

*Souvenirs*

*de la Cuisine d'Autrefois*



*Herserange - 2019*



Anne Laure Fruit  
Dietéticienne - Nutritionniste

**NOVAMUT**  
services d'accompagnement  
mutualistes **SAM**

*En France, comme dans l'ensemble des pays industrialisés, les habitudes alimentaires ont beaucoup plus changé au cours des 70 dernières années qu'au cours des siècles précédents.*

*A partir de l'après-guerre, les modes de vie ont changé, avec l'urbanisation, l'industrialisation de la production alimentaire, la naissance et l'expansion de la grande distribution, l'abondance nouvelle et l'accession des femmes à l'activité professionnelle. L'évolution de notre alimentation a accompagné ces transformations de notre société.*

*Nous sommes passés d'une époque où les plats mijotaient dans la cocotte en fonte sur le coin de la cuisinière, à partir d'aliments de saison issus du potager familial ou de l'élevage à la ferme, à une ère où tout doit aller vite, jusqu'à en oublier de prendre le temps de choisir et cuisiner ses aliments avec soin, de prendre le temps de les déguster, de les apprécier autour d'une table familiale, de prendre le temps... de vivre.*

*Nous sommes actuellement confrontés à un curieux paradoxe. D'un côté une amélioration spectaculaire des conditions de vie et des moyens médicaux, avec entre autre les victoires remportées sur les maladies infectieuses et l'allongement de l'espérance de vie, et de l'autre, une augmentation des « maladies de civilisation » (cancers, maladies cardio-vasculaires, diabète, obésité...) qui sont devenues aujourd'hui la première cause de mortalité en France.*

*Transmettre les souvenirs de la cuisine d'autrefois est indispensable pour se rappeler une base essentielle de la vie : le bon sens.*

*J'ai eu le plaisir d'animer 6 séances sur la Cuisine d'Autrefois à Herserange, du 1<sup>er</sup> mars au 26 avril 2019.*

*Vous trouverez dans ce livret des extraits de nos échanges et du travail qui a été réalisé lors des séances.*

*Étaient présents : Marguerite, Marie-Louise, Concheta, Annie, Maria, Martine, Dina, Colette, Christian, Jacqueline, Geneviève, Arlette, Odile et Pina, âgés de 62 à 88 ans.*

*Un immense merci pour tous ces merveilleux moments que nous avons partagés, toutes ces confidences, souvenirs et anecdotes, les recettes de famille, les voyages en Italie, au Portugal et en Pologne, mais aussi pour tous nos fous rires ! Je repars enrichie de plein de beaux souvenirs, d'hier et d'aujourd'hui !*

*Anne-Laure FRUIT,*

*diététicienne-comportementaliste et micro-nutritionniste*

# ***La cuisine d'autrefois, ça me fait penser à...***

## **Groupe « italo-franco-portugais » : Maria, Dina, Concheta, Marguerite, Annie**

Extraits de nos discussions lors de la préparation du texte et lors de la présentation :

France :Annie

*« Mes deux parents faisaient à manger, car mon papa travaillait dans un restaurant. Ma mère faisait un ragout de pommes de terres avec du mou. Mes parents faisaient cuire dans la cuisinière à charbon.*

*On mangeait mieux avant, et on bougeait beaucoup. »*

Portugal : Maria :

*« Ma mère, elle faisait du riz avec des saucisses. Quand ils allaient au Portugal, mes enfants me disaient : « La Mamie elle nous faisait du riz avec des saucisses, qu'est-ce que c'était bon !!! Pourquoi que vous êtes pas capable de faire le riz comme la Mamie !? ». Et je le fais ! Mais ils disent que c'est pas le même.*

*J'aimais pas les fèves. Mon frère et moi, on était obligé de manger des fèves. On avait peut être 10 ans. Mon père disait « Vous n'aurez pas autre chose à manger ». A 4 heures de l'après-midi, il était obligé de nous donner autre chose parce qu'on mangeait pas les fèves ! Mon père les faisait avec du jambon rôti, dans la casserole, il paraît que c'était très bon. Je me rappelle, ma mère, elle enlevait toute la peau des fèves, mais on les mangeait pas !*

*Au fourneau de la cuisinière, je faisais une tourte aux sardines, ici en France. Nous faisons la pâte, comme de la pâte à pain, nous mettions une couche, après on mettait les sardines au milieu (il faut enlever les arrêtes des sardines), et après on remettait une couche de pâte.*

*Avant on tuait le cochon et tout ça, maintenant au Portugal on n'a même plus le droit de tuer une poule. »*

Italie : Dina, Concheta et Marguerite, Pina

*« On avait un petit gaz avec 3 feus, et on cuisinait. On faisait la soupe. Et la cuisinière avec le feu, où on mettait le bois, et on faisait cuire les pâtes et la sauce tomate, l'eau chaude...*

*Pour faire la polenta, on l'accrochait à la cheminée.*

*Dans le temps, le papa travaillait, c'était la maman qui faisait à manger. On faisait la polenta, et on mangeait tous autour de la table. C'est pas qu'il n'y avait pas d'assiettes, mais nous on la mangeait comme ça, autour de la table.*

*C'était pas les mêmes choses que maintenant.*

*Les repas : c'était ça ou rien.*

*Mon père, il faisait de la ricotta. Il avait des moutons. Avec ma mère, on faisait une belle tarte, avec des biscuits dans le fond (comme des petits beurres) mouillés avec un peu de café. On en mettait 2 paquets, on mettait la crème de ricotta, et du sucre. Dans les fêtes, on était tous contents nous les gosses ! Maintenant on fait de la charlotte.*

*Chez nous c'était à Pâques qu'on faisait des gâteaux. On faisait le gâteau de Pâques. Dans toutes les maisons à Pâques, il y avait un bout de gâteau. Mais c'était une fois par an !*

*Mon frère, à Pâques, il avait un gâteau comme un petit cheval, en pâte levée, avec un œuf, comme une brioche, et nous c'était une poupée. Ma mère faisait des petits paniers avec la pâte, et l'œuf dedans, d'une couleur, et l'autre couleur... On allait au four du pays pour faire ça. C'était autre chose que les jeunes de maintenant. Nous, avec un machin, on était tous content. On n'avait pas grand-chose, les gâteaux qu'une fois par an. Les petits gâteaux ça n'existait pas.*

*Sinon on ne crevait pas de faim, on mangeait mieux que maintenant. On faisait le minestrone, les boulettes (on n'avait pas beaucoup de viande hachée, plus de boulettes de fromage que de viande).*

*A Pâques, à Noël, on faisait des beignets.*

*Ma mère, elle faisait aussi des fougasses. Elle prenait la pâte un peu molle, dans les moules exprès, elle mettait de tout dedans, des olives... Elle mettait au four. Elle était bonne !!! Tous les gosses, on se régalaient !*

*Nous, le pain, c'était pas tous les jours, c'était tous les 15 jours quand on allait au four. Nous, on avait 3 fours dans le village. Des fours à bois. Il fallait ramasser des vignes pour allumer le feu.*

*C'était le bon temps dans le temps. On n'avait pas les Mac Donald et tout ça, et c'était mieux.*

*On avait des oliviers, on ramassait les olives. Et on faisait de l'huile dans un moulin, et on ramenait l'huile à la maison dans une grande potiche. Et on mettait aussi des olives dans des pots en terre, avec de l'eau, du sel, des oignons, des peaux d'orange. On avait des olives à la maison pour les manger comme ça.*

*On faisait aussi des figes sèches quand on en avait beaucoup. On attendait que le sucre vienne, et on secouait les arbres le soir pour qu'elles tombent, et on les ramassait. On les coupait en deux, et on les étendait au soleil pour qu'elles sèchent. On mettait un voile dessus pour les protéger des mouches. Le nombre de jour de séchage dépendait du soleil. Et l'hiver on pouvait faire des gâteaux avec des figes dedans.*

*On faisait comme ça aussi pour le concentré de tomate. Les tomates aussi on les laissait sécher. C'était tout naturel dans le temps, maintenant on ne sait pas ce qu'on mange.*

*Quand on ramassait le concentré de tomate, c'était sec. Plus sec que le concentré qu'on trouve aujourd'hui dans les boîtes. Ma mère le mettait dans des bocaux avec du basilic, un peu d'huile, etc... Et pour terminer une bonne couche d'huile pour que ça se garde.*

*Ma mère le soir, comme dessert des fois elle mangeait des tomates séchées avec du fromage. Moi, elle me donnait 5 lires, et on allait acheter une petite quantité de Nutella. En Italie, c'était vendu dans une grosse casserole, et avec la cuillère ils donnaient la quantité pour 5 ou 10 lires, selon ce qu'on demandait, sur un papier sulfurisé. Quand on allait acheter le concentré de tomate, c'était comme ça aussi.*

*Moi je ne connaissais pas le Nutella parce que j'ai 10 ans de plus qu'elles.*

*Ferrero a été créé pendant la guerre. Et après ils se sont mis un peu partout. »*

Texte réalisé en groupe :

La cuisine d'autrefois, ça nous a fait penser à...

