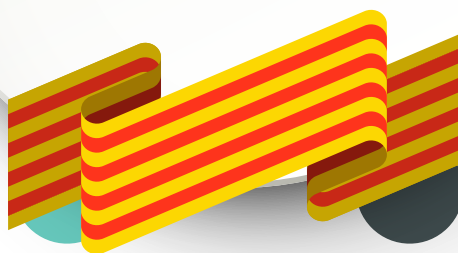


FÊTES
&
RECETTES
CATALANES



Une année de traditions





Chers amis,

Que serait notre territoire sans ses traditions ? Sans cet héritage humain, patrimonial et culturel qui a forgé son identité et qui, aujourd'hui encore, se transmet de génération en génération ?

Ces traditions, ce sont des fêtes, issues du Moyen-Age pour la plupart et uniques : les correfocs, les castellers, les gegants, la procession de la Sanch...

Ce sont aussi des chants, des danses comme la sardane, rythmée par des "coblas", ensembles instrumentaux typiques...

Ce sont enfin des recettes, de succulentes recettes : le pan con tomate et escalivada, la bullinada, les boles de picolat et, au registre des douceurs, la crème catalane, le pa d'ous, les bunyols et les panellets.

Ce petit recueil que je suis fier de vous offrir rend hommage au patrimoine traditionnel et culinaire de notre pays catalan, un patrimoine inscrit dans nos gènes, dans mes gènes, que je défends et protège sincèrement.

Je vous en souhaite bonne lecture et vous dis à très bientôt.

Thierry DEL POSO

Maire de Saint-Cyprien
Conseiller départemental

Président de la Communauté de communes Sud Roussillon

JANVIER

« *Per reis es boix qui no lo coneill* » : Pour les rois, est fou celui qui ne se rend pas compte (que le jour s'allonge).

« *Aigua de janer ompla botes i graner* » : Pluie de janvier remplit bottes et greniers.

• LES CORREFOCS

La forme actuelle est issue d'une tradition médiévale : le ball des diables, documenté depuis le X^e siècle et dérivé du théâtre de rue ; il représentait la lutte entre le bien et le mal. Littéralement traduits par les « feux qui courent », des *colles* (groupes de personnes) déguisées en diables, déambulent entre les passants en tenant des feux d'artifice sur une pique. Ils dansent et courent autour du public au rythme des percussions qui les accompagnent. Le passage des *correfocs* dans les rues est un moment fort des fêtes traditionnelles catalanes.

La recette :

Joues de porc au Banyuls



Pour 4 à 5 personnes :

1 kg de joues de porc – 500 g de carottes – ½ oignon – 2 gousses d'ail – 100 g de lard salé (facultatif) – 1 cuillère à soupe d'huile d'olive – 1 cuillère à soupe de vergeoise (sucre non raffiné) – 1 à 2 cuillères à soupe de farine – 1 bouteille de vin rouge de Banyuls – 10/15 cl de Banyuls doux (apéritif) – 2 feuilles de laurier – 2 brindilles de thym – quelques grains de poivre – Sel et poivre du moulin

La veille, préparer la marinade.

Peler et émincer les oignons. Laver, peler et couper les carottes en rondelles. Peler et dégermer les gousses d'ail (ou utiliser de l'ail confit).

Dans un saladier ou une boîte hermétique, placer les carottes en rondelles, l'oignon émincé, les gousses d'ail écrasées. Couper les joues de porc en portions de 5 à 6 cm de côté. Disposer-les dans le récipient.

Préparer, dans une mousseline ou une boule à épices (on peut utiliser un filtre à thé), le poivre en grain, les feuilles de laurier émietées, les brindilles de thym. Ajouter aux ingrédients dans le récipient.

Couvrir de Banyuls et ajouter le Banyuls doux. Laisser mariner au réfrigérateur 24 à 36 heures.

Le lendemain :

Egoutter la viande et les légumes. Réserver la marinade et le sachet d'aromates.

Dans une cocotte, faire dorer la viande dans l'huile d'olive. Saupoudrer de vergeoise pour bien la caraméliser. Réserver.

Dans la matière grasse restante, faire revenir les oignons, carottes, gousses d'ail et lardons (facultatif) 1 à 2 minutes. Ajouter la viande. Saupoudrer de farine.

Mélanger pour bien enrober les morceaux de viande. Mouiller avec la marinade. Mélanger de nouveau. Ajouter le sachet d'aromates.

Laisser mijoter à couvert pendant 3 heures en remuant de temps en temps (tester la cuisson avec la pointe d'un couteau, la viande doit être tendre). Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre. Retirer le sachet d'aromates.

Servir sur une assiette chaude avec des légumes (carottes, navets, blancs de poireaux, oignons grelots...) cuits à l'eau puis revenus dans l'huile d'olive.

Le mot du caviste :

« On choisira un vin rouge puissant avec des tannins soyeux et une bouche sur les fruits noirs confiturés, idéalement un Côtes du Roussillon Village de la vallée de l'Agly, qui renforcera la tenue en bouche du porc sans l'alourdir. »



FÉVRIER

« *La neu de febrer fuig com un ca llebrer* » : La neige de février fuit comme un chien lévrier.

