

## SE NOURRIR

La nourriture est encore en 1910 très sobre et peu variée des légumes récoltés autour de la maison, du lait, des œufs font l'ordinaire; la soupe, le matin à midi et le soir, avec du pain trempé dedans. Le pain, de seigle et de son, est noir: on le fait collectivement par quartier de village environ pour plusieurs mois et on le mange, rassis, coupé avec un grand couteau "pareil à celui des sabotiers", (le "charestre"), ou avec une râpe. On le fait tremper dans l'eau chaude et on l'accompagne de fromage ou de pommes de terre. La viande est rare: tuer le mouton et surtout le cochon est une vraie fête. Le laitage constitue le fond de l'alimentation. Chaque particulier fabrique alors son fromage et son beurre.

### Les repas

Les repas sont au nombre de trois:

- Lou Dinar, repas du matin (Lou Goustaroun)
- La Merendo, repas de midi (Lou Goustar),
- La Cino, repas du soir (Lou Soupar).

La Merendo est le repas le plus copieux. La viande en est quelquefois l'élément principal (porc, vache, brebis tués au cours de l'hiver et salés). On y mange le plus souvent des pommes de terre, accommodées de diverses façons, le pot-au-feu, les pâtes alimentaires, le riz, etc.

La Cino se fait également avec des bouillies au lait (Poutilles) faites avec de la farine, des potages divers, aux herbes, aux pommes de terre, des pâtes, lasagnes, croupetons, gruaus, etc.

Mais peu à peu, il s'est produit une modification en raison de la création de "fruitières" groupant le lait par communes ou par hameaux. En 1896, on en compte 40 sur le canton d'Aiguilles.

Dans certains villages, les habitants se sont groupés pour fonder des coopératives d'achat; on se groupe aussi pour tuer un mouton dont on se partage la viande. Après l'ouverture de la route de la Combe, des bouchers ambulants circulent. On fait cailler le lait pour en tirer des fromages. Le petit lait et ses sous-produits sont très utilisés. A Ceillac, on fait, avec le petit lait, le Rapasta, sorte de fromage frais.

En ce qui concerne la viande, le porc constitue la principale provision. On achète des gorrets que l'on nourrit jusqu'à ce qu'ils aient atteint la grosseur désirée. Souvent, on les tue en novembre et en décembre. Cela donne lieu à une petite fête à laquelle sont conviés parents, voisins et amis. Au cours de cette journée, a lieu un repas où l'on ne mange que du cochon (Rebobi). A Ceillac, par exemple, on mangeait des beignets de sang de cochon.

Le vin se transporte dans des outres. Il n'est pas d'un usage courant dans les familles. Mais on en fait parfois venir de Guillestre où pousse la vigne.

d'après Marie-Noëlle Robin  
le "Courrier du Queyras"



Resserre à pain

## Quelques recettes du Queyras

### LOU MENUIS

Pâtes que l'on fabriquait et que l'on mettait dans la soupe.

### CROUSETOUN

Pâtes arrondies coupées en petits bouts comme des macaronis, que l'on faisait bouillir comme des pâtes et que l'on mangeait assaisonnées avec du fromage.

Fabrication: lait frais, œufs, farine.

### MATEFIN

Actuellement, on ne fait plus de farine de froment à Ceillac, mais autrefois on en faisait. C'est avec cette farine qu'étaient fabriqués les Matefins.(mater la faim-?)

Fabrication: farine de froment, œufs battus, lait. On mélange tout ceci pour obtenir une pâte, ni trop dure, ni trop liquide. Verser ce mélange dans une poêle frottée avec un morceau de lard. Faire cuire comme une crêpe (sur les deux côtés). Autrefois, la poêle était faite dans une lauze.

### SOUPE D'HERBE

avec des herbes ramassées au printemps pour qu'elles soient plus tendres.

Ramasser: pissenlit, lou crouket, la bouine, la plaouso, l'oreille de chat.

Mettre ces herbes lavées dans de l'eau avec des pommes de terre, des carottes, des poireaux, du persil. On passe cette soupe, mais on ne peut la manger non passée.

En hiver: on met une salade au four pendant quelques minutes. On effrite cette salade désséchée, puis on la met dans l'eau bouillante environ cinq minutes. Ensuite, on se fait une soupe avec d'autres légumes, de l'oignon et de l'ail.

### BIGNO OU TOURTEL DE TRUFO

Laver et bien essuyer les pommes de terre crues. Les râper avec une râpe à fromage. Mélanger ceci avec deux ou trois œufs, un peu de farine, et du lait.

Mettre à cuire dans une poêle comme une crêpe.

### BEIGNETS DE SANG DE COCHON.

Du sang frais, beaucoup de fromage râpé, du pain grillé écrasé, des œufs.

Bien mélanger le tout et faire des beignets. Mettre une cuillère à soupe de ce mélange pour chaque beignet.

### SOUPE À LA FARINE D'ORGE

Mettre à cuire dans de l'eau salée des pommes de terre coupées en petits morceaux avec des poireaux.

Mettre aussi de la graisse de bœuf pour donner du goût.

Lorsque c'est presque cuit, mettre de la farine d'orge. Cela donne une soupe très noire.

### SOUPE À L'ORGE PERLÉ

Pommes de terre, orge perlé, poireaux.

Cela donne une soupe noire, mais moins que la soupe à la farine d'orge.

Orge perlé: orge travaillé. Les différentes enveloppes ont été enlevées et il ne reste que le grain.

Extrait du "Courrier du Queyras"  
Marie-Noëlle Robin



Moule à fromage

"Avec cette nourriture que le citadin qualifia de grossière, la population de Ceillac est belle, robuste, intelligente, laborieuse, économe; pas de goitreux, pas de crétins, pas d'idiots parmi elle. Elle a compté, dans un demi-siècle, six capitaines d'infanterie, dont deux frères et presque tous chevaliers de la Légion d'Honneur. La population fournit largement son contingent à notre armée; elle a aussi un certain nombre de prêtres".

P.Roustan, "Un maire légendaire"  
Imprimerie Forézienne, 1-906.