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-ga2**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — Les soupes grasses & maigres (le fond du pot)

1. La soupe grasse au bouillon de pot-au-feu
2. La soupe à l'oignon gratinée du pauvre
3. La soupe à la graisse de bœuf
4. La soupe maigre aux herbes et croûtons
5. La soupe au pain et au bouillon (mitonnée)
6. La soupe à l'eau et au beurre
7. La soupe aux pois cassés au lard
8. La soupe de fèves au maigre
9. La soupe à l'ail (aigo boulido du pauvre)
10. La soupe à la graisse et au pain rassis
11. La soupe au lait pour les jours sans viande
12. La soupe au fromage de Gruyère râpé
13. La soupe aux orties et fanes de légumes
14. La soupe au gras-double et bouillon

Chapitre 2 — Le pot-au-feu sous toutes ses formes

1. Le pot-au-feu du dimanche, plat complet
2. Le pot-au-feu de gîte et plat-de-côtes
3. Le pot-au-feu à l'os à moelle sur canapé
4. Le pot-au-feu de joue de bœuf
5. Le pot-au-feu de queue de bœuf
6. Le pot-au-feu aux trois viandes (bœuf, poule, lard)
7. Le pot-au-feu de tête de mouton
8. Le pot-au-feu maigre du vendredi (aux légumes)
9. Le pot-au-feu réchauffé du lendemain
10. Le pot-au-feu de jarret aux légumes d'hiver
11. Le pot-au-feu à la moelle et gros sel
12. Le pot-au-feu aux abattis de volaille

Chapitre 3 — La soupe au lard & aux choux

1. La soupe au lard et aux choux
2. La potée au chou vert et lard de poitrine
3. La garbure du pauvre aux choux et couennes
4. La soupe aux choux et pommes de terre
5. La soupe au lard et aux haricots blancs
6. La potée au chou frisé et saucisson
7. La soupe aux choux et au petit salé
8. La soupe au lard et au rutabaga
9. La soupe aux choux et au navet
10. La soupe au lard, choux et pain rassis

Chapitre 4 — Les ragoûts d'abats du pauvre

1. Le ragoût de gras-double à la lyonnaise du pauvre
2. Le ragoût de pieds de mouton à la poulette
3. Le fricot de poumon de veau (mou) en sauce
4. Le ragoût de cœur de bœuf aux oignons
5. Le ragoût de rate et de foie de bœuf
6. Le ragoût de tête de veau en gribiche pauvre
7. Le ragoût de fressure de porc
8. Le ragoût de tripes à la mode du peuple
9. Le ragoût de queues et oreilles de cochon
10. Le ragoût de rognons de mouton au vin
11. Le ragoût de museau de bœuf en sauce
12. Le ragoût de cervelle de mouton au beurre noir
13. Le ragoût de langue de bœuf à l'écarlate du pauvre
14. Le fricot d'amourettes et abats menus

Chapitre 5 — Les ragoûts de mouton & de bœuf (rata)

1. Le rata de mouton aux pommes de terre
2. Le haricot de mouton aux fèves
3. Le ragoût de mouton aux navets (navarin du pauvre)
4. Le ragoût de collier de mouton aux haricots
5. Le rata de bœuf aux carottes
6. Le ragoût de collet de mouton aux navets
7. Le ragoût de basses côtes de bœuf aux oignons
8. Le ragoût de mouton à l'orge perlé
9. Le ragoût de bœuf au lard et aux pommes de terre
10. Le ragoût de mouton aux haricots blancs
11. Le rata de troupier (bœuf, pommes de terre, lard)
12. Le ragoût de gîte de bœuf aux lentilles
13. Le ragoût de mouton aux raves et panais
14. Le ragoût de bœuf aux topinambours