« *Al febrer floreix l'ametller* » : En février, fleurit l'amandier.

• LES CASTELLERS

Les « *castells* » - mot catalan signifiant château - sont une manifestation culturelle typique de Catalogne consistant à édifier des tours humaines. Héritage du *ball dels Valencians* du XVII^e siècle, les castellers sont encore aujourd'hui présents lors des fêtes religieuses.

La tour humaine part d'une base, la « *pinya* », sorte de mêlée compacte sur laquelle se hissent plusieurs étages humains. Chaque étage est composé de deux à quatre personnes qui se superposent jusqu'à l'« *agulla* » (le sommet), rôle traditionnellement tenu par un enfant.

Les *castellers* ont une devise : « *Força, Equilibri, Valor i Seny* », en français : « De la force, de l'équilibre, du courage et du bon sens ».

Depuis 2006, les *castellers* sont inscrits au Patrimoine culturel immatériel de l'Humanité de l'UNESCO.

La recette : Poulet aux gambas



Pour 8 personnes :

1 beau poulet d'1,800 kg environ détaillé en petits morceaux – 24 grosses gambas – 1 dl + 2 à 3 cuillères à soupe d'huile d'olive – 2 cuillères à soupe de farine – ½ l de vin rancio – 2 à 3 cuillères à soupe de cognac – 50 g de pignons – 1 grosse tomate mûre pelée et hachée – 2 cuillères à soupe de persil plat haché – ½ tête d'ail pilée – 1 cuillère à soupe de sel fin – 1 dizaine de tours de moulin à poivre blanc – 1 pincée de piment de Cayenne – quelques filaments de safran – 1 belle tranche de jambon de montagne coupée en petits carrés – 200 g de champignons frais émincés.

1 picada : le foie du poulet – 50 g d'amandes grillées avec 1 tranche de pain – 1 cuillère à café de féculé de maïs – Sel, poivre

Chauffer 1/3 de l'huile dans une grande poêle. Y faire blondir les gambas, les arroser de Cognac et flamber. Réserver.

Fariner les morceaux de poulet et les faire dorer sur toutes les faces dans la même poêle. Réserver.

Déglacer avec le vin et faire réduire d'1/3. Ajouter la tomate hachée, l'ail, le persil, le sel, le poivre, le piment de cayenne et le safran. Verser le tout dans une cocotte, ajouter le poulet et couvrir. Laisser mijoter 30 à 35 minutes.

Dans une autre poêle, chauffer quelques cuillerées à soupe d'huile et y faire blondir les champignons avec le jambon. Verser le tout dans la cocotte. Ajouter les gambas 1 minute avant la fin de la cuisson. Faire la *picada* (mettre tous les ingrédients dans un mortier et piler jusqu'à obtention d'une pâte fine) et lier la sauce avec en diluant la pâte avec une louche du mélange. Servir aussitôt dans des assiettes chaudes.

Le mot du caviste :

« Pour les amateurs de rouge, on préférera un vin souple sur le fruit rouge avec des tannins peu marqués, de style Côtes du Roussillon ou IGP. Cette souplesse saura sublimer la subtilité du poulet sans masquer le goût des gambas. Un vin blanc charnu avec un passage en barrique conviendra tout autant et apportera un peu de fraîcheur au plat. »



MARS

« *En dissipe de mars, al pastor a compat l'annell* » : En dépit du mois de mars, le berger a sauvé l'agneau.

« *Mars marsot mata l'anyell, l'angelot l la vella a la vora del foc* » : Mars fou tue l'agneau, l'agnelet et la vieille au bord du feu.



• LA PROCESSION DE LA SANCH

Vendredi saint

Le Vendredi saint est la cérémonie religieuse célébrée par les chrétiens le vendredi précédant le dimanche de Pâques. En Roussillon, la confrérie de la Sanch, fondée en 1416, perpétue la tradition l'après-midi du Vendredi saint à Perpignan et le soir à Collioure avec une cérémonie nocturne éclairée aux flambeaux. Elle s'accompagnait autrefois des flagellants, des hommes qui, le dos nu, se fouettaient pour expier leurs pêchés. La violence de cette coutume conduisit à son interdiction. La procession a quant elle perduré et constitue un temps forts de la Semaine sainte, symbolisant le chemin de croix du Christ le jour de sa crucifixion.

En tête de cortège, le *Regidor*, vêtu de rouge, donne le rythme de la marche avec sa cloche de fer. Suivent les pénitents, près de 700 hommes et femmes, souvent pieds nus et vêtus de noir. Les hommes sont coiffés d'une longue cagoule noire, la « *caparutxe* », les femmes d'une mantille, léger voile noir.

Leurs épaules sont recouvertes de *mysteris* ornés de fleurs, qui représentent des scènes grandeur nature de la Passion du Christ. La procession dure environ trois heures. Elle se déroule en silence, dans une ambiance solennelle.