La maman cuisinait, et les enfants les plus grands aidaient.

On faisait le jardin, et beaucoup avaient des lapins, des poules, des moutons, des cochons, des vaches...

A Noël, on faisait le chapon farci au bouillon, et à Pâques l'agneau de lait au four avec les pommes de terre.

En début d'année (en janvier ou le jour de Carnaval), on tuait le cochon. On faisait le saindoux, le jambon, le boudin, la saucisse de foie, le lard maigre... On utilisait la vessie du cochon pour faire le saindoux. On séchait la viande avec du sel pendant un mois, et après, on l'accrochait. Les saucisses, on les gardait dans un pot avec de l'huile une fois sèches.

On avait tous les légumes dans le jardin, ou on les achetait en fonction des saisons.

Le marchand de poisson passait une fois par semaine. Au Portugal, il passait plusieurs fois par semaine.

On avait la coopérative, on l'appelait la « copette ». On y trouvait du lait, du fromage, du café, du sucre, des pâtes... Les gens y allaient même à crédit. La paye c'était deux fois par moi. Les comptes étaient notés sur des carnets, et on payait à la fin du mois. Ma mère me disait : « Vas me chercher 200g de mortadelle et 200g de café. Vas y, et après j'irai payer »

#### Texte de Maria :

Dans ma jeunesse, on mangeait les produits des récoltes des champs de mes parents, et les œufs de nos poules, ainsi que les viandes des animaux de la ferme. De bons produits de la campagne, cuisinés au feu dans la cheminée

### **Groupe : Geneviève, Arlette, Jacqueline, Christian**

#### Texte issu de leur travail, associé aux discussions lors de la présentation

**Les légumes** venaient du jardin, semés par les parents et récoltés.

**La viande** : les lapins, poules, cochons, oies... étaient élevés par les parents.

*« On a une oie qui est morte de vieillesse, on n'a pas osé la tuer. »*

*Chez nous, ils avaient pas le temps de mourir de vieillesse !! On récupérait le duvet. Même avant de les tuer, elles avaient déjà du duvet. Ma mère mettait un chiffon autour du bec, sous le bras la tête de l'oie, et pis vas-y pour enlever le duvet ! Et quand elle les avait tuées, il y avait encore du duvet qu'elle ramassait, et les toutes petites plumes, alors il fallait faire de chaque côté parce qu'il n'y avait pas assez (on était 4 filles !). La seule chose qu'elle nous a donné comme dote, c'était un duvet en duvet d'oie. Tout l'hiver je me chauffe avec ça. Mais ça ne se lave pas, donc quand ça gèle fort le matin, je le mets à la fenêtre et après le soleil vient. Je le remets dans le lit et ça regonfle. »*

**La cuisson** des aliments et de la viande se faisaient sur des cuisinières à bois ou à charbon, dans des récipients en cuivre et en fonte.

*« Et ça mijotait ! Et au bout de la cuisinière, il y avait un récipient où il y avait toujours de l'eau chaude. On disait le « coquemar », c'était pas la bouilloire. C'était un récipient en métal avec un petit couvercle, une anse et un bec. C'était toujours sur le feu, comme ça il y avait toujours de l'eau chaude. Pour faire la vaisselle, on prenait l'eau du coquemar. »*

*Quand on se mariait, la première chose c'était le coquemar et la cafetière. Et la série de casseroles !*

*Et la coquille d'huitre qu'il fallait mettre dedans pour enlever le tartre. Il fallait la trouver la coquille d'huitre quand on habite à Moulaisnes, ah c'était quelque chose ! C'était un pèlerinage !!*

*On frottait la cuisinière tous les jours, il fallait qu'elle brille, autrement on n'était pas une bonne ménagère.*

*Moi j'aimais bien quand ça cuisait dans la cheminée, c'était plus goûteux. »*

**Les promenades dans les bois** pour ramasser les mûres, les champignons, les fraises, et cueillir les noisettes.

*« Les gens sortaient en famille, ce qu'on fait très peu maintenant.*

*Mes parents ne sortaient pas avec nous, parce qu'ils avaient du boulot. Mais nous, les enfants, on était toujours dans les bois quand c'était le moment des fraises, des framboises... Et pendant les grandes vacances de l'école, on allait glaner. C'était nos vacances. Lors des récoltes de blé, les machines laissaient des chutes, et aussi quand il y avait du vent et que les balles s'en allaient. On ne prenait pas des gerbes, mais on allait ramasser tout ce qui tombait. On faisait des bouquets, et après il fallait égrainer, et après il fallait moulin dans le moulin à café pour faire de la farine.*

*Après, avec la farine, on faisait un genre de galettes avec du sucre.*

*Je l'ai encore le moulin à café ! »*

**Pour le déjeuner** : en famille, on va chercher le lait à la ferme, avec le bidon.

*« Moi je disais que c'était un plaisir parce que je l'ai fait quelques années en arrière, avec une ferme qu'il y avait à Cosnes-et-Romain, mais peut être qu'à l'époque, les enfants qui devaient y aller tous les jours...*

*On traversait tous les jours les rails, la voie, le bois, le parc avec un taureau, et à la ferme y'avait les chiens qui gueulaient, et s'ils étaient détachés il fallait faire attention aux mollets ! Et ben croyez moi que c'était pas la joie ! On courait vite ! Ah c'était l'expédition. On avait le bidon de 2 litres avec le couvercle.*

*Mais on n'avait pas peur avant. On allait dans les bois, on risquait rien. Il n'y avait rien avant »*

**Le dimanche**, c'était un repas familial.

*« C'était plus convivial que maintenant. Tous les dimanches c'était en famille, avec les vêtements du dimanche. On se changeait le dimanche.*

*Et souvent c'était le pot-au-feu, ou la poule, et les pâtes faites à la main. Je suis d'origine polonaise. On fait aussi des pâtes en Pologne. On fait beaucoup des Pierogi. C'est comme les Cappelletti, c'est des pâtes farcies, avec de la choucroute, avec des champignons, de la viande, du fromage blanc... Pour Pâques et Noël j'en fais, pour moi toute seule. C'est une tradition.*

*Ma maman elle avait un bâton pour rouler les pâtes. On faisait toutes les pâtes.*

*Nous c'était les pommes de terre.*

*C'est comme le lait caillé, c'est que du yaourt (Arlette : Oh c'est dégueulasse ça !! c'est acide !). Le lait caillé, c'est naturel, mais maintenant je n'en fais plus, parce que, comme elles sont élevées les vaches maintenant, la crème elle est verte, c'est vert dessus, c'est plus bon. Même quand on était à Chesnières il y a 35 ans de ça, j'allais à la ferme encore chercher du lait, et pis un jour, j'ai vu qu'ils les nourrissaient avec l'ensilage. Et ben, plus jamais j'ai fait de lait caillé. Quand c'est orange le temps, en 2 heures de temps le lait il est caillé. Je ne le ferai plus avec le lait de maintenant, et le lait en litre non.*

*Moi les vaches, dans les temps jadis, elles ne voulaient pas être traitées par quelqu'un d'autre, sinon elles ne donnaient pas de lait, elles retenaient leur lait. Ou alors elles donnaient des coups de pieds ! Dans une ferme, chez mon oncle, ils avaient une vache. C'était toujours ma tante qui trayait, et un jour, il y a eu quelqu'un d'autre qui est venu traire, et bien la vache elle a rien donné ! Au risque d'attraper une mammite. Ils étaient désespérés parce que c'était un capital une vache à l'époque là. Elle avait son habitude, la façon de presser sur les tétines était peut être différente. Il serrait peut être plus fort ou...Mais maintenant avec leurs machines... Elles travaillent à la chaîne. Ah les pauvres bêtes... On leur donnait des prénoms. Ce sont des animaux, mais c'est vivant !*

*Moi je me souviens, quand on allait à la ferme, on avait du fromage blanc. On avait la forme en fer avec des trous, et la grand-mère, quand on arrivait, on avait le saladier, elle mettait ça dessus, et pis elle prenait la crème à la louche dans un bidon, et elle mettait la crème dessus. Et c'était bon tout ça !*

*On mettait un peu de sel dessus, et c'était naturel.*

*Maintenant vous le feriez, ce serait plus pareil ! »*

## **Groupe : Marie-Louise, Colette, Martine**

Texte réalisé :

La cuisine d'autrefois, ça nous a fait penser à...