Chapitre 6 — Les daubes & mirotons

1. La daube de bœuf du pauvre au vin de table
2. Le miroton de bœuf bouilli aux oignons
3. La daube de joue de bœuf aux carottes
4. Le bœuf en daube aux olives noires du pauvre
5. La daube de mouton à la provençale économe
6. Le miroton aux pommes de terre et restes de pot-au-feu
7. La daube de paleron au bouquet garni
8. Le bœuf à la mode du pauvre (carottes, couenne)
9. La daube de jarret au vin et aux aromates
10. Le miroton gratiné à la chapelure
11. La daube de bœuf aux pruneaux du dimanche
12. L'estouffade de bœuf au lard et oignons

Chapitre 7 — Les légumes en ragoût

1. Le ragoût de pommes de terre au lard
2. Le ragoût de lentilles au petit salé
3. Le ragoût de haricots blancs à la graisse
4. Le ragoût de fèves au lard
5. Le ragoût de choux au lard fondu
6. Le ragoût de navets au sucre et au bouillon
7. Le ragoût de pois cassés à l'oignon
8. Le ragoût de carottes à la graisse de bœuf
9. Le ragoût de potiron et pommes de terre
10. Le ragoût de chicorée braisée au lard
11. Le ragoût de salsifis au beurre roux
12. Le ragoût de champignons des bois au bouillon

Chapitre 8 — Les bouillies & desserts pauvres

1. La bouillie de millet au lait
2. La bouillie de sarrasin (gaude) au lait
3. La bouillie de maïs (polenta du pauvre)
4. Le pain perdu au lait sucré
5. La soupe au lait sucrée du soir
6. Les pommes cuites au four sous la cendre
7. La compote de pruneaux au pain
8. Le riz au lait des jours de fête
9. La bouillie d'avoine au lait
10. Les crêpes de farine et d'eau (matefaim)
11. La confiture de raisiné (sans sucre)
12. Le gâteau de semoule au caramel du dimanche

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

ga2-001. la soupe grasse au bouillon de pot-au-feu

Catégorie: Entrée | Difficulté: Très facile | Préparation: 10 min | Cuisson: 30 min | Pour 6 personnes

Ingrédients: 1,5 litre de bouillon gras de pot-au-feu non dégraissé, 200 g de pain rassis, 1 oignon, 2 carottes du pot, quelques feuilles de chou cuites, poivre — le sel vient du bouillon.

Préparation: Le bouillon du pot-au-feu, gardé avec sa graisse de surface qui fait tout le prix de la chose, se réchauffe doucement jusqu'au frémissement. Émincez l'oignon et faites-le fondre un instant dans une louche de graisse prélevée sur le bouillon, puis détaillez les carottes et le chou déjà cuits du pot en petits morceaux. Taillez le pain rassis en tranches épaisses au fond de la soupière, car c'est lui le vrai plat et la soupe n'en est que la boisson. Versez le bouillon gras bouillant sur le pain, ajoutez les légumes du pot, laissez tremper deux minutes pour que le pain gonfle et lie la soupe. Poivrez sur la table, jamais avant, et servez brûlant : l'œil d'or de la graisse à la surface est le luxe du pauvre.

Conseil du Chef: Gouffé, en 1867, tient cette soupe grasse pour le premier emploi du bouillon de pot-au-feu, et la gargote n'en connaissait pas de meilleur. Ne dégraissez surtout pas le bouillon : c'est cette graisse dorée, méprisée des riches, qui nourrit le travailleur et fait de l'eau de cuisson un vrai repas.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

ga2-002. la soupe à l'oignon gratinée du pauvre

Catégorie: Entrée | Difficulté: Facile | Préparation: 15 min | Cuisson: 50 min | Pour 6 personnes

Ingrédients: 1 kg d'oignons, 50 g de graisse de bœuf ou de saindoux, 1 cuillère à soupe de farine, 1,5 litre d'eau ou de bouillon, 200 g de pain rassis, 100 g de fromage râpé de fin de meule, poivre, sel.