La recette :

Bunyols



Pour 50 beignets environ :

400 g à 500 g de farine – 21 g de levure de bière – 3 œufs entiers – 50 g de saindoux – 3 cuillères à soupe d'anisette – ½ cuillère à café de sel fin – 200 g à 300 g de sucre – 1,5 litres d'huile d'arachide pour le bain de friture

Dans une terrine, délayer la levure avec un peu d'eau tiède. Y incorporer les œufs battus, l'anisette, le sel, le saindoux. Pétrir avec le poing replié en ajoutant la farine progressivement jusqu'à ce que le mélange ne colle plus aux doigts.

Recouvrir la terrine d'un tissu épais et la laisser reposer dans un endroit tiède 15 à 16 heures.

Ce délai écoulé, préparer un bain de friture chaud (l'huile ne doit pas fumer : faire un essai avec une boule de pâte qui doit remonter en gonflant). Prendre des boules de pâte de la grosseur d'une noix et leur donner la forme de bracelets un peu épais. Les plonger par 5 à 6 dans le bain de friture et les retourner afin qu'ils soient bien dorés et gonflés.

Les sortir avec une écumoire et les disposer dans un grand plat creux couvert d'un papier absorbant. Les saupoudrer abondamment de sucre. Renouveler l'opération jusqu'à épuisement de la pâte. Les beignets se consomment chauds ou froids.

• GOIG DELS OUS (Pâques)

Cette tradition est héritée elle aussi du Moyen Age et renvoie au latin « *gaudia* », la joie. Au XIV^e siècle, les *goigs* en l'honneur de la Vierge deviennent l'une des manifestations populaires les plus vives. Un jour de Vendredi saint, des bergers aperçurent l'Ermitage de Notre-Dame dels Monts. Les *goigs* de la Vierge leur vinrent alors naturellement aux lèvres et ils allèrent chanter de ferme en ferme. C'est ainsi que naquit le *Goig del ous*, l'œuf symbolisant la naissance et la résurrection. Ces strophes poétiques, écrites en catalan ou en occitan, sont un mélange de complaintes populaires et de chants liturgiques, mi-sacrés, mi-profanes.

Les chanteurs font une tournée de nuit, de maison en maison, devant les familles qui les écoutent dans un silence religieux. A chaque seuil de porte, le *cap de colla* demande au maître de maison l'autorisation de chanter, qui lui est accordée :

Cantarem, mestressa ?

- Canteu, bons xicots, si és per major Gloria de Déu y de Maria Santissima !

Pour les remercier, la famille offre à ses visiteurs une « *cistella* », panier contenant des œufs, du boudin, du petit salé et quelques bouteilles de vin. Les chanteurs sont coiffés des traditionnelles *barretina* pour les hommes et *còfia* pour les femmes.

Cette tradition perdure aujourd'hui encore. La *colla* passe chanter dans les villages et récupère les denrées. Le lundi de Pâques, tous se réunissent pour déguster l'omelette pascale préparée avec les produits récoltés la veille.

La recette : Omelette pascale



Pour 4 à 6 personnes :

6 œufs – 1 tranche de lard salé – 2 boudins noirs – 300 g de saucisse fraîche – 3 cuillères à soupe d'huile – 1 bouquet de persil haché

Débiter le lard salé en dés, le boudin et la saucisse en rondelles épaisses. Casser les œufs et les battre longuement en omelette. Saler et poivrer légèrement, ajouter le persil.

Faire chauffer la matière grasse dans une grande poêle et y faire blondir la charcuterie. Verser ensuite les œufs et faire cuire doucement en inclinant la poêle pour que l'omelette prenne. La retourner et lui donner une jolie forme ovale. Servir chaud.

Le mot du caviste :

« L'omelette sera parfaite accompagnée d'un vin rouge léger festif sur le fruit. Les banyolés se dégustent avec un marc de Banyuls ou une liqueur de fleur de couscouille*, fine et parfumée. »



* La couscouille est une plante de la famille des angéliques qui pousse dans les Pyrénées. La liqueur est obtenue après macération de la plante séchée dans l'alcool.



AVRIL

« *No diguis hivern passat que Sant Jordi no hagi estat* » : Ne dites pas que l'hiver est passé tant que la Sant Jordi n'a pas été.

• SANT JORDI (Saint-Georges)

23 avril

La fête de la Saint-Georges célèbre le Saint patron de l'Aragon de Valence, des Baléares et de la Catalogne. Depuis le Moyen-Age, la tradition veut que chaque année, on offre des roses. C'est la légende de la Sant Jordi :

Dans les environs de Barcelone, un dragon terrorisait la population. Il dévorait tous ceux qui tentaient de s'approcher de la ville. Régulièrement, une personne tirée au sort parmi la population était livrée au monstre pour le rassasier. Un jour, ce fut au tour de la fille du roi d'être désignée. Résignée, elle s'en alla trouver le dragon, mais rencontra sur son chemin le chevalier Jordi. Emu par le sort tragique qui attendait la jeune fille, il décida de prendre sa place et de combattre la bête. Au terme d'une journée de combat, il réussit à lui enfoncer une lance entre les écailles et l'acheva en lui tranchant la tête, d'où jaillirent des roses...

