LES PETITS CLASSIQUES D'HISTOIRE & TERROIRS · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

Les Gargotes

Découvrez l'architecture complète de l'ouvrage ainsi que cinq recettes intégrales prêtes à cuisiner.

Retrouvez l'édition complète (Ebook, Broché & Relié Collector) sur **https://adrienbeaulieu.com/books/mgt-ga1**

I. Table des Matières de l’Ouvrage

Chapitre 1 — Les soupes du pauvre (au lard, panade, maigre)

1. La soupe au lard du peuple de Paris
2. La panade à l'eau et au pain rassis
3. La soupe à l'oignon des quat'sous
4. La soupe maigre au pain et au beurre
5. La soupe à l'ail et à la sauge du peuple de Paris
6. La soupe aux croûtes grillées
7. La soupe au lait des pauvres gens
8. La soupe aux poireaux et pommes de terre
9. La soupe au gras de bœuf et aux légumes
10. La soupe à la graisse et aux choux
11. La soupe au fromage rôti
12. La trempette au bouillon de la veille

Chapitre 2 — Le pot-au-feu & le bouilli du pauvre

1. Le pot-au-feu du pauvre, plat de gros bœuf
2. Le bouilli gras sel et gros pain
3. Le pot-au-feu aux os à moelle de quat'sous
4. Le bouilli froid à la vinaigrette d'oignon
5. Le bouilli sauté aux oignons
6. La marmite du pauvre aux légumes de saison
7. Le bouilli en sauce piquante aux cornichons
8. Le bouilli à la sauce tomate d'économie
9. Le plat de pieds et de gîte au pot
10. Le bouilli aux choux et au lard maigre

Chapitre 3 — Les abats en ragoût (gras-double, fricot)

1. Le gras-double à la lyonnaise du pauvre
2. Le fricot de mou de veau aux oignons
3. Le ragoût de cœur de bœuf aux carottes
4. Le foie de génisse en persillade
5. Les poumons (mou) en sauce blanche
6. La fraise de veau en ragoût
7. Le ragoût de rate et de foie
8. Le gras-double en sauce tomate du peuple de Paris
9. Les rognons de mouton en brochette du pauvre
10. La langue de bœuf en ragoût d'économie
11. Le fricot d'amourettes et de cervelle
12. Les tripes à l'eau et aux oignons

Chapitre 4 — Les ragoûts économiques (rata, haricot de mouton)

1. Le haricot de mouton aux navets
2. Le rata de pommes de terre au lard
3. Le ragoût de mouton aux pommes de terre du peuple de Paris
4. Le sauté de mouton aux haricots blancs
5. Le ragoût de collet de mouton aux raves
6. Le rata de haricots et de couennes
7. Le ragoût de poitrine de mouton aux choux
8. Le sauté de bas-morceaux à la tomate
9. Le ragoût de gîte aux carottes
10. Le rata de lentilles au petit lard
11. Le ragoût de mouton à l'orge et aux légumes
12. Le fricot de bas-morceaux aux oignons

Chapitre 5 — Harengs & morue

1. Le hareng saur grillé et pommes de terre en robe
2. Le hareng frais grillé sauce moutarde
3. Les pommes de terre à l'huile et hareng
4. La morue à l'eau, sauce blanche aux câpres
5. La morue en brandade du pauvre
6. La morue aux pommes de terre et à l'ail
7. Le hareng mariné aux oignons
8. La morue à la sauce tomate
9. Le hareng saur à l'huile et au pain
10. La morue en gratin de pommes de terre du peuple de Paris

Chapitre 6 — Légumes & féculents (lentilles, pois cassés, choux)

1. Les lentilles au lard du peuple de Paris
2. La purée de pois cassés au lard
3. Les haricots blancs à la graisse
4. Le chou braisé au petit salé
5. Les pommes de terre en ragoût à l'oignon
6. Les choux farcis de restes
7. La purée de pommes de terre à l'eau
8. Les lentilles en salade à l'oignon
9. Les fèves au lard
10. Le gratin de macaroni à la graisse
11. Les pois cassés en soupe épaisse
12. Les choux à l'eau et au beurre fondu