- Pâté en terrine
- Blanquette de veau
- Pot-au-feu
- Ragout de pommes de terre
- Bœuf mode et carottes
- Lapin à la moutarde
- Escargots et cuisses de grenouilles
- Lapin en gelée
- Vol au vent à la poule à la sauce blanche, avec du riz
- Potée lorraine
- Desserts :
  - o Tartes au sucre
  - o Œufs à la neige
  - o Polenta avec un doigt de chocolat fondu dessus
  - o Beignets

C'est Maman qui cuisinait. On allait au jardin ramasser les légumes. On tuait une poule pour le repas du dimanche. On faisait des conserves pour l'hiver. Les fruits du jardin (groseilles, framboise, rhubarbe et fraise), on les transformait en confitures et tartes. On stérilisait les bocaux de mirabelles, haricots verts, cerises aigres, compote de pomme, et sauce tomate.

## Retranscription des explications et discussions lors de la présentation :

« Polenta au chocolat : Colette (origines italiennes) : Pendant la guerre, on avait du pain de maïs. Mon frère et moi, on ne voulait pas le manger, alors Maman nous faisait de la polenta sur une assiette, et elle faisait fondre un doigt de chocolat dessus. Et on mangeait ça à la cuillère au repas du soir. Et mes parents, eux, la mangeaient avec un peu de sauce tomate.

A l'époque, on avait des tickets pour le pain. Alors Maman elle avait fait un contrat avec le boulanger : elle lui donnait les tickets et il lui donnait la farine de maïs. Elle faisait un échange parce qu'on ne voulait pas manger le pain. Elle faisait cette polenta pour nous, pas tous les jours mais de temps en temps, et c'était vraiment un régal pour nous ! »

« Pour le bœuf mode, les carottes c'était du jardin, et le boucher passait. Le bœuf c'était pas cher à l'époque, à la campagne. Et on ne mangeait pas de viande tous les jours !

Le poisson, on n'en mangeait pas beaucoup. La camionnette passait. C'était pour le vendredi. On mangeait des œufs aussi.

Les parents avaient des trésors d'imagination. Maman, elle était incroyable, avec le moindre petit truc, elle arrivait à monter un repas de gala. Elles avaient de l'imagination les mamans à l'époque.

On faisait les pâtes à la main. On faisait des raviolis, avec les feuilles de blettes on fait les lasagnes. Et ils tiraient partie de tout avant. Les côtes de bettes n'étaient pas jetées, on en faisait des beignets. Comme avec les fleurs de courgette. Ma mère faisait de la pâte à beignets, elle y mettait les côtes de bettes, et on avait un repas. Tout ce qu'on pouvait avoir dans le jardin déjà, on ne perdait rien. Et en plus, on allait ramasser dans les bois les mûres pour faire de la confiture, et tout ce qu'on pouvait trouver.

Les cornuelles aussi. C'est une petite baie rouge qu'on trouve dans les bois. On les faisait fermenter avec de l'eau dans une bonbonne, et quand le temps était clair, on le filtrait et ça faisait de la limonade. Elles sont bonnes en septembre. Il faut que ce soit bien mûr pour que ce soit bon. On les mangeait comme ça aussi. Ça fait un peu comme l'églantier. On en trouve encore aujourd'hui. Il y en a qui allaient mettre les cornuelles sous le foin au grenier, pour les faire murir, bien rouges. Elles étaient vraiment bonnes.

Et les prunelles dans les haies aussi on allait les ramasser. Mais il fallait qu'elles soient bien mûres parce que ouh !... On avait les dents qui poussaient mais c'est pas grave !!

Et bien moi, c'est mon maître d'école, un après-midi par semaine, il nous emmenait dans la nature, et on allait au bois, et il nous montrait ce qu'on pouvait ramasser dans la nature : les plantains pour les cors au pied... Quand on avait un abcès, on mettait une feuille de plantain et ça guérissait plus vite. C'était bien, un après-midi dans la nature.

On ramassait aussi les asperges des bois. On allait aux champignons. L'hiver on avait les noisettes. Tout ce que la nature pouvait nous donner, on ne laissait rien passer.

Il y avait aussi des arbres avec des petites poires sauvages. On les mettait dans le foin au grenier pour qu'elles soient blettes. Il faut qu'elles soient brunes à l'intérieur. Et nous, on allait les chiper au grenier !

Maman faisait de la gelée avec les pommes sauvages. Il n'y avait rien de perdu. Elle était belle la gelée de pomme, et c'est bon !



# Souvenirs de la Guerre

Geneviève : Pendant la guerre, on a été réfugié. Pendant 3 ans nous. Alors là, ça a été autre chose. De Longuyon, on a été en Gironde, et dans la Vienne. C'était notre premier grand voyage, en wagon. J'avais 11 ans. Ils nous ont dit : « Vous prenez 30kg de bagages par personne ». On a demandé où on allait. Ils nous ont dit en Pologne, alors que je suis arrivée en Gironde ! Et au bout d'un an, ils nous ont dit « Vous partez ». Oh ! Il n'y avait rien à dire, et on s'est retrouvé dans la Vienne. Et au bout de 2 ans, je ne me rappelle plus comment ça s'est fait, on a été rapatriés.

Arlette : Nous aussi en train, avec un seau hygiénique dans le fond. Et il y en avait un dans le wagon, il n'arrêtait pas d'y aller ! De temps en temps, on entendait les portes des wagons s'ouvrir, c'était la Croix Rouge.

Geneviève : Oui, la Croix Rouge venait pour s'occuper de ceux qui avaient des bébés, ils avaient des biberons de lait chaud, ou du café. Ils s'occupaient des réfugiés

Arlette : J'ai connu ça aussi, de 1939 à 1941.

Colette : Ma mère aussi, elle est partie, elle avait 2 enfants, mon frère de 6 mois, et moi 18 mois. Et les grands parents en plus à emporter

Geneviève : et nous on était 8. C'est ma mère qui nous a emmené, parce que mon père était resté, et il nous a rejoint un an après en vélo, jusqu'en Gironde, en passant par Dijon !! Il ne connaissait pas la route

Arlette : On nous avait mis dans un vieux château, on avait le pied qui traversait à travers le plancher. Après, Maman elle nous a laissé, et elle est partie sur La Reole pour trouver un logement 1 pièce, et on est vite allé là ! On était en zone libre, mais Papa était en zone occupée avec l'usine. C'est Maman qui s'est débrouillé avec ses 3 enfants. Des fois la nuit, il y avait un monsieur qui passait dans les rues et sonnait avec le clairon pour annoncer qu'il y avait quelque chose. Ca faisait drôle, on était réveillés.

Colette : Nous, on était bien. On est tombé chez une dame seule. Elle s'est occupée de nous. Jusqu'à la fin de sa vie on est allé la voir

Geneviève : Nous, comme on était 9, on avait un grand logement. On allait faire les vendanges, j'aimais bien ! Il y avait les bombardements en Gironde aussi, à Pauillac, ils ont pas loupé les cuves ! On était dans les vignes la nuit, on marchait avec la pleine lune. Et le lendemain, c'était tout noir ! Ma mère, elle avait même pris le parapluie pour aller au marché à Blaye à pieds.

Marie-Louise : Nous, on était à l'école. La bombe est tombée pas loin de l'école, ça a fait un cratère ! Pendant la guerre c'était pas marrant.

Arlette : Nous, de temps en temps, l'été, on allait au bord de la Garonne. Oh mais c'était le paradis pour nous. Une petite plage, pour nous c'était l'Eldorado !



# Le pain d'Autrefois

Cette discussion sur le pain d'autrefois s'est poursuivie par une dégustation de pain au levain la séance suivante.