En 1920, un libraire barcelonais proposa d'instituer une fête pour soutenir et diffuser les livres. La date du 23 avril sera choisie en l'honneur du plus célèbre écrivain du pays, Miguel de Cervantes, inhumé le 23 avril 1616. C'est également la date de la disparition du grand dramaturge Shakespeare. Ainsi, chaque 23 avril, les hommes offrent une rose aux femmes qui, en retour, leur offrent un livre.



La recette : Boles de picolat



Pour 4 personnes (environ 20 boulettes) :

200 g de viande de bœuf – 500 g de chair à saucisse – 6 gousses d'ail pilées – 3 cuillères à soupe de farine – 2 œufs – 1 cuillère à soupe de persil haché

Sauce :

100 g de lard coupé en dés – 50 g de jambon cru coupé en dés – 200 g d'olives vertes dénoyautées – 2 cuillères à soupe d'huile d'olive – Sel, poivre – ½ cuillère à café de cannelle en poudre – Une pincée de piment – Un oignon moyen haché fin – 2 cuillères à soupe de confiture de tomate

Hacher finement la viande, y ajouter l'ail, le persil, les œufs. Saler et poivrer légèrement. Former des boulettes de la grosseur d'un œuf. Les rouler dans la farine.

Dans une cocotte en fonte, faire chauffer l'huile et y faire fondre le lard. Dans cette graisse, faire dorer les boulettes puis les retirer. Faire ensuite blondir l'oignon et faire un roux blond avec la farine restante mouillée de deux verres d'eau.

Lorsque l'ébullition a repris, assaisonner (sel, poivre, cannelle, piment et tomate). Ajouter les olives, le jambon et les boulettes. La sauce doit arriver à hauteur des boulettes (ajouter un peu d'eau si besoin). Couvrir et laisser mijoter ¾ d'heure à 1h.



Le mot du caviste :

« On choisira un carignan, sur des profils de garrigue, avec des arômes concentrés qui se marieront aussi bien avec la sauce qu'avec la viande. »

« Pel maig cada dia un raig » : En mai, tous les jours une ondée.



• LA SARDANE

La sardane est une danse traditionnelle catalane qui se danse en cercles, parfois concentriques (jusqu'à 3 cercles les uns dans les autres) et mixtes. La musique est jouée par une *cobla*, ensemble instrumental typique de 11 musiciens jouant d'instruments traditionnels tels que la *tenora*, le *flaviol*, le *tible*...

La sardane débute par un air de flaviol obéissant à des règles de composition musicale très strictes, qui permet aux danseurs de concentrer leur attention. Traditionnellement, la *cobla* et les danseurs sont vêtus du costume catalan : la « *barretina* » (couvre-chef), la « *faixe* » (ceinture) et les « *vigatanes* » (espadrilles). Aujourd'hui, seules les espadrilles sont encore largement portées pour danser la sardane.

La recette :

Pa d'ous



Pour 6 personnes :

1 l de lait – 200 g de sucre en poudre + 80 g de sucre pour caraméliser le moule – 6 œufs entiers battus en omelette – 3 cuillères à soupe d'anisette ou 1 belle gousse de vanille.

Caraméliser un moule cannelé de 20 cm de diamètre et de 10 cm de hauteur. Surtout, ne pas trop laisser brunir le caramel.

Faire bouillir le lait sucré. Allumer le four et préparer le bain-marie. Verser le lait sur les œufs battus en fouettant vivement. Ajouter le parfum choisi. Verser la crème dans le moule caramélisé et froid et mettre cette crème au four au bain-marie. Ni la crème, ni le bain-marie ne doit bouillir.

Laisser refroidir le flan dans le moule. Juste avant de servir, plonger le fond du moule 30 secondes dans de l'eau bouillante pour le démouler.



Le mot du caviste :

« Un Maury blanc sur des notes de poire accompagnera parfaitement la douceur du caramel de ce dessert auquel il apportera de la fraîcheur et un très agréable côté fruité. »

JUIN

« *Nit de Sant Joan, la més curta de l'any* » : Nuit de la Saint-Jean, la plus courte de l'année

« *Fred per Nadal i calor per Sant Joan, salut per tot l'any* » : Froid à Noël et chaleur à la Saint-Jean, santé pour toute l'année



• SANT JOAN (Saint-Jean)

23 juin

La fête de la Saint-Jean commence à l'aube par la cueillette de la « bonne aventure » (« *ramellet de bonaventura* »), bouquet de fleurs spécifiques encore mouillées de la rosée du matin. La composition de ce bouquet varie en fonction des régions et des familles, mais il existe près de 30 herbes dites *de la Saint-Jean* : le millepertuis, l'armoise, l'orpin, l'immortelle, la verveine, les feuilles de noyer, le lierre terrestre, etc. Ces bouquets auxquels on donne une forme de croix sont suspendus au-dessus de la porte d'entrée afin de porter bonheur aux occupants de la maison toute l'année, jusqu'à la prochaine cueillette.

Dans le Vallespir, la plante de la Saint-Jean est la carline, que l'on cloue à la porte des maisons pour se protéger des mauvais esprits. Sa forme, qui rappelle le soleil, change par temps de pluie, ce qui est très pratique pour prévoir le temps.