Chapitre 7 — Les œufs

1. L'omelette au lard du pauvre
2. Les œufs durs en sauce à l'oignon
3. L'omelette aux pommes de terre du peuple de Paris
4. Les œufs pochés au bouillon de la veille
5. Les œufs brouillés à la graisse
6. L'omelette aux oignons
7. Les œufs sur le plat au lard
8. Les œufs à la tripe (en sauce blanche aux oignons)

Chapitre 8 — Charcuterie chaude & lard

1. Le petit salé aux choux du pauvre
2. Le lard maigre grillé et lentilles
3. Les saucisses à la purée de pommes de terre
4. Le boudin grillé aux pommes
5. Les couennes de lard en ragoût
6. La potée de couennes et de choux
7. Le fricot de cervelas aux oignons
8. Le pied de cochon grillé du pauvre
9. Le jambonneau aux lentilles
10. Le lard aux choux et pommes de terre

Chapitre 9 — Restes & fricots (miroton, hachis)

1. Le bœuf miroton aux oignons du pauvre
2. Le hachis de bouilli aux pommes de terre
3. Le pain perdu de mie rassise
4. La galette de pommes de terre aux restes
5. Le gratin de restes au fromage
6. Les boulettes de hachis en sauce tomate
7. La salade de bouilli et pommes de terre
8. Le fricot de restes au bouillon

Chapitre 10 — Desserts de quat'sous

1. Le pain perdu au sucre du peuple de Paris
2. La bouillie de farine au lait du peuple de Paris
3. Les pommes cuites au four
4. Le riz au lait du pauvre
5. Les beignets de pomme à la pâte
6. La confiture de pommes étendue de pain

II. Cinq Recettes Complètes Extraites de l’Ouvrage

RECETTE 1 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

VI. Ce qu'on mangeait : la cuisine du bas de la table

La gastronomie de la gargote ne peut s'aborder qu'avec une profonde restitution du contexte. Ce n'est pas une cuisine de pauvreté honteux, comme une cuisine riche appauvrie. C'est une cuisine qui part des contraintes comme prémisse et les transforme en système cohérent.

La soupe grasse est le plat central, l'alpha et l'oméga de la gargote. Elle n'est pas le pot-au-feu bourgeois, avec son beau morceau de bœuf qui cuisait depuis le matin et ses légumes soigneusement épluchés. C'est une soupe où les os, les couennes, les pieds de cochon ou les abats de toutes sortes ont bouilli depuis l'aube dans une grande marmite en fonte qui ne quitte jamais le feu. Le bouillon qui en résulte est épais, brun-jaune, avec une couche de graisse qui flotte en surface et que les habitués considèrent comme preuve de nourriture. On y trempe un pain de ménage rassis — souvent du pain de la veille ou de l'avant-veille, acheté au rebut des boulangeries — et on mange debout ou assis selon la place disponible.

Villermé, dans son enquête de 1840, goûte à cette soupe dans plusieurs gargotes de Belleville et note : « Elle n'est point désagréable au goût, bien que son odeur soit forte et que les ingrédients qui l'ont produite ne puissent être qualifiés de délicats. J'ai vu des ouvrières qui la mangeaient avec appétit et qui paraissaient s'en trouver bien. »

Les ragoûts de bas morceaux constituent le plat principal des gargotes qui ont quelques prétentions. Il s'agit souvent du haricot de mouton — plat dont le nom ne désigne pas le légume mais le hachis, du vieux verbe « haricoter » (couper en petits morceaux) — préparé avec du collet, du flanchet ou de la poitrine de mouton avec de la carotte et du navet. La fricassée de tripes, le ragoût de pied de veau, la queue de bœuf aux haricots : autant de préparations qui utilisent les parties de l'animal dont personne d'autre ne veut. La gargote ne pratique pas le recyclage par conviction philosophique : elle le pratique parce que ces morceaux coûtent presque rien.