Pina : *Ma mère, quand elle faisait le pain, elle gardait de la pâte, qu'elle étalait bien, pliait en deux, et qu'on cuisait dans la poêle avec un peu d'huile. Après on mettait le sucre dessus. On mettait quelque chose dessus pour que ça ne sèche pas, ça restait moelleux, c'était délicieux. Un peu comme des petites pizzas au sucre bien gonflées. Avec la même pâte on faisait tout. Pendant que ma mère faisait chauffer le four, nous les gosses, on avait faim et il fallait attendre ! Alors on prenait la pâte à pain, on écrasait aussi, on mettait de l'huile, des tomates, un peu d'anchois, et pendant que le four chauffait, il nous cuisait nos petits trucs comme ça, un peu comme des fougasses. A chaque fois qu'elle faisait le pain, on avait le droit de faire ça, elle nous laissait de la pâte. Mais que c'était bon !!! En plus c'était du pain au levain, c'était pas avec la levure, ça avait un goût formidable.*

Marguerite : *On la faisait la levure : on mettait la farine avec un peu d'eau, et on laisse fermenter. On refait toujours avec ça. On fait ça, on en laisse un peu, on fait ça, on en laisse un peu... . Les voisins, ils disaient à ma mère : « T'as pas un peu de levure ? Tu l'as fait ? ». Ca s'appelle la Madre, la mère de la levure. On coupait la levure sèche, et quand on la retravaillait, ça faisait la levure. On avait la levure nous-même.*

Concheta : *Quand on faisait le pain, ma mère retirait un morceau de pâte, elle le mettait dans un bol. Elle le laissait monter, fermenter. La semaine suivante, elle remettait un peu de farine. Et après, elle le mettait dans la grande farine pour refaire du pain.*

Pina : *Et le pain devenait bon, un autre goût !*

*Il faut le renouveler quand même le levain. Parce que moi une fois, je me suis dit que j'allais faire du pain ici, j'en ai ramené, la voisine m'en avait donné. Mais si vous ne faites pas le pain assez souvent, moi à un moment, je n'ai pas eu la patience de prendre un petit bout de pâte, le mettre avec un peu de farine. Mais après, une fois qu'on ne le fait pas souvent, on en a marre*

Christian : *le pain au levain se conserve mieux, la conservation n'est pas la même.*

Dina : *Nous on conservait le pain 15 jours*

Geneviève : *Ma mère m'a dit qu'en Pologne, comme ils habitaient dans la campagne, ils n'avaient pas la possibilité d'aller chez le boulanger, donc ils faisaient leur pain. Ils mettaient des pommes de terre dedans, et il se conservait beaucoup plus longtemps. Ils n'en mettaient pas beaucoup.*

Arlette : *Avant, les boulangers, il paraît qu'ils travaillaient toute la nuit. Maintenant ils commencent peut être au milieu de la nuit ? Ils pétrissaient la pâte eux-mêmes, ils n'avaient pas les machines.*

Marie-Louise : à 5 heures du matin ils commencent aujourd'hui. Mon petit-fils travaille dans une boulangerie à Longwy Haut. Aujourd'hui, si vous avez du bon pain dans une boulangerie, il y a une file de personnes qui attend devant la boulangerie. Le dimanche matin, en sortant de la messe, il y a au moins 10 personnes qui attendent devant pour avoir ce pain-là !

Geneviève : Quand il n'y avait plus de pain, en attendant, ma mère nous faisait des galettes avec de l'eau, de la farine et un peu de sel, qu'elle faisait sur la cuisinière. On était 8 enfants. Pour goûter on avait ça. On mettait un peu de sucre, ou avec de la crème de lait, ou du lait, ou de l'eau et du sucre.

# Les recettes d'autrefois

Dans la cuisine d'autrefois, les Mamans savaient faire des plats goûteux, simples et bons, avec peu de choses. De vrais trésors que nous avons pris plaisir à partager. Cela pourrait peut-être donner des idées aux Mamans d'aujourd'hui ?

J'ai donné l'exemple avec les recettes du têt fait, issues d'un autre groupe de travail sur la cuisine d'autrefois, pour lancer la discussion :



## Têt-fait sucré :

- 4 œufs
- 150g de farine
- 150g de sucre en poudre
- 50cl de lait

Dans un saladier battre les œufs avec le sucre. Ajouter la farine. Puis ajouter doucement le lait jusqu'à obtenir une pâte bien lisse

On met la pâte dans une poêle graissée et chauffée, et lorsqu'il n'y a plus de liquide en surface (on soulève à la spatule au fur et à mesure afin que la pâte liquide passe en dessous, comme une omelette) on le retourne en s'aidant d'une assiette et on le laisse cuire à feu doux une dizaine de minutes.

On le mangeait le soir : la soupe et ça. C'était comme ça dans le temps.

## Têt-fait salé :

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 œufs
- 200g de farine
- 20cl de lait
- Lardons + quelques champignons de Paris

Verser la farine dans un plat. Ajouter les œufs et le lait.

Battre la pâte énergiquement. Saler, poivrer.

Faites revenir à la poêle quelques minutes lardons et champignons, et les ajouter à la pâte.

Faites chauffer un peu d'huile et beurre dans une poêle, puis verser doucement la préparation. Cuire environ 15minutes sur chaque face.

Vous pouvez manger ça avec une salade, et ça fait un repas du soir.

## Recette de Marguerite : La crepia

*Une pâte à crêpe épaisse dans laquelle j'ajoute des pommes coupées. Je fais cuire dans la poêle, et je la retourne comme une omelette. Ca donne une grosse crepia.*

*Je faisais ça dans le temps. Mon fils a 58 ans, quand il revenait de l'école je faisais ça.*

## **Recette de Marie-Louise : les voutes**

*Les voutes c'est des Ardennes. C'est de la pâte à crêpes un peu épaisse, et on mettait un tout petit peu de levure chimique. On mettait dans la poêle, et une fois qu'il n'y avait plus de petits yeux dessus, on la retournait sur l'assiette et on faisait cuire de l'autre côté.*

*On pouvait mettre des fruits, mais c'était plus souvent nature la voute.*

## **Recette de la Maman d'Arlette :**

*Du pain rassis, du lait, des œufs, du rhum, des raisins secs, dans un plat.*

*Et on le mettait au four, ça faisait une bonne crouste en haut, c'était bon ! C'était vite-fait.*

*Mes filles en étaient folles ! J'en ai fait souvent, et elles me le réclamaient.*

## **Recette de Maria :**

*Quand on était gosse, des fois il n'y avait pas de gâteau, alors ma Maman mettait un peu de farine dans un saladier, un peu de sucre, et de l'eau. S'il y avait des œufs, elle en mettait, sinon non. Et elle faisait frire ça dans la poêle, en forme de petites galettes, de petites crêpes. Nous on était tout content !*

## **Recette de Concheta : Tarta alle mele**

7 cucchiaini di farina

7 di zucchero

7 di olio

7 di latte

2 uova

1 busta di lievito

4 mele

*La tarte aux pommes : Vous prenez un bol, vous mettez 7 cuillères de farine, 7 cuillères de lait, 7 cuillères d'huile, 7 cuillères de sucre, 1 paquet de levure chimique, 2 œufs. On remue tout, et on verse dans un plat. La pâte est molle. On épluche les pommes, on les coupe en lamelles, et on les met sur la pâte. On met au four, à peu près 30 minutes, thermostat 7. A la cuisson, la pâte cuit et monte, et les pommes descendent un petit peu. Après cuisson, on coupe des parts, et c'est bon !*

*On peut faire avec tous les fruits que vous voulez. On peut mettre du rhum.*

## **Recette de Marie-Louise : Strachini ?**

Pour 2 personnes :

- 150g de farine
- 1 œuf
- 60cl d'eau environ

Mélanger la farine et l'œuf, puis l'eau au fur et à mesure pour avoir une pâte épaisse mais souple.

Faire bouillir de l'eau salée, et avec une cuillère à café, mettre la pâte dans l'eau. Quand ça remonte à la surface, c'est cuit.

Dans une casserole, frire des lardons, mettre de la crème, et ajouter les pâtes. Servir saupoudré de parmesan.

Variante : servir avec de la sauce tomate et du parmesan.

Bon appétit

*Je ne suis pas trop sûre du nom. Moi je mets l'eau dans un verre, et il faut mélanger pour pas que ça fasse des grumeaux. Ça fait une pâte à crêpes très épaisse. Pour la cuisson, il faut déjà mettre la cuillère à café dans l'eau, autrement la pâte elle se décolle pas. Ça gonfle et ça remonte quand c'est cuit. Le temps de finir, ils sont tous remontés. Nous, on avait du jambon, on coupait des petits morceaux de jambon qu'on mettait dans la poêle avec du beurre, et on mettait de la crème et du parmesan. C'est facile, c'est vite fait, mais c'est bon !*

## **Recette de Geneviève : des galettes de pommes de terre râpées**

*Tout le monde les fait ! Il faut des pommes de terre pour purée ou pour la soupe. Prendre 4 à 5 grosses pommes de terre, les éplucher, les râper dans un saladier, y ajouter du sel, du poivre, 2 œufs entiers, 2 grosses cuillerées de farine et bien mélanger. On met de l'huile dans une poêle, pas qu'une cuillère sinon ça brûlerait tout de suite, et quand elle est chaude, y mettre 2 à 3 cuillerées de mélange pour en faire 2 galettes, ou 4 petites, comme on veut. Les faire frire, et les retourner afin qu'elles dorent des deux côtés. Après je les mets dans une assiette sur un papier pour absorber l'excédent d'huile.*

*Et moi je mange ça avec du sucre. J'adore !! On peut aussi manger avec de la salade verte, ou de la sauce tomate comme vous voulez. Ma mère, elle faisait ça des fois pour souper. Mais au fur et à mesure qu'elle les faisait, ça partait, il n'y en avait jamais dans une assiette pour manger tous ensemble !*