La date du 23 juin est également celle du solstice d'été ; c'est le jour le plus long de l'année. La veille, trois montagnards quittent les murailles du Castillet, qui conserve toute l'année la flamme sacrée (« *Flama del Canigó* »), afin de la transporter au sommet du Canigou. Là-haut, elle permet l'embrasement d'un bûcher de sarments et ceps de vignes de tous les pays catalans et parfois même de provinces éloignées. Le 23 juin au matin, les marcheurs se mettent en route en arborant la flamme à travers tout le Roussillon.

A 22h30, « *le Rey dels focs* » (« le Roi des feux ») surgit. Sur chaque place de village, un feu identique est allumé, provoquant une myriade de lumières dans la plaine. Ce feu symbolise la pureté, la croyance et purifie l'âme de ses péchés.

La recette : Crème catalane



Pour 4 personnes :

½ l de lait – 1 œuf entier + 2 jaunes – 75 g de sucre – 15 g de fécule de pomme de terre – 1 écorce de cannelle – 1 peau de citron bio – 1 bâton de vanille

Faire infuser la cannelle, la vanille et la peau de citron dans le lait bouillant pendant 15 min.

Dans une terrine, travailler les œufs, le sucre et la fécule jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux.

Incorporer le lait bouillant en fouettant vivement. Remettre la crème sur le feu doucement en remuant avec une cuillère en bois jusqu'aux premiers bouillons. La crème doit épaissir progressivement. La verser dans une jatte et la servir très fraîche.



Le mot du caviste :

« Un vin doux naturel soutenu sur le côté orange ou fruit confit comme un Rivesaltes Ambré accompagnera parfaitement la crème catalane en sublimant le goût de la cannelle. »

« Pel juliol, saga qui vol » : En juillet fauche qui veut.

• SAINT-PIERRE (Saint patron des pêcheurs)

30 juin

Fête traditionnelle, la Saint-Pierre rassemble les pêcheurs autour de leur Saint patron, mais honore aussi la mémoire des marins disparus en mer. A Saint-Cyprien, cette fête est célébrée avec l'arrivée par la mer, en barque catalane traditionnelle, de la statue de Saint-Pierre, suivie d'une messe célébrée sur la plage où se trouvait autrefois le village des pêcheurs. Une processionaccompagne ensuite la statue au port où sont organisés une sardinade, des spectacles de rue et des sardanes au son de musiques traditionnelles. Durant l'année, les marins cypriannais perpétuent la tradition en vendant tous les matins leur pêche du jour sur le port.



La recette : *La bullinada*



Pour 4 à 6 personnes :

1,5 kg de poissons : rascasse, grondin, merlan, baudroie... – 1 kg de pommes de terre nouvelles coupées en tranches épaisses – 1 pincée de piment rouge – quelques tours de moulin à poivre – ½ cuillère à café de safran – 5 à 6 gousses d'ail (hachées) – 1 botte de persil – 1 cuillère à soupe de saindoux – 2 cuillères à soupe de farine - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Ecailler et vider les poissons. Faire fondre le saindoux dans une cocotte. Parsemer le fond de persillade et assaisonner avec le sel, le piment, le safran, le poivre.

Disposer dessus : une couche de pomme de terre, une couche de poisson, saupoudrer légèrement de farine, poivrer. Alternier ces différentes couches jusqu'à épuisement.

Mouiller d'eau à hauteur de la dernière couche. Couvrir et faire cuire à feu très vif. Au premier bouillon, ajouter l'huile. L'ébullition doit se poursuivre vivement, la cuisson ne doit pas excéder 12 à 15 minutes. Servir chaud dans des assiettes creuses.



Le mot du caviste :

« On choisira un vin blanc sec sur le côté minéral de type Collioure pour apporter de la puissance et de la finesse à ce plat. »

AOÛT

« *Aigua d'agost, safra, mel i most* » : Au mois d'août, safran, miel et mou

• L'ESMORZAR

Il s'agit du petit-déjeuner du paysan, pris durant les vendanges, pendant la pause du matin. Copieux, il se compose d'anchois, de charcuterie et de grillades arrosés de vins de pays. Aujourd'hui, de nombreuses caves proposent un *esmorzar* au milieu des vignes afin de replonger le visiteur dans cette ambiance champêtre et conviviale.

La recette : Pan con tomate & escalivade



Pa amb tomàquet :

4 belles tranches de pain de campagne – 2 tomates mûres – 2 gousses d'ail pelées – un filet d'huile d'olive – 4 tranches fines de jambon serrano – sel, poivre.

Prendre un très bon pain de campagne et couper des tranches régulières. Les faire légèrement griller.

Frotter ensuite les tranches avec de la tomate mûre et une gousse d'ail pelée. Saler et arroser d'un filet d'une très bonne huile d'olive fruitée.

Poser dessus une tranche de jambon serrano.



