

Diluns

Alhòli

1 rosset

4 grans d'alh

sal gròssa (1 culhièr pichon), pebre

mièg litre d'òli d'oliva

∞ D'en primièr, cal que totes los ingredients (e mai lo mortier) siagan a la temperatura de la pèça (membre) ont anatz preparar l'alhòli.

∞ Dins un mortier, metre la sal gròssa, lo pebre e l'alh que cal pistar fins que se faga pomada ; ajustar lo rosset e contunhar de pistar. Quand aquò comença d'espessir, ajustar gotetas d'òli, pichon a pichon e vira que viraràs. Quand lo piston se ten dreit dins l'alhòli, n'i a pro. Se pòt ajustar un chic de chuc de limon o de pebre roge doç (de papricà). Se volètz un alhòli mens fèrme, cal metre mai d'òli a la debuta o ajustar un culhièr pichon d'aiga tebesa a la fin.

Tapenada (quantitats d'adaptar)

500 gramas d'olivas verdas o negras (o 250 de caduna) / 300 gramas de tapenas (son elas que balhan lo nom al plat) / 2 grans d'alh gròsses (o 4 pichons) / 10 fialats d'anchòias a la sal, dessaladas / 150 gramas de ton al natural / 4 culhierats de jalverd talhonat fin-fin / 1/4 de litre d'òli d'oliva (o mens) / un limon / pebre del molin

∞ Dins un plat prigond, botar amassa totes los ingredients (descloscar las olivas, se que non, adieu barrejaire electric !) e los mesclar fins a que faga la pomada ; ajustar d'òli d'oliva se ba cal. Estirar aquela pomada sus de tòstas finas, que podètz gradalhar abans.

∞ Ieu ajusti, abans de mesclar, quelques lescas de tomatas secas confidas a l'òli (sufís de trapar tomatas secas — o de las far secar al solelh salpicadas de sal — e de las botar a marinar dins d'òli d'oliva amb farigola, romanin e alh ; se consèrvan sens problèma a condicion que l'òli cobrigue totjorn las tomatas). Plan segur, se podètz pistar lo tot allòc de vos servir del mesclaire electric, auretq quicòm de plan mai onctuós ; çò qu'es bon se merita !

∞ Servir dins de nauquets amb de lescas de pan tostat o estirada (mesclada a un pauc de brossa sus una meleta fina, rotlada plan sarrat, filmada e mesa al refregidor per almens doas oras).

Dimars

Boletas de lentilhas e alhada tolosana (o tolzana)

Sason de la recèpta : Tot l'an

Temps de preparacion : 20 minutas

Temps de coseson : 20 minutas

Çò que vos cal per 4 personas :

Boletas

- 200 g de lentilhas verdas
- 1 culhierat d'òli d'oliva (+ un chic mai per la coseson)
- 1 culhierat de farina (blat, ris o ceses)
- 1 gran d'alh (dòlça, vena d'alhet)
- muscada
- sal e pebre

Per l'alhada

- 1 cabòça d'alh
- 10 pernas de noses (nògas, anogas)
- 80 à 100 ml d'òli d'oliva
- sal e pebre

Boletas de lentilhas

- Refrescar las lentilhas puèi las far cuèire dins d'aiga bolhenta fins que siagan fondentas (de 15 a 20 minutas). Escorrir.
- Reservar 2-3 culhierats de lentilhas, e mesclar lo demai amb la dòlça d'alh espelucada, l'òli, la farina, la sal, lo pebre, la muscada.
- Ajustar las lentilhas entièras.
- Faiçonar boletas a la man. Cachar plan.
- Las far daurar quelques minutas a la padena dins un pauc d'òli d'oliva.

L'alhada tolsana

- Espelucar las dòlças d'alh. Esbrigarhar las pernas de noses.
- Pausar l'alh, las noses e l'òli d'oliva dins un barrejaire e mixar fins a obténer una mena de crèma. Amb un mortier serà melhor.
- Salar e pebrar al gost. Gardar al fresc.

Servir amb las boletas de lentilhas a temperatura ambienta.

Dijòus

Crostada pomas e prunas secas / boletas ròcafòrt e noses

Crostada de pomas e prunas secas

Preparacion : 30 minutas

Coseson : 50 minutas

Çò que vos cal

- 6 pomas, quelques prunas secas
- 10 fuèlhas de pasta filò
- 5 cl d'Armanhac (facultatiu)
- ½ dòlça de vanilha
- 1 zèst (pèl) d'irange bio
- 150 g de burre
- 120 g de sucre

Preparacion

- Pelar las pomas, las copar en lescas un pauc espessas.
- Vojar l'Armanhac dins un ensaladièr, ajustar la ½ dòlça de vanilha e la pèl d'irange. Barrenar e ajustar las lescas de pomas. Daissar confir pendent 2 oras a temperatura ambienta.
- Far cuèire las pomas dins la padena amb lo burre pendent 2 a 3 minutas a fuòc mejan puèi ajustar 50 g de sucre. Cuèire pendent quelques minutas en barrejan de contunh.
- Ajustar l'Armanhac e e daissar confir 5 minutas de mai.
- Faire fondre de burre a fuòc doç. Untar quatre fuèlhas filò e las pausar dins lo mòtle en las entremesclant, tot en las far despassar. Despartir las pomas pomas sus la pasta.
- Untar las autras fuèlhas filò amb lo burre e las salpicar de sucre. Las pausar sus las pomas coma abans.
- Replegar las fuèlhas que despassan. Burrar e salpicar de sucre 2 fuèlhas de mai, las esquiçar e las chifonar ; las pausar per dessus la crostada.
- Entornar a 175°C pendent 25 minutas. Acabar a 200° pendent 3 minutas. Se manja tebés.

Divendres

Samossas e nems de confit de guit

Çò que vos cal

Cuèissas de confit de guit

Grais de guit

Fuèlhas de brick

Uòus

Amètlas esfiladas

Jalverd e cebolèta

Menta

Canèla en polvèra

muscada

Pebre

Preparacion

Caufar lo forn a th.7 (200°C)

Trempar la bóstia de confit 15 min dins l'aiga cauda, sortir las cuèissas, las eissugar, levar la pèl, los òsses, puèi capolar la carn.

Ajustar las amètlas, l'uòu, las èrbas e la menta capoladas, 3 peçucs de cada espècia.

Untar cada fuèlha de brick recto verso amb un chic de grais de guit, puèi las copar en dos.

Pausar 1 culhierat de farç al mièg e plegar en samossas (triangle).

Far cuèire 6 min al forn o a la padena.

Se prenèm fuèlhas de ris, las cal trempar dins d'aiga tebesa, anar e venir, las pausar sus una tòrca, emplenar de farç e rotlar coma un nem. Far cuèire a la padena.