*Mon mari les mangeait natures. Et le soir, souvent, on faisait ça avec une tasse de thé. Et tout de suite, quand ils sortent de la poêle, c'est bien croustillant, c'est bon ! On n'attendait pas qu'elles refroidissent !*

*On pourrait les faire avec du blanc de poireau dedans comme au Luxembourg, mais là j'aurais pas mis du sucre dessus !*

## **Recettes de Marguerite : pizze frite et Pane cotto**

*Ma mère, la nuit de Noël, elle faisait les Pizze frite, des beignets. On allait à la messe, ma sœur et moi, et pendant ce temps, ma mère faisait les beignets. Elle mettait de la farine, des œufs, de la levure fraîche qu'on faisait, des fruits secs (des raisins secs), du zeste d'orange râpé. Elle laissait la pâte lever, elle l'étalait, la coupait, et après elle les faisait frire à la poêle comme les beignets maintenant.*

*Et sinon on met à bouillir de l'eau, la quantité comme une soupe pour une personne, avec une gousse d'ail, un peu de laurier, et un peu d'huile. Une fois que ça boue un peu, on tape un œuf avec du parmesan qu'on met dedans. Dans une assiette, on met le pain rassis, et on verse ça dessus. Mais pas de la baguette, parce qu'elle est molle.*

*Pina : chez nous, dans le sud, on faisait ça mais on mettait un peu de tomates fraîches dedans, une feuille de céleri, et un petit peu de persil. On l'appelait « l'œuf cassé à l'eau ».*

*Marie-Louise : ma mère faisait ça avec du bouillon de quand elle avait tué une poule. C'était bon. On prenait du bouillon, on cassait l'œuf, on mettait du fromage.*

*Arlette : ma mère elle versait l'œuf sur une fourchette pour que ça fasse des petits tortillons dans l'eau, ça faisait des belles petites pâtes. Elle prenait un bon bouillon de poule.*

## **Recette de Pina : Les beignets de la St Joseph**

*Ce sont des beignets qu'on fait encore maintenant. Normalement on devrait les faire mardi pour la St Joseph. C'est la tradition du sud de la Sicile, c'est pas dans toute la Sicile.*

*On met de la farine, de l'eau, et un petit peu de lait, un œuf, de la levure de boulanger, du sucre vanillé, et on travaille la pâte. Avant, il n'y avait pas les batteurs ! Il fallait travailler la pâte à la main pour que ce soit bien mou. On laissait reposer la pâte, et après, on prenait un petit bout de bois pour regarder si ça collait pas trop, c'est que c'était à point pour les frire. Après, on prenait une poêle, on mettait pas trop d'huile (1 à 2 cm), on prenait une cuillère, et on les retournait. Ensuite on les trempe dans le sucre, mais pas le sucre tout fin, le cristallisé. Il faut les manger tièdes. C'est pas un beignet à manger froid. Mais c'était très très bon. C'était la tradition. Chez nous, on en faisait beaucoup, parce que les voisins qui n'avaient pas d'enfants, on leur amenait une assiette. C'était économe, pour 1 kg de farine, on mettait 1 œuf. Et on mettait pas trop de lait, plus de l'eau.*

*Maintenant, moi des fois je mets un œuf en plus, du zeste d'orange râpé, du sucre vanillé... Je vais en faire dimanche, parce que mardi les enfants seront pas là.*

## **Recette de Jacqueline : Racines de persil**

Une recette qui nous a bien fait rire !!! Voici un extrait :

Jacqueline : *Moi, je ne me suis pas embêtée ! Etant née dans les années 50, j'ai pas voulu prendre une recette, parce que avec mes parents, je me souviens, ce qu'on mangeait, c'est presque identique à maintenant, mais j'ai voulu apporter une recette ancienne. Je suis allée sur Internet, et j'ai trouvé la cuisine de racines de persil*

Christian : *Bon, attends, je te coupe 2 secondes. Où tu trouves des racines de persil ???*

Jacqueline : *et ben c'est du persil tubéreux !*

Christian : *Et tu trouves ça où ?...*

Jacqueline : *Ben je sais pas, c'est marqué 400g de persil tubéreux. Et moi j'ai marqué que c'est des racines de persil*

Christian : *Ben oui, mais c'est où ?*

Jacqueline : *Ah... Ah oui...*

Concheta : *oui mais après, qu'est-ce qu'on fait avec ça ???*

Jacqueline : *Et ben on cuisine !*

Christian : *Et ben vas-y, annonce !*

Martine : *oui mais tu lui as coupé son élan !!*

Anne-Laure : *oui, elle était bien partie ! Mais on est tous en train de se dire « alors... comment on va trouver ça... »*

Jacqueline : *Oui, c'est vrai, j'ai pas eu l'idée ! Moi j'me suis dit que c'était dans les années 30 qu'on trouvait ça, mais je ne me suis pas posée de questions !*

Anne-Laure : *Alors OK, plongeons-nous dans les années 30, et racontez-nous comment à cette époque on cuisinait les racines de persil*

Geneviève : *Oh là là ! J'étais pas née !*

Marie-Louise : *J'étais pas née moi !*

...

Ca a fini par la blague de la tarte au concombre ! Car Geneviève disait : *Je vais aller au marché et je vais leur demander « Vous avez du persil tubéreux ?!! »*

### ***Dariole de persil tubéreux au Comté***

6 œufs, 400 g de persil tubéreux (racine de persil) ou de panais, 20 cl de crème, 80 g de Comté, 4 c. de jus de citron, ¼ litre de lait, 1 tête de persil (facultatif), 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre long, 2 tranches de pain rancis ou grillé, 1 bol de fond de veau reconstitué, 1 jaune d'œuf, 1 filet de citron, 1 pincée de gingembre, 1 pincée de sel

- Peler les racines et les détailler en dés.
- Les plonger dans l'eau bouillante salée et citronnée. Les faire cuire 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres sous la pointe du couteau.
- Egoutter, mixer grossièrement ou écraser à la fourchette.
- Préchauffer le four à thermostat 5 (150°C).
- Battre les œufs en omelette, crémier, mettre le Comté râpé, détendre avec le lait. Ajouter le persil émincé (facultatif). Saler et poivrer sans exagération.
- Mélanger l'écrasé de racine à la préparation.
- Disposer dans un moule à darioles.
- Cuire au bain-marie durant 15 à 20 minutes.
- Servir tiède en accompagnement d'une viande rouge.



La sauce suivante donnera du relief à votre dariole que vous pouvez proposer en entrée avec une tombée de poireau. Dans une petite casserole, émietter le pain grillé dans le fond de veau, jeter le jaune d'œuf bien battu et porter à ébullition sans cesser de remuer. Hors feu, ajouter le citron et le gingembre.

## **Recette de Christian : Jarret de porc aux lentilles**

« Alors moi, ça va pas être compliqué ! »

Temps 2h30, 8 personnes

Ingrédients : 2 jarrets de porc, 500 g de lentilles du Puy, 200 g de lard nature, 2 carottes, 1 oignon, 3 clous de girofle, poivre, sel

Préparation : 30 min, Cuisson : 2 h

Laver les jarrets de porc à l'eau froide, puis les faire cuire 1 h (l'eau doit être froide au départ).

Dans une autre casserole, faire cuire les lentilles pendant 1/2 h (eau froide au départ également), puis les égoutter et les rincer.

Découper le jarret, retirer la couenne et la mettre dans une cocotte avec de la graisse d'oie, l'oignon coupé en morceaux, les lardons et les carottes en rondelles; faire revenir le tout.

Ajouter les lentilles, un morceau d'oignon piqué de 3 clous de girofle, le jarret en morceaux, 1/2 litre d'eau; saler, poivrer et laisser cuire 1/2 heure à feu doux.

Note : 4,6/5. On peut ajouter à la place de l'eau : ½ de vin blanc + ½ d'eau + 1 gousse d'ail

## **Recette italienne : sauce aux anchois minute**

- Anchois
- Ail
- Petits piments rouges
- Huile d'olive

Faire revenir les ingrédients ensemble dans une poêle. Quand les spaghettis ne sont pas tout à fait cuites, les égoutter, les verser dans la poêle avec les ingrédients, ajouter une louche de bouillon, et finir la cuisson dans la sauce.

Servir avec du Pecorino



## **Recettes de Colette :**

### **Les beignets secs ou croustillants de la grand-mère Nana :**

1kg de farine, de blé, zeste de 2 citrons, 1 bol de sucre avec de l'eau que vous laissez fondre la veille, 2 paquets de sucre vanillé, 1 cuillère à soupe de fleur d'oranger (*on peut mettre ce qu'on veut pour aromatiser, mais là, comme c'était pour les enfants on mettait pas d'alcool*), 125g de beurre fondu, 6 œufs, sucre glace pour saupoudrer les beignets après cuisson

Etaler la pâte bien fine en divisant la pâte en 4 ou 5 boules (*parce que c'est plus facile à travailler*), puis faire des beignets en forme de rectangle et que vous fendez par plusieurs stries. (*On fait des fentes au milieu du rectangle. Maman, elle faisait 3 traits, elle attrapait les deux bouts et celui du milieu restait, elle secouait pour que ça fasse des formes, et elle jetait dans l'huile. Ca faisait des beignets un peu bicornus*).