Escalivade :

Par personne : ½ aubergine dégorgée et taillée (dans la longueur en laissant la peau) en 2 ou 3 tranches épaisses – ½ poivron rouge et ½ poivron vert épépinés – 2 rouelles épaisses d'oignon doux jaune ou rouge de Toulouges (en saison) – 1 grosse tomate à côtes mûre partagée en 2 – 2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge – Sel, poivre blanc du moulin – 2 à 3 cuillères à soupe d'eau froide

Utiliser la lèchefrite du four. Y disposer, en une seule couche, tous les légumes avec leur peau (sauf l'oignon que l'on pèle). Ajouter un verre d'eau froide, arroser d'huile d'olive, saler, poivrer et cuire à four chaud jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Ce plat se sert tiède ou froid, dans le plat de cuisson, nature ou arrosé d'une sauce vinaigrette persillée. Servi froid, on peut l'agrémenter de filets d'anchois à l'huile d'olive de Collioure.



Le mot du caviste :

« Un vin rosé, porté sur le fruit avec des agrumes, pour un apéritif convivial. »

SEPTEMBRE

« *Vinya qu'es prop d'un cami tindra sempre mal vehi* » : Vigne proche d'un chemin trouvera toujours mauvais voisin.

• FESTA MAJOR

Saint-Cyprien : 16 septembre
Instituée pour fêter le Saint patron après la consécration de l'édifice sacré de chaque ville, cette grande manifestation fut vite noyée au milieu d'autres fêtes votives dans le calendrier religieux. On la dénomma alors "Festa Major" pour la différencier des autres et lui donner plus d'importance, jusqu'à ce qu'elle devienne la manifestation communautaire par excellence de chaque localité.

Durant la Révolution, cette fête religieuse perd sa place à cause de la législation révolutionnaire. Les fêtes deviennent en effet caduques car les dates ne correspondent plus aux jours fériés révolutionnaires. Certaines localités ont alors usé de stratagèmes pour contourner ces interdictions : Elne, par exemple, reporta la fête du 14 juillet au 25, jour de la Saint-Jacques. Au sortir de la Révolution, les célébrations de la Festa major repartirent de plus belle.

La recette : Bras de gitan (braç de gitano)



Pour 4 à 6 personnes :

La crème pâtissière :

½ l de lait – 1 gousse de vanille – 125 g de sucre en poudre – 60 g de farine – 4 jaunes d'œufs – 20 g de beurre - quelques écorces d'orange confite hachées.

Le gâteau roulé :

4 jaunes d'œufs + 5 blancs – 125 g de farine – 1 zeste de citron râpé très fin – 50 g de beurre ramolli à la fourchette.

Le sirop :

2 verres d'eau – 60 g de sucre et 100 g de sucre glace – 3 cuillères à soupe de rhum.

Pour la crème : travailler le sucre et les jaunes d'œufs dans une terrine jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Pendant ce temps, porter le lait à ébullition et laisser infuser la gousse de vanille. Ajouter la farine. Mouiller progressivement avec le lait bouillant. Faire cuire la crème à feu doux dans une casserole en la tournant régulièrement à la spatule de bois jusqu'aux premiers bouillonnements. La battre quelques minutes hors du feu afin qu'elle soit très lisse et légère. Y ajouter le beurre, les écorces d'orange et le rhum.

Pour le gâteau : travailler sucre et jaunes d'œufs dans une terrine jusqu'à ce que le mélange fasse un ruban.

Pendant ce temps, monter les blancs en neige très ferme et les serrer avec les 25 g de sucre. Ajouter, en soulevant la pâte, une cuillerée de farine et une cuillerée de blancs d'œufs. Travailler la pâte en la soulevant jusqu'à épuisement des ingrédients.

Beurrer largement un moule rectangulaire (22 x 31 cm). Préchauffer le four. Verser la pâte dans le moule en égalisant et enfourner.

Etaler un torchon mouillé sur la table et le saupoudrer de sucre. Surveiller le gâteau, il doit être à peine blond. Le renverser sur le torchon et l'asperger de sirop. Etaler toute la crème et rouler doucement. Maintenir le gâteau quelques minutes dans le torchon humide.

Le déposer sur un plat rectangulaire, le saupoudrer largement de sucre glace et faire des croisillons avec un tisonnier au rouge.

Le mot du caviste :

« Au choix : un vin doux fruité, sur l'abricot, type muscat jeune, ou un vieux muscat pour des arômes de coing ou de litchi. »



OCTOBRE

« *Cel de roquetes, aigua a bassetes* » : Ciel parsemé de petits nuages, grosse pluie à venir

• CASTANYADA I VI NOU

Organisée en octobre, la Castanyada met à l'honneur les châtaignes, qui sont grillées sur les ceps de vignes et offertes aux habitants. Elle est l'occasion pour la population de se retrouver autour du vin primeur, fruit des premières vendanges. Les cavistes proposent généralement de déguster un verre de vin rouge, rosé ou blanc pour accompagner les châtaignes, ainsi que de la charcuterie, des grillades, etc.

La recette : Croquants de Saint-Paul



Pour une centaine de croquants (4 plaques de 25)

2 citrons jaunes – (3+2) œufs – 500 g de farine T55 (ou pour moitié de T55 et moitié de T65) – 1 sachet de poudre à lever – 500 g de sucre de canne blond – 200 à 250 g d'amandes – un peu de farine pour le façonnage des croquants.