Les haricots au lard méritent une mention particulière. Plat paysan par excellence, apporté à Paris par les migrants de la Beauce et de la Sologne, il devient au XIXe siècle le symbole alimentaire de la classe ouvrière parisienne. Une potée épaisse de haricots blancs cuits longuement avec un morceau de lard demi-sel, quelques couennes, de l'oignon et du thym. Nourrissant, économique, pouvant être préparé en grande quantité et conservé plusieurs jours. Le haricot au lard de la gargote n'est pas

toujours frais : il peut être réchauffé deux ou trois fois, ce qui ne nuit pas à son goût mais alarme les hygiénistes.

Le miroton — viande bouillie de la veille réchauffée dans une sauce aux oignons et au vinaigre — est un autre classique de la gargote. Le terme lui-même dit la réutilisation : le mironton ou miroton désigne depuis le XVIIIe siècle un plat de récupération, une manière de rendre mangeable une viande déjà cuite et refroidie. Dans la gargote, le miroton est presque philosophique : rien n'est jeté, tout est transformé, le déchet de la veille devient le plat du lendemain.

RECETTE 2 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

ga1-001. soupe au lard du peuple de Paris

Catégorie: Entrée | Difficulté: Très facile | Préparation: 15 min | Cuisson: 1 h 30 | Pour 6 personnes

Ingrédients: 250 g de lard de poitrine demi-sel (le maigre coûte, le gras nourrit), 1 chou frisé, 4 pommes de terre, 3 carottes, 2 navets, 1 oignon, 2 litres d'eau, 1 feuille de laurier, gros pain rassis, poivre — le sel viendra du lard.

Préparation: Mettez le lard en morceaux dans l'eau froide et menez au frémissement, en écumant une fois — la gargote n'écume qu'une fois, et encore. Ajoutez le chou en quartiers, les carottes, les navets et l'oignon en gros morceaux, le laurier, et laissez bouillonner doucement une heure : le lard rend son sel et son gras, qui sont toute la sauce du pauvre. Les pommes de terre en quartiers entrent pour la dernière demi-heure. Pendant ce temps, taillez le pain rassis en tranches épaisses au fond de la soupière — c'est lui le vrai plat, la soupe n'est que sa boisson. Versez le bouillon bouillant sur le pain, laissez tremper deux minutes, puis dressez légumes et lard par-dessus. Poivrez sur la table, jamais avant : le poivre se compte.

Conseil du Chef: C'est la soupe de Gervaise et de tout le peuple de Zola : le lard y est la viande, le pain y est l'assiette, et l'eau y devient repas. Le morceau de lard se partage à l'ancienneté — le père d'abord, c'était la règle des tables pauvres. Réchauffée le lendemain, elle épaissit et s'améliore : la gargote appelait ça la soupe « relevée ».

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

ga1-002. panade à l'eau et au pain rassis

Catégorie: Entrée | Difficulté: Très facile | Préparation: 10 min | Cuisson: 30 min | Pour 4 personnes

Ingrédients: 300 g de pain rassis — croûtes comprises, surtout les croûtes, 1,5 litre d'eau, 40 g de beurre (ou une cuillerée de graisse), 1 œuf si la semaine fut bonne, gros sel, poivre.

Préparation: Brisez le pain rassis en morceaux dans une casserole, couvrez de l'eau froide salée et laissez tremper dix minutes, le temps qu'il s'effondre. Menez au frémissement et laissez cuire trente minutes à feu doux, en battant de temps en temps à la cuillère de bois : le pain fond, s'épaissit, devient une bouillie lisse qui glouglote — la panade se surveille à l'oreille. Quand elle nappe la cuillère sans couler, incorporez le beurre ou la graisse hors du feu, en battant fort. Si l'œuf est de la fête, délayez-le dans un bol avec une louche de panade tiédie, puis reversez le tout en fouettant — il lie, dore et nourrit. Poivrez et servez brûlant, à la louche, dans les bols du soir.