Les cuire en pleine friture bien chaude et les faire dorer. Les mettre dans un saladier avec du sopalin. (*Maman les mettait sur un torchon dans un cageot*).

Se conserve 8/10 jours au sec.

### **Recette de la Piedina (plat italien d'Emilie Romagne)**

(galettes à base de farine de blé cuites sans graisse dans une poêle bien chaude)

Quantité pour 1 personne, soit 2 belles galettes :

- 200g de farine de blé
- 10g de saindoux (graisse de porc)
- 1 pincée de bicarbonate (pour que ce soit plus digeste)
- Un peu de sel
- 1 cuillère à café d'huile d'olive (pour que la pâte soit molle)
- Du lait demi-écrémé
- Des herbes, comme romarin coupé petit, herbes de Provence peuvent y être ajoutées
- Garnitures : diverses tranches de charcuterie coupées très fines : jambon cru, mortadelle, fiocco, chorizo larges tranches, ... Fromage italien : stracchino ou gorgonzola à la rigueur

Mettre tous les ingrédients dans l'ordre ci-dessus dans un saladier. La quantité de lait doit servir pour avoir une pâte souple mais non collante, donc verser le lait petit à petit.

Façonner des galettes d'une grandeur d'une assiette pas trop fine.

Faites chauffer la poêle sans graisse, quand elle est chaude, déposer la galette que vous piquerez avec une fourchette pour ne pas qu'elle gonfle. Laisser cuire le temps que la galette dore, puis la retourner jusqu'à ce que la pâte soit cuite sur toute sa surface de la galette.

Les déposer au fur et à mesure dans une assiette recouverte d'un torchon pour qu'elles soient tenues au chaud.

Compter 2 galettes par personne, pour un gros mangeur 3 à 4 galettes. Puis vous pliez en deux et vous les garnissez de charcuterie et de fromage.

*Chez les oncles et tante chez qui on en mangeait, ils ne mettaient pas de lait ni d'huile, que de l'eau et du saindoux, mais nous on l'a aménagé comme ça.*

*Avec ça vous faites un repas. A la campagne, les paysans partaient travailler à 5h du matin, et quand ils rentraient à 9 heures, il fallait qu'elles soient prêtes. Les femmes rentraient avant pour préparer, et ils mangeaient ça avec leur charcuterie, puisqu'ils faisaient leur porc, ils faisaient la charcuterie eux-mêmes. Ça remplaçait le pain. Et en principe, comme ils avaient le blé, ils mettaient leur blé au moulin et ils allaient chercher la farine.*

*Concheta : Moi je m'en souviens quand j'étais gosse, avec mon frère on allait au moulin, et on avait la vraie farine. Ça n'a rien à voir avec la farine de maintenant.*

## **Recette de ma grand-mère Nana : Cachons ou chaussons épinard/lard**

*C'est encore une recette italienne par contre. Réponse collégiale : mais ça nous va bien, ici on est italiens, portugais, français et polonais !*

Ingrédients pour la pâte : pour une vingtaine de cachons : 400g de farine, ½ cuill à café de bicarbonate de soude, ½ cuill à café de sel fin, 2 œufs, 30cl de bière

Ingrédients pour la farce : 800g d'épinards en branche ou surgelés, 300g de lard haché, 1 oignon, 2 ou 3 échalotes, 50g de parmesan râpé, 1 œuf, sel, poivre

Mettre tous les ingrédients pour la pâte, et verser au fur et à mesure la bière afin que la pâte soit souple mais pas collante. Laisser reposer une demi-heure.

Pendant ce temps, prendre une poêle afin de faire revenir épinards, lard, oignon et échalotes hâchées avec un peu de beurre. Arrêter la cuisson lorsque les épinards ne rendent plus d'eau, que la farce ne soit pas trop humide.

Confectionner les carrés de pâte de 10x10 cm en étalant la pâte assez fine sur une grande planche en bois et sur un plan de travail. *Ma grande mère qui était une puriste, elle prenait un bol pour que ce soit bien rond. Nous, on prenait un couteau et on faisait des carrés !*

Déposer de la farce (deux belles cuillères à soupe) au milieu des carrés et déposer un second carré de pâte dessus. Souder les chaussons avec les dents d'une fourchette pour qu'ils soient bien étanches.

Mettre de l'huile dans une poêle et faire revenir les chaussons sur les deux faces pour qu'ils soient bien dorés. Les déposer dans un plat allant au four pour les laisser au chaud le temps de cuire les autres. Vous pouvez également cuire la pâte nature sans garniture et les manger avec de la charcuterie. Laura Pracucci

Bon appétit

*Arlette : ma tante Gilberte en faisait, elle savait que j'aimais, alors elle me disait de venir en manger.*

*Colette : chez nous de temps en temps, on en fait le soir, ça nous plaît. Et la gosse, quand elle rentre de Bruxelles, on lui dit toujours « qu'est-ce que tu veux manger ? ». Et ben, on y a droit au moins une fois sur deux !*

# Les ustensiles de la cuisine d'autrefois

Que d'émotions et de souvenirs lors de la présentation des ustensiles d'autrefois !!

Pot à lait : (lors de la présentation des objets)



Geneviève : *Oh c'est mon bidon ça ! Avec la petite chainette, oui ! C'est mon bidon ! C'est 2 litres ça ? Et ben oui, c'est mon bidon ! On faisait même du beurre dedans. Ma mère, quand elle ramassait la crème, avant que ce soit bouilli, elle mettait un chiffon autour, et elle nous disait : « allez secouer le bidon ». Et croyez-moi, on n'aimait pas ça, parce que c'était long !! On arrivait à faire quand même un peu de beurre.*

Pot à chicorée : extrait de discussions lors de la présentation de la boîte



Arlette : *ma grand-mère, elle faisait des pommes de terre en sauce, mais elle ne mettait rien dedans, elle était trop pauvre. Elle mettait une poignée de chicorée dedans pour que le bouillon ait de la couleur.*

Colette : *dans différents plats, ils mettaient une petite quantité de chicorée, ça colorait et ça donnait du goût. Comme ça c'était plus appétissant, c'était pas blanc.*

Arlette : *à cette époque-là, ma grand-mère, elle n'avait pas de saucisses pour mettre dedans, alors elle faisait comme ça.*

Geneviève : *et on a survécut !*

Concheta : *oui, mais on était tous pareil*

Odile : *dans le temps, les gens se contentaient de peu*

Geneviève : *et il n'y avait rien de perdu !*

Texte d'Annie :



Quand j'étais enfant, tous les matins, je faisais 2 km pour aller chercher le lait à la ferme. A partir de 10 ans, ma mère trouvait que j'étais assez grande pour y aller toute seule. Avant, c'était mon frère qui y allait.

Quand j'étais un peu plus grande, ils m'ont demandé d'apprendre à traire les vaches pour les aider car il y avait beaucoup de monde qui venait chercher du lait. Et je payais pas le lait parce que je les aidais.

Quand je rentrais chez moi, ma mère me disait : « Tu sens a vache !! ». Elle faisait bouillir le lait sur la cuisinière à charbon avec un anti-monte lait.

Je buvais du lait mais pas beaucoup parce qu'un jour j'ai été malade en buvant du lait. Mais mes frères et mes parents en buvaient tous les jours avec le café.



#### Texte de Maria (Portugal) :

Quand j'étais jeune, je n'ai jamais bu de lait. Il n'y en avait pas chez moi.

Mais quand j'avais 15/16 ans, je suis allée travailler chez une dame qui avait des chèvres. Tous les matins je venais faire des fromages.

Dans une grande bassine, ils mettaient de la poudre dans le lait pour le faire cailler. Après 2 à 3 heures, le lait était caillé. Après, je prenais le fromage, je le mettais dans des petits moules ronds. Je faisais 50 à 100 fromages par jour. Ca dépendait de la quantité de lait que les gens venaient acheter. J'y passais toute la matinée. Et après, je mettais un peu de sel dessus, je les tournais de temps en temps, et après les gens venaient acheter les fromages. C'était pas trop cher. Il y en a qui en prenaient 2, d'autre 6, ça dépendait de leurs moyens. Les fromages du jour étaient vendus le lendemain ou le surlendemain.

Le fromage que j'adore aujourd'hui c'est celui là, le fromage de chèvre frais de 2 ou 3 jours. Mais c'est pas facile d'en trouver !!