Laver les citrons et prélever leurs zestes à l'aide d'une râpe. Séparer les blancs des jaunes de 2 œufs. Réserver les jaunes. Dans la cuve d'un robot pâtissier, mélanger la farine et la levure, le sucre et le zeste de citron. Faire un puits et y verser 3 œufs entiers ainsi que les 2 blancs. Mélanger les ingrédients juste assez pour qu'ils s'amalgament (30 à 45 secondes). Finir à la main. La pâte est assez collante et les grains de sucre doivent apparaître. Mettre la pâte au réfrigérateur une quinzaine de minutes au moins.

Pendant ce temps, préparer le plan de travail. Recouvrir 4 plaques de papier cuisson. Mettre un peu de farine dans un bol afin de se fariner les mains pour le façonnage des croquants. Mélanger les jaunes d'œufs avec 2 cuillères à café de lait ou d'eau. Préchauffer le four à 180° en mode chaleur tournante.

Prendre un quart de la pâte, remettre le reste au frais. Prélever une noix de pâte, la rouler entre les mains farinées, l'allonger grossièrement. Sur la plaque, l'étirer en fin boudin d'environ 9 cm de long. Renouveler l'opération. Les boudins doivent être espacés d'au moins 2 doigts. Une fois la plaque remplie, badigeonner les boudins de jaune d'œuf. Déposer enfin délicatement 3 amandes sur chaque boudin. Enfourner pour 12 à 15 minutes. Laisser refroidir avant de décoller. Renouveler l'opération avec le reste de pâte.

Le mot du caviste :

« Un vieux Maury aux arômes de pruneaux ou de tabac que l'on dégustera à l'ancienne, au goûter, en trempant le croquant dans le nectar. »



NOVEMBRE

« A l'arch de Sant Marti, si surt al demati, para li lo bassi, si a la tarda, para li la falda » : A l'arc-en-ciel de la Saint-Martin, s'il apparaît le matin, prépare le bassin, s'il apparaît l'après-midi, prépare le tablier (pour travailler).



• LES GEGANTS

De deux fois la taille d'un homme, ces représentations font partie intégrante des traditions catalanes. Le premier géant est reconnu en 1424 à Barcelone mais depuis, d'autres figures célèbres ont été créées, jusqu'à arriver aujourd'hui à une grande famille de plus de cinquante membres. En 1989, Perpignan présente le couple formé par le roi Jaques II de Majorque et son épouse, Esclarmonde de Foix. Villefranche-de-Conflent fait défiler le comte de Cerdagne, Guillem Ramon, et son épouse Sancia, pour rappeler les origines de la commune, fondée en 1092 par ce seigneur "libre de toute servitude". Cette tradition veut que les personnes choisies ne soient pas contemporaines et qu'elles n'aient pas de lien avec la religion. D'autres villes telles que Thuir, Elne ou Tautavel, ont-elles aussi créé les gegants qui firent leur histoire et qui constituent la *familia gegentera* du Roussillon. Fabriqués en carton-pâte et bois et parés de riches vêtements, les *gegants* atteignent le poids de 50 kilogrammes. Deux porteurs doivent se relayer pour les soulever et effectuer des mouvements de danse à l'occasion de la procession.

La recette :

Panellets



Pour 3 douzaines de panellets :

1 kg d'amandes broyées au mixeur – 1 kg de sucre – ¼ l d'eau – 8 blancs d'œufs non montés – un jaune d'œuf - parfum : vanille, ananas, fraise, banane, pistache... Batre légèrement les blancs d'œufs pour qu'ils soient à peine mousseux et mélanger les ingrédients. Parfumer. Mélanger un peu de jaune d'œuf aux pignons, préparer les petites boules de pâte d'amande et les rouler dans les pignons. Mettre les panellets sur une tôle huilée et les laisser cuire au four jusqu'à ce que les pignons soient bien dorés (18 à 20 minutes à 250°).

Le mot du caviste :



« Un Rivesaltes Tuilé ou Grenat jeune conviendra parfaitement pour sublimer le pignon et apporter une note légèrement cerisée. »

DÉCEMBRE

« Per Santa Llucia, d'un pas de pussa, per Nadal, d'un pas de pardal, per Sant Estebe, d'un pas de llebre, per any nou, d'un pas de bou » : Pour la Sainte-Lucie, d'un pas de puce, pour Noël, d'un pas de moineau, pour la Saint-Estève, d'un pas de lièvre, et pour le nouvel an, d'un pas de veau

• EL TIÓ DE NADAL

Le *tió* catalan était un petit bout de tronc d'arbre que l'on apportait dans chaque foyer quelques jours avant Noël. Connaissant sa fonction, les enfants de la maison lui apportaient un soin particulier : ils lui donnaient à boire et manger, l'enveloppaient dans une couverture... La nuit de Noël, alors que les enfants étaient envoyés dans leur chambre pour réciter les prières de la Nativité, les parents remplissaient les replis de la couverture de friandises. À leur retour les enfants se mettaient à chanter « *Caga, caga tió sino te donaré un cop de bastó!* » et grâce à la dextérité de la personne préposée, le *tió* relâchait bonbons et sucreries.

