



## le “KEZAKO” d’une “vielh chot”

Participant ce week-end à une fête occitane, j’avais fait une recette très ancienne découverte dans une vieille édition d’un journal qui enveloppait mes achats dans un vide-grenier . Le texte était en occitan et je l’avais traduit . Cette recette, dite très ancienne par le chroniqueur, remontait disait-il aux troubadours . Elle n’était bien sûr pas détaillée par un cuisinier et comportait surtout les ingrédients . Pour la technique, mes connaissances des diverses “miques” , “farçouns” et autres de notre cher pays d’Oc m’ont suffi pour la reconstituer, je pense au plus près de celle de l’époque .

Mon testeur habituel l’ayant trouvé à son goût j’en avais emporté dans notre “camion-Léon” . Aussi je fis découvrir à nos commensaux étonnés une “recèpta” qui leur était inconnue . Chacun goûtait et devait trouver les ingrédients . La question était bien sûr “ qu’es aquo” ( qu’est-ce que c’est en “françois”)

Les “cuisineras” découvrirent les ingrédients “classiques” mais le sarrasin, l’oseille sauvage et surtout la farine de graines de chénopodes ... Cela fut pour tous la surprise .

Il faut que je vous dise que pour un “pagesenc” ( un vrai paysan), los “blets”, los “siniscles” sont juste des “solhardariás”( “saloperies-de-mauvaises-herbes”) à extirper de leur champs par tous les moyens ! Quant à utiliser les graines ?? Il préfère ne pas savoir que ça existe

Je me dois de vous expliquer que cette plante autochtone ( le chénopode Bon-Henri en particulier) faisait déjà partie de la “soupo” où mijotait la poule de Sully et du “bon roi Henri”( IV pour ceux qui ne se rappellent plus) . En fait ce sont les “ancêtres” de nos épinards mais ils étaient trop saisonniers, avaient vite “le bâton” dans leurs fortes tiges et n’étaient donc pas “rentables” pour les maraîchers et les légumiers de nos bourgs ( et je ne vous parle pas de nos super-hyper-marchés ! ) .

Abandonnés des jardiniers mais “costauds” ils ne sont vivement “naturalisés” . Dans toutes nos campagnes ils font une concurrence on ne peut plus loyale aux nouveaux envahisseurs que sont les maïs et autres “immigrés” officiels

Ceci dit , la recette a plu et je l’ai donc baptisée le “KEZAKO” . Comme vous le verrez , s’il vous manque des ingrédients pas de problème vous pouvez tout à fait imaginer avec cette recette “de base” , votre KEZAKO à vous pour un dîner avec une saladette ( avec des “blets” bien sûr ou une cousine parfumée cresson, roquette ou autre ) ou bien des petits cubes comme moi en apéritif . Simple, pas cher et ... RÉGIME

### Ingrédients :

farine de graines de chénopodes (note 1)  
farine de blé(note 1)  
feuilles d’oseille sauvages( note 2)  
oignons ( ou cebettes)  
poudre de Perlimpimpin  
oeufs

farine de seigle, sarrasin(note 1)  
feuilles de chénopodes ( note 2)  
pointes de choux ( note 2)  
ail ou ail aux ours bien sûr !  
graisse d’oie, huile d’olives etc (note 3)  
“bouillon” LVC

### Méthode:

Dans un sac de plastique mélanger les farines, épices et assaisonnements secs : comme ça ça sera très bien “boulécat”, bien “touillé”. Déposez le tout dans un jatte et faites un “puit” au milieu

Passez au mortier les herbes fraîches ( le mixer ou votre “girafe” feront l’affaire ) . Mélangez s’y les oeufs entiers .

Versez au milieu dans votre saladier et ramenez peu à peu les farines dans le trou . “Bouleguez”, “Bouleguez”, et mouillez au fur à mesure votre pâte pour qu’elle soit très homogène . Il n’est pas interdit d’utiliser votre girafe si elle est costaute contre les grumeaux .

**T.S.V.P -->**

ATTENTION il ne faut pas que ce soit trop liquide , pas de la pâte à crêpe bretonne, plutôt une pâte à beignets molle car les farines vont absorber le liquide et gonfler en cuisant !