#### Texte de Dina (Italie) :



Nous, on avait de moutons. Le soir c'était la traite pour le lait. On le passait le lendemain, parce qu'il y avait plein de paille et des saletés dedans.

Ma mère, elle prenait le lait, et le mettait dans un chaudron en cuivre accroché dans la cheminée. Elle le faisait tiédir, et ajoutait des ferments pour le faire cailler. Elle le laissait peut être un quart d'heure. Puis elle ramassait à la main les morceaux de lait caillé pour faire une boule. Cette boule, on la mettait dans un moule en paille pour l'égoutter. Ma mère appuyait dessus pour faire sortir l'eau. Elle le laissait 1 ou 2 jours pour que ça s'égoutte. Et après, elle mettait du gros sel dessus et sur les côtés, et elle mettait ça dans une assiette. On le laissait quand même une semaine. Quand il était un peu dur, elle les mettait sur des petites étagères en bois suspendues.

Avec le liquide qui restait, elle le remettait sur le feu, et elle tournait, tournait, tournait.... Ca c'était long ! Et ça donnait de la ricotta. Oh ça c'était bon ! Et comme le pain était très dur, les personnes âgées de la rue venaient chez ma mère, et elle leur donnait de la ricotta pour ramollir le pain. C'était un peu comme la collation de personnes âgées ! Ils étaient contents.

#### Texte de Concheta et Pina (Italie) :



Tous les matins, un monsieur passait avec 2, 3, ou 4 chèvres. Il sonnait une cloche et les clients sortaient des maisons. Il trayait ses chèvres dans le bidon de lait, et les gens achetaient ce qu'ils voulaient : un litre, un demi litre, un quart de litre... Le monsieur avait des mesures, et il versait dans le bol qu'on apportait.

Le lait était tiède, il était bon ! On le faisait bouillir dans la casserole. Et après, on faisait bouillir l'eau pour le café, ou la chicorée pour les enfants. On le mettait dans un très grand bol : on mettait le pain rassis en petits morceaux, avec le café, le lait, du sucre, et c'était le déjeuner du matin. Et après on partait à l'école à pieds.



### Texte de Marguerite :

Moi j'ai connu les vaches, pas les chèvres. Le matin, j'allais chez le cultivateur pour prendre le lait. Je prenais un quart de litre pour mon père.

Pour le petit-déjeuner, on faisait le café avec de l'orge, qu'on versait sur le pain rassis.

Le matin, on allait à la fontaine laver le linge, et des fois dans le bois pour ramasser du bois pour se chauffer. Et après j'allais à l'école.

Le matin, on se disputait pour la meilleure place à la fontaine, parce que selon la place on se récupérait l'eau sale des autres. On se bagarrait même des fois.

On n'avait pas l'eau dans les maisons, on allait à la fontaine. On avait une grosse cruche en cuivre, et avec la louche en cuivre tout le monde buvait dedans.

On n'avait pas d'eau chaude. C'était la misère ces années-là. Je suis née en 1939.

### Extraits de discussions suite à la présentation du texte de Marguerite

Collégial : *Avant on tombait moins malade*

Marie-Louise : *Moi j'ai toujours entendu dire, que les enfants des Rom, qui vivaient dehors, ils avaient les mains dans la boue, ils étaient jamais malades ! Alors que les enfants qui avaient trop de propreté, ils tombaient malades.*

Geneviève : *Été comme hiver, il fallait rincer le linge au ruisseau, dans le baquet, à genoux. C'est pas là qu'il faisait le plus froid, c'est quand on mettait le linge sur le fil, alors là, il y avait les pinçons ! Parce que les mains étaient humides, et on restait accroché au fil !*

Alette : *A Moulaisnes, on avait une belle fontaine, mais les gens se disputaient pour avoir le meilleur bac.*

Colette : *Moi, quand j'étais chez ma grand-mère, on était sur la rivière, elle avait sa caisse en bois, et moi mon plaisir quand j'étais gamine, c'était d'aller rincer les taies d'oreiller, parce que ça gonflait ! C'était l'eau courante, après c'était rincé !*

Geneviève : *les draps, elle les étalait sur l'herbe de l'autre côté du ruisseau, et y'avait pas de poussière, y'avait pas de pollution. On les blanchissait comme ça. Et l'herbe était pas polluée, y'avait aucuns produits dedans.*

Marie-Louise : *avant on allait chercher les pissenlits, maintenant on ne peut plus...*

Arlette : *c'était bon la salade de pissenlits*

Martine : *la salade de pissenlits, qu'on allait chercher dans les prairies*

Colette : *on allait aux fraises des bois, aux mûres, aux champignons...*

Marie-Louise : *On ne peut plus faire ça*

Geneviève : *c'était nos amusements ça , pendant les vacances on allait aux champignons, aux framboises, aux noisettes. C'était ça nos colonies de vacances. Où on habitait, on était en colonie de vacances tout le temps*

Textes de Martine, Colette, Odile

Le pâté maison : On achetait à la boucherie de la viande de porc maigre et gras, que l'on broyait à la machine à hacher la viande.

On mélangeait bien les viandes. Ensuite on salait, poivrait, et ajoutait les épices. On mettait la crêpe dans le fond de la terrine, puis la viande recouverte de crêpe. On met le couvercle, et on lute tout autour de la terrine pour garder les parfums. Cuire au four.

Le batteur : On confectionne les gâteaux, blancs en neige, mayonnaise. Utile pour ôter les grumeaux dans une pâte.

Sur le bord de la cheminée, on disposait les boîtes contenant les produits les plus courants : sel, farine, café, chicorée, sucre, épices



Textes de Christian, Jacqueline, Geneviève et Arlette et commentaires lors de la présentation

Le pot à lait : le lait frais qu'on allait chercher à la ferme en traversant le parc, le bois, et la voie ferrée !

Les conserves : les haricots étaient mis dans une bouteille en verre, stérilisés dans la lessiveuse. Pour la consommation, les haricots étaient retirés à l'aide d'un crochet.

*Et on tapait sur un torchon pour les faire sortir ! Les petits pois aussi, mais ça fermentait, alors il fallait faire gaffe ! Ça explosait ! On n'avait pas de bocaux à l'époque, alors on faisait avec ce qu'on avait.*

Le panier pour ramasser les champignons, les œufs, les légumes (qui se pratique encore à l'heure actuelle)

Le hachoir à viande pour faire de la saucisse (maintenant c'est le hachoir électrique)

*Fallait pas mettre le doigt dedans sinon ça passait dans la saucisse !*

Les accessoires présentés par Anne-Laure existent toujours en version moderne.

*Y'a qu'à appuyer sur le bouton ! Maintenant c'est tout électrique, avant, c'était tout à la main.*

Arlette : *Quand on moulait le blé, c'était un grand banc, il y avait une personne assise au bout pour caler, et l'autre tournait, pour faire l'équilibre, parce que quand on tournait ça bougeait. On se passait le moulin de famille en famille*

Geneviève : *Nous on passait le blé dans le moulin à café, oh c'était dur les grains de blé la dedans ! On allait glaner le blé, on le tapait. On ne perdait rien, les graines qui restaient c'était pour les poules, la paille pour les cochons. C'était à celui qui partait le plus vite pour ne pas moudre parce que c'était dur ! Mais c'était naturel.*

Sans transition, le bonus ! :

Geneviève : *Avant, le papier WC, c'était le papier journal ! Les toilettes, c'était pas dans les maisons, c'était à la turque ! Maintenant on devient délicat, il faut du papier doux !*



# Les madeleines de Proust

Ces aliments qui font remonter en nous des souvenirs

## Marie-Louise : le goûter

*C'était du pain, avec du beurre, et on mettait du cacao dessus, et ça c'était le goûter. Et une fois, à ma petite fille, je lui ai fait goûter, et elle m'a dit « oh mais c'est bon ! ». Elle aime bien quand je lui raconte, et après je lui fais.*



## Colette : les tartines de polenta

*Toutes les fois où je prépare de la polenta, je suis obligée de penser à ma grand-mère. Parce qu'elle la faisait spécialement dure pour moi, parce que je la mangeais avec de la confiture, en tartine. Elle la faisait dans une casserole, elle la retournait dans un moule comme un quatre quart, et après elle coupait des tranches quand c'était froid. Enfant, quand j'arrivais chez elle et qu'il y avait ça, il y avait tout de prêt. Et après, quand j'étais mariée, quand elle en faisait elle m'en gardait parce qu'elle disait « je suis sûre que Colette va venir pour manger de la polenta ». Quand elle en faisait, elle pensait à moi aussi.*

