4 pommes de terre moyennes, 2 branches de basilic frais, 3 gousses d'ail, quelques dés de jambon fumé, 1 petit os de jambon (*pas trop facile à trouver*), un peu d'huile d'olive ou de tournesol, 1 bouquet de "népita", 125 grammes de tagliatelles.

N'oubliez pas de mettre à tremper la veille les cocos roses, et les laisser toute la nuit.

Le jour de la préparation de la soupe, épluchez et coupez en petits dés tous les légumes, le chou vert en fines lamelles.

Plongez la tomate 30 secondes dans l'eau bouillante, épluchez-la et réservez-la.

Egoutter les cocos roses, faites chauffer l'huile dans une cocotte.

Lorsqu'elle est bien chaude, faites colorer les oignons, puis ajouter les courgettes, les lamelles de chou, les haricots verts, les carottes, les pommes de terre, puis les cocos roses.

Salez et poivrez.

Recouvrez le tout d'eau et ajouter l'os du jambon et le bouquet de "nepita",

Laissez cuire à petit feu, environ 1h.30'. Et laisser reposer 1h. environ.

Pelez les gousses d'ail, mixez-les avec le basilic, la tomate pelée et les dés de jambon fumé.

Remettre la soupe à cuire puis ajoutez la mixture ; mélangez bien et en dernier mettre les tagliatelles.

Faire cuire environ 20 minutes et servez bien chaud.

"Nepita" : *C'est ainsi que l'on appelle cette herbe du maquis qui entre dans la composition de nombreuses recettes corses : grillades, ragoûts, tartes... et bien sûr la soupe. Son goût puissant, rappelant l'origan et la menthe poivrée, relève vos plats avec une saveur naturelle en provenance de l'île de Beauté. Elle pousse un peu de partout en Corse, mais surtout dans les lieux secs et rocailleux.*

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