Conseil du Chef: La panade est le degré zéro et le chef-d'œuvre de la cuisine d'économie : du pain, de l'eau, du feu — et de la patience, qui ne coûte rien. L'œuf du dimanche la transforme en festin. Les vieilles gargotes la tenaient au coin du fourneau toute la soirée : elle épaissit en attendant le client, et personne ne s'en est jamais plaint.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

ga1-003. soupe à l'oignon des quat'sous

Catégorie: Entrée | Difficulté: Très facile | Préparation: 10 min | Cuisson: 40 min | Pour 4 personnes

Ingrédients: 5 gros oignons, 40 g de graisse de bœuf ou de saindoux (le beurre est un luxe), 1 cuillère à soupe de farine, 1,5 litre d'eau, gros pain rassis en tranches, 1 poignée de gruyère râpé si la recette du jour l'a permis, gros sel, poivre.

Préparation: Émincez les oignons et faites-les fondre dans la graisse à feu doux, vingt bonnes minutes, en remuant : ils doivent blondir et confire — la couleur de l'oignon est tout l'or de cette soupe, ne la volez pas. Poudrez de farine, laissez roussir une minute, puis mouillez de l'eau chaude salée et laissez bouillonner vingt minutes. Pendant ce temps, rangez les tranches de pain rassis dans la soupière ou dans les écuelles. Versez la soupe bouillante dessus, et coiffez, si la caisse l'autorise, de la poignée de fromage qui fondra sans gratiner — le four à gratin est un luxe de bouillon, pas de gargote. Poivrez ferme : l'oignon aime être bousculé, et le poivre tient chaud.

Conseil du Chef: C'est la soupe des quatre sous et des fins de nuit, l'aïeule pauvre de la gratinée des Halles — même oignon, même pain, moins de fromage et pas de cérémonie. À la graisse de bœuf, elle a le goût rond des fourneaux d'autrefois. Les soirs de paie, on y glissait un verre de vin rouge au moment du service : la « soupe au perroquet » réjouissait son homme.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

ga1-004. soupe maigre au pain et au beurre

Catégorie: Entrée | Difficulté: Très facile | Préparation: 10 min | Cuisson: 25 min | Pour 4 personnes

Ingrédients: 1,5 litre d'eau, 300 g de pain rassis, 50 g de beurre, 2 poireaux, 2 pommes de terre, 1 branche de céleri, quelques feuilles d'oseille ou de cerfeuil selon la saison, gros sel, poivre.

Préparation: La soupe maigre est celle des vendredis et des carêmes — sans lard, sans graisse de viande : le beurre y règne seul, et on le respecte. Émincez les poireaux et faites-les fondre doucement dans la moitié du beurre, sans coloration. Ajoutez les pommes de terre en petits dés, le céleri, l'eau salée, et laissez cuire vingt minutes au frémissement. Jetez l'oseille ciselée aux dernières minutes — elle verdit et acidule, c'est la pointe du maigre. Taillez le pain dans la soupière, versez le bouillon et ses légumes dessus, et finissez du reste de beurre en noisettes qui fondent en îles dorées à la surface. Poivrez. La cuillère doit tenir debout un instant dans le pain trempé avant de s'incliner : c'est la mesure.

Conseil du Chef: Le maigre n'est pas la misère : c'est l'observance — et l'art de faire chanter le beurre quand la viande se tait. L'oseille du jardin ou du marché des restes y met l'acidité qui réveille. Les gargotes affichaient « maigre » le vendredi à la craie, et les dévots comme les fauchés s'y retrouvaient sans se demander qui était quoi.

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « Les Gargotes » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/mgt-ga1**.