Depuis 2014, certaines écoles de Saint-Cyprien ont réintroduit la coutume de Noël du *caga tió*, très appréciée des enfants.

La recette : Langouste à l'ampourdannaise



Pour 4 personnes :

1 langouste de 1,5 kg environ – 20 escargots – 500g de tomates mûres – 2 oignons moyens – 3 gousses d'ail – 1,5 dl d'huile d'olive – 1 dl de vin "rancio" – 10 g de cannelle en poudre – 60 g de noisettes décortiquées – 60 g d'amandes décortiquées – 5 g de safran – sel, poivre – ½ cuillère à café de piment en poudre – 1 tranche de pain frit à l'huile – 1 cuillère à soupe de persil haché – 1 bouquet garni : laurier, thym, persil – ½ noix de muscade.

Mettre l'huile dans une sauteuse et y faire dorer l'oignon finement haché. Découper la langouste en morceaux et la jeter dans la sauteuse. Remuer le tout jusqu'à coloration rouge vif de la carapace. Ajouter alors le vin et les tomates préalablement pelées, épépinées et concassées. Puis le sel, le piment, la noix de muscade râpée et dix tours de moulin à poivre.

Pendant ce temps, laver les escargots, les faire cuire 10 minutes à l'eau salée, égoutter. Les ajouter à la préparation ainsi que le bouquet garni. Couvrir et laisser cuire à petit feu 40 minutes.

Piler ensuite dans un mortier : l'ail, le safran, les noisettes et les amandes émondées, le pain frit et le persil jusqu'à obtention d'une pâte très fine.

Cinq minutes avant la fin de la cuisson, lier soigneusement la sauce avec cette pâte et remettre sur feu très doux (la sauce doit frémir, si le feu est trop vif, elle risque de se désagréger).

Disposer la langouste dans un plat ovale creux, et verser la sauce tout autour ainsi que les escargots. Servir aussitôt.

Le mot du caviste :

« On choisira un vin banc passé en barrique pour donner du gras et du relief au plat, avec de la longueur et une puissance aromatique. »



Les deux préparations de base de la cuisine traditionnelle catalane :



Le « sofregit » :

Pour 4 personnes :

1 oignon moyen – 1 tomate mûre pelée épépinée – 4 ou 5 grains d'ail – 2 ou 3 branches de persil – la moitié d'un poivron vert ou rouge évidé, le tout haché finement et séparément – 1 décilitre d'huile d'olive.

Le « sofregit » fait partie de pratiquement toutes les préparations culinaires. Il s'agit même de la première étape indispensable avant de commencer le plat (« De primer, fas un sofregit ») :

Mettre l'oignon dans une poêle avec un peu d'eau froide et le laisser cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit tendre. Rajouter un peu d'eau si besoin.

Incorporer l'huile et faire blondir l'oignon en remuant à la spatule de bois. Ajouter les autres ingrédients et laisser cuire à feu doux en remuant jusqu'à ce que le mélange soit « fondu ». Il est très important de ne pas laisser « accrocher ».



La « picada » :

Pour ½ litre de sauce environ :

50 g d'amandes et de noisettes légèrement grillées et émondées – 1 tranche de pain frite à l'huile d'olive – 1 cuillère à café de cannelle – 1 cuillère à café de safran – ½ cuillère à café de poivre – ½ cuillère à café de piment rouge doux – 3 ou 4 gousses d'ail grillées – 2 cuillères à soupe de bon vinaigre ou de vin « rancio ».

Piler le tout soigneusement jusqu'à l'obtention d'une pâte très lisse.

Ce liant s'ajoute en fin de préparation aux plats en sauces et aux potages. Elle remplace avantageusement la farine et donne du velouté au liquide de cuisson. La liaison se fait à l'aide de la picada, petit à petit, pour obtenir un mélange onctueux. Le plat se remet ensuite sur le feu (doux) 3 à 4 minutes. Attention : la sauce ne doit pas bouillir mais seulement frémir.

Glossaire du petit catalan



• **Cargols**
Escargots, ingrédient phare des cargolades catalanes

• **La barretina**
Chapeau typique catalan

• **Le porró**
Récipient en verre destiné à contenir et à servir du liquide, le plus souvent du vin

• **La faixa**
Large ceinture traditionnelle catalane

• **La barque catalane**
Bateau à voile catalan

• **Les vigatanes**
Chaussures typiques catalanes en corde, fabriquées à Saint-Laurent-de-Cerdans



Merci à l'association Terra i Mar pour les recettes, au Comité de jumelage Els Amics Cebrianencs pour les traductions des dictons, et à Christophe Jaubert, caviste propriétaire du Petit Bouchon à Saint-Cyprien et président de la Coordination des cavistes catalans, pour les associations mets/vins.

SERVICE MÉMOIRE
Quai Rimbaud
66750 Saint-Cyprien
Tél. 04 68 21 11 01