*Je fais de la polenta en accompagnement, souple, mais je ne pense pas que je saurai la faire comme ça. Certainement que ça doit être facile à faire, mais je pense qu'ils se moqueraient de moi à la maison si je faisais de la polenta dure pour manger avec de la confiture ! Non je plaisante ! Mais pour en faire, il faut acheter de la vraie farine de maïs, pas celle qui est déjà précuite qu'on fait en 3 minutes, c'est celle qu'il faut tourner pendant x temps ! Et surtout en faisant très attention de pas prendre de cloque dans le visage, parce que ça, ça saute énormément. Ca épuisait.*

*Je rêve d'un morceau de polenta avec de la confiture ! A la maison ils le savent, parce qu'à chaque fois j'en parle, donc ils sont obligés de le savoir !*

## Martine : vol au vent

*Je me souviens des jours de fête chez ma grand-mère, toute la famille se réunissait, et le jour-là, elle faisait la poule au pot. Et en fait, elle faisait des vols au vent avec la poule au pot. Et comme j'étais petite, j'allais tout le temps voir comment elle faisait la béchamel, parce qu'elle mettait divers ingrédients dedans. J'ai jamais réussi à refaire tellement c'était bon, c'était relevé. Il y avait du persil, de l'ail... Et j'adorais voir ça ! Et ça, ça m'est resté !*

*Elle utilisait le bouillon de la poule. Elle découpait la poule, mettait des champignons... Ca me marque encore à chaque fois que je mange des vols au vent !*

## Maria : gâteau « Blanche Marie »

*Quand j'étais petite, mes parents, au Portugal, quand ils pouvaient, ils achetaient un gâteau qui s'appelait « Blanche Marie ». Et ça existe maintenant encore, j'en ai vu il y a pas longtemps. C'est dans un paquet*

rond. C'est ça que mes parents nous achetaient. Et quand je suis arrivée en France, à 32 ans, j'ai découvert les madeleines, je ne connaissais pas.

### **Annie : Pot-au-feu**

*Quand il y avait du monde à la maison, mon père faisait du pot-au-feu. Et il m'a appris à faire le pot-au-feu. Chaque fois que j'en fais, je pense à mon père, parce que c'est lui qui faisait toujours le pot au feu. Il mettait du bœuf, du plat de côtes, et de la rondelle des fois, carottes, navets, poireaux... Les pommes de terre, il les faisait à part, avec une sauce tomate. Il ne mélangeait pas, parce que comme ça cuit vite, après ça faisait de la purée. Et après il prenait le jus de bouillon, il mettait des petites pâtes, pour faire de la soupe.*

### **Christian : têtes de lapin et d'agneau**

*Ca va vous faire drôle ! Quand mon père tuait le lapin, c'était la guerre pour manger la tête ! On se bagarrait avec ça, alors les voisins, quand y'avait des lapins, ils nous donnaient les têtes, pour les enfants ! Et après c'était les têtes d'agneau, que le boucher nous gardait. On faisait cuire ça au four, coupé en deux, et arrosé sans arrêt. C'est super bon. Maintenant c'est interdit les têtes d'agneau, c'est complètement idiot, on trouve la tête de cochon mais plus la tête d'agneau. Il y a à manger dedans : la cervelle, la langue, les bajoues... Et c'était la guerre ! Et même Jacqueline, quand on s'est connu, je lui ai fait goûter la tête d'agneau, et elle aime bien. Maintenant, je mange encore les têtes de lapin. Je les coupe en deux, je les fais cuire à la poêle avec un peu de beurre, arrosées avec un peu de bouillon et quelques épices. Et ça, ça énerve Madame parce que c'est long à manger !*

*Ca c'était le régal quand il y avait des têtes de lapin. Même les têtes de poulet, on se battait pour les avoir ! On l'ouvrait et on mangeait la cervelle ! On a toujours été beaucoup abats de mon côté, on adore ça.*

### **Jacqueline : huîtres**

*Le souvenir, toujours avec émotion, c'est le moment des huîtres, parce qu'on en a mangé énormément. On les avait par la SNCF, où mon papa travaillait. Maintenant j'en mange moins, mais auparavant, on en mangeait tout le temps : à Noël, à Nouvel an, au mois de février, en juillet... Moi je ne les aime pas quand elles ont du lait. Mais sinon j'ai toujours une émotion avec mon papa, parce qu'on les mangeait ensemble, et elles provenaient de la commande par son travail, c'est lui qui les commandait, et grâce à lui, au transport SNCF, on mangeait des huitres à volonté. On disait : « Papa, on voudrait manger des huitres », et il disait « j'en commande ! », et on avait des huitres ! Ça m'est toujours resté, quand je vois des huîtres.*

### **Dina : mortadelle**

*De temps en temps je m'achète de la mortadelle, et je pense tout de suite à ma mère. On avait beaucoup de fromages parce qu'on avait des moutons, mais quand j'étais pas bien, j'avais pas envie de manger le fromage. Elle me disait : « Alors, qu'est-ce que tu veux ? » « Moi je veux de la mortadelle ». Alors chaque fois que j'en mange je pense à elle.*



## **Concheta** : mortadelle

*Moi aussi j'avais pensé à la mortadelle !*

*J'étais gosse, j'avais 7 ou 8 ans, même pas. Ma sœur, qui était plus vieille que moi m'a dit : « Vas acheter la mortadelle dans la Copé, 200g ». Il n'y avait pas de machine, alors la dame elle a coupé à la main. Ma mère demandait de la couper fine. 200g, ça faisait pas grand-chose dans le papier. Moi je sentais l'odeur... Quand je suis arrivée à la moitié de la route, j'en ai mangé la moitié ! J'arrive à la maison. « Y'a que ça 200g ?? Y'en n'a pas beaucoup ?? ». « Ah je sais pas, je disais, moi elle m'a donné que ça... ». J'ai eu peur, je me suis sauvée ! Ma mère est venue derrière moi et m'a dit « Pourquoi tu te sauves ? » « Je l'ai mangé... » j'ai dit. Elle m'a dit « ça fait rien », et elle est allée acheter encore 200g de mortadelle ! Pour manger le soir pour souper, avec un peu de salade, c'était comme ça dans le temps. Voilà l'histoire de la mortadelle !!*

## **Marguerite** : Pain dans la sauce

*Quand je fais la sauce tomate aujourd'hui, je me rappelle que quand j'étais petite, ma mère faisait la sauce, et moi avec un morceau de pain je trempais dedans. Et mes gosses, quand je la faisais, ils faisaient pareil. On prenait un morceau de pain, on le mouillait et on le mangeait.*

## **Geneviève** : saucisse quand on tuait le cochon

*Moi c'est un truc de saucisse ! Quand ils tuaient le cochon, ma mère elle faisait tout : la saucisse, le pâté... La saucisse, je n'en ai plus jamais trouvé le goût comme elle faisait. Alors, ils la fumaient. Ils faisaient un fumoir pour le jambon et le reste, et pour les saucisses, ils les pendaient dans la cuisine sur des barres, pour achever de sécher. Aussitôt qu'elle partait dehors, au jardin ou quoi, moi je prenais un couteau et je montais sur une table, il y avait une table en dessous, et je prenais un petit bout ! Si elle était pas entamée, j'y touchais pas, parce que je disais « elle va voir ! ». Mais un petit bout, oh que c'était bon ! Quand j'achète de la saucisse, ça me fait penser à ça, mais jamais je ne retrouverai ce goût. Et tous les ans c'était pareil !*

## **Arlette** : bonbon d'aujourd'hui

*J'ai pas de souvenirs de manger. Le manger ne m'intéressait pas. Par contre, j'ai un souvenir de bonbon avec une grand-mère d'ici, de 96 ans, que je cotoye, et ça fait 10 ans que ça dure. Tous les matins, je vais voir si elle n'est pas tombée du lit, si elle est bien et tout. Et je sais que tous les matins je vais avoir mon bonbon. Elle m'attend, elle a mon bonbon, et faut surtout pas que je lui refuse ! C'est un souvenir d'aujourd'hui.*

*J'étais trop chétive dans le temps, et pourtant maman faisait bien à manger. J'y pense en vous écoutant, mais dans le temps je mangeais pas, je poussais pas, et ça m'intéressait pas.*

**L**a louche pour servir la soupe

**A**ide des enfants en cuisine

**C**heminée

**U**stensiles manuels

**I**dées pour faire des repas avec peu de moyens

**S**ouvenirs d'enfance

**I**dées pour gâter les enfants avec peu de moyens

**N**aturel

**E**levage de poules, lapins, porc, pigeons, moutons, chèvres...

**D'**imanche en famille

**s****A**nté : on n'allait pas chez le docteur

Po**U**le au pot et pot-au-feu

**T**arte du dimanche

**R**epas de fête en famille (Pâques, Noël)

**E**motions

**F**ait maison

**O**n ne jetait rien, on ne gaspillait pas

**I**nfusions avec les plantes sauvages

**S**aveurs et odeurs