Préparation: Émincez les oignons en fines lamelles et faites-les fondre tout doucement dans la graisse, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils prennent une belle couleur brune et caramélisée, sans jamais brûler, car un oignon noirci rend la soupe amère. Singez d'une cuillère de farine que vous laissez roussir un instant, puis mouillez peu à peu de l'eau chaude ou du bouillon en remuant pour éviter les grumeaux. Salez avec mesure, poivrez et laissez frémir une demi-heure. Disposez des tranches de pain rassis dans une terrine allant au feu, versez la soupe par-dessus, couvrez de fromage râpé tiré des restes de meule et passez sous le gril jusqu'à ce que le fromage gratine et dore. Servez brûlant, le gratin formant croûte sur les bords.

Conseil du Chef: Favre, en 1883, range la soupe à l'oignon parmi les soupes d'économie que le peuple gratinait des croûtes de fromage trop sec pour autre chose. Tout est dans la longue fonte des oignons : pressée, elle reste pâle et plate ; patiente, elle prend cette couleur brune et ce goût sucré qui font la soupe entière.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

ga2-003. la soupe à la graisse de bœuf

Catégorie: Entrée | Difficulté: Très facile | Préparation: 10 min | Cuisson: 30 min | Pour 6 personnes

Ingrédients: 80 g de graisse de bœuf récupérée du pot, 2 oignons, 1 cuillère à soupe de farine, 1,5 litre d'eau, 200 g de pain rassis, 1 feuille de laurier, poivre, sel.

Préparation: La graisse de bœuf, figée et conservée dans un pot après le pot-au-feu, est la ressource des jours sans viande : faites-la fondre dans une casserole et jetez-y les oignons émincés, que vous laissez blondir doucement. Singez de farine, remuez pour qu'elle roussisse sans brûler, puis mouillez de l'eau chaude en fouettant, ajoutez le laurier, salez et poivrez. Laissez frémir une demi-heure, le temps que la soupe prenne corps et que la graisse parfume l'eau. Taillez le pain rassis dans la soupière et versez le bouillon brûlant par-dessus, laissez gonfler le pain deux minutes avant de servir. C'est une soupe de pure économie, où la graisse tient lieu de viande et le pain tient lieu de tout, mais elle réchauffe et rassasie le ventre creux des soirs d'hiver.

Conseil du Chef: Zola, dans L'Assommoir, montre ce peuple qui faisait sa soupe d'un peu de graisse et d'eau, et la presse populaire du siècle la donnait pour l'ordinaire des plus pauvres. La graisse de bœuf gardée du pot est sacrée : rien ne se jette à la gargote, et ce qui paraît déchet aux riches fait le repas du travailleur.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

ga2-004. la soupe maigre aux herbes et croûtons

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

Ingrédients: 2 laitues, 1 poignée d'oseille, 1 poignée de cerfeuil, 2 blancs de poireaux, 50 g de beurre, 1,5 litre d'eau, 200 g de pain rassis, 1 jaune d'œuf, poivre, sel.

Préparation: Lavez et ciselez menu toutes les herbes, la laitue, l'oseille, le cerfeuil et le blanc des poireaux, puis faites-les fondre doucement au beurre, sans coloration, jusqu'à ce qu'elles tombent en compote verte. Mouillez de l'eau chaude, salez peu, poivrez et laissez frémir vingt minutes pour que les saveurs se marient. Pendant ce temps, taillez le pain rassis en dés et faites-les dorer dans un peu de beurre pour en faire des croûtons. Hors du feu, liez la soupe d'un jaune d'œuf délayé d'une louche de liquide tiédi, en remuant sans bouillir afin qu'il ne graine pas. Versez sur les croûtons dorés dans la soupière et servez. C'est la soupe des jours maigres et des lendemains de fatigue, où l'oseille apporte ce fil acide qui réveille le palais sans rien coûter.

Conseil du Chef: Grimod de la Reynière, dès 1803, prisait ces soupes maigres aux herbes pour leur légèreté. L'oseille en fait l'âme : sans son acidité, ce n'est qu'une fade eau d'herbes. La liaison au jaune se monte hors du feu, sous peine de le voir grainer et de gâter la finesse de la soupe.

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-ga2**.