Graissez votre moule un peu abondamment si vous le pouvez et versez y votre pâte doucement . Enfourez à four bien chaud puis baissez le plus tard pour que le pâte cuise à l'intérieur

Retournez sur un plat chaud lorsque c'est cuit et servez tout chaud et doré avec une bonne saladette en plat principal . Vous pouvez aussi vous en servir comme les "miques" traditionnelles pour accompagner des plats en sauces, des pot-au-feu, poule au pot et autres confits . Cela remplacera le pain d'une façon rustique et bien agréable



Ici le KEZAKO "brut"

KEZAKO avec jarret et fritons

KEZAKO choux et artichauts

Froid ?? en petits cubes avec des "pigouillettes" plantées dedans , servez-les en apéritif avec une sauce aux herbes ou une crème de moutarde LVC à l'apéro

Il vous en reste encore ?? Pas possible vous aviez prévu pour un régiment et vous n'avez reçu que le lieutenant ?? Coupez-le en grosses lanières dans une tomatée fraîche et vous accompagnerez un grillade

### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Les farines utilisées dépendront de votre "richesse" . De tous temps dans notre "païs" les cuisinières ne disposaient pas toujours de ce qu'elles voulaient mais de ce qu'elles trouvaient dans le "ricantou", ce que les récoltes très variables avaient laissées dans le cellier et au grenier . Et souvent il n'y avait plus grand chose en fin de saison .

Bien sûr on ramassait tout , rien ne se perdait et on ramassait pour les volailles ( et mossiur lou tessou" si on avait la chance d'en avoir un dans la soue) tout ce que portaient les champs .

Ainsi nos mères récupéraient -elles les pousses terminales des fameux "chenopodes" qui séchés se réduisent en farine .

Pour vous, vous ferez comme d'habitude vous utiliserez le "molin-a-herbas" de LVC . Profitez-en pour mélanger vos différentes céréales et herbes sèches : plus besoin de bien mélanger les farines ce sera déjà fait !

Vous pourrez sans problème utiliser des "farines" de céréales classiques et des "farines" de légumineuses" de fèves , de châtaignes sèches, de pois chiches ( voir la "socca" niçoise) , de pois cassés ou autres . Pensez à "torréfier" ( cuire au four tout doucement vos graines pour qu'elles soient "précuites" : le "KEZAKO" va cuire très vite

(note 2)

Bien sûr vous pourrez de même ajouter les herbes séchées pour parfumer hors saison . Mais prévoyez des plantes fraîches indispensables pour donner texture et saveur à votre KEZAKO .J'ai utilisé des herbes de saison de mon jardin : l'hiver traîne un peu cette année et il y a encore plein de "bonnes herbes" de l'oseille sauvage, quelques chénopodes ( les feuilles des pousses latérales sont encore tendres) , des oignons de Catavissa , il reste encore un peu d'Estragon, quelques crosses d'herbe de Hongrie , du cresson sauvage bref de quoi donner un peu de goût

**T.S.V.P -->**

(note 3) Je vous le dis tout de suite , l’Occitanie est très vaste et nos chers troubadours de la vallée de la Garonne, des gaves des Pyrénées de la sudiste Catalogne aux vallées des Alpes du sud en passant par les Cévennes ou la “mare nostrum” baladaient largement les recettes . Ils allaient des pays de “grasse” ( graisse d’oie, de canard voir de la crème et du beurre du Limousin,) aux pays de l’huile d’olive . Pas de problème utilisez ce qui est dans vos goûts et vos habitudes

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” pas de problème : on en a pas mis et pour cause car , sauf dans les pays côtiers le sel était denrée fort rare . Et , indispensable qu’il était pour conserver les viandes d’une saison à l’autre on ne le “gâchait” pas !

Pour les “sans gluten” choisissez des “farines” qui marchent pour vous en particulier les légumineuses et c’est parfait !

Pour les “sans gras” Il n’y a que le problème de la cuisson . Optez pour un moule en silicone sur lequel vous passerez juste un papier-chiffon à peine huilé au maximum . Démoulez-le et passez lui juste un peu de miel dessus . Faites griller sous le grill du four ... ou utilisez le “chalumeau de LVC”

Pour les “sans sucre” : Là je suis désolée mais pour vous le “KEZAKO” évoqué ici n’est pas pour vous . Céréales et légumineuses contiennent tous essentiellement des hydrates de carbone .

Donc à vous de réfléchir si vous pouvez “tolérer” les légumineuses qui sont moins “dangereuses” pour vous . Dans ce cas torréfiez bien vos farines avant pour qu’elles soient vite cuites . RAS pour les oeufs, pour les herbes et plantes auxquelles vous avez droit .

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**