

Le livret recettes de l'oignon doux des Cévennes

LES PRODUCTEURS DE L'OIGNON DOUX
DES CÉVENNES ONT RECUEILLI À VOTRE
INTENTION QUELQUES RECETTES DE FAMILLE...
À VOS FOURNEAUX !



ORIGINE



naturellement Cévennes



Naturellement...

LA CULTURE DE L'OIGNON DOUX DES CÉVENNES est, depuis près de deux siècles, intimement liée à l'histoire de ce pays. Elle est indissociable des paysages de terrasses qui caractérisent les Cévennes méridionales, des étés chauds et secs, de l'eau abondante qui irrigue chaque parcelle. Cette persistance témoigne de l'activité des hommes, attentifs à remonter les murets de pierres sèches, à capter des ruisseaux, à maintenir la qualité de cette production traditionnelle.

Ici donc est né l'oignon doux des Cévennes, bénéficiant des avantages propres à un terroir et du savoir-faire de ses agriculteurs.

Étonnant de douceur cru, savoureux cuit, facile à conserver même plusieurs mois après sa récolte, l'oignon doux des Cévennes a séduit de proche en proche : des générations de Cévenols d'abord, puis les consommateurs de la plaine languedocienne et, depuis peu, tous ceux qui en France ou ailleurs l'ont goûté.



Oignons doux des Cévennes farcis

*La recette
de la vallée
de Taleyrac*



pour 4 personnes

4 gros Oignons doux des Cévennes

50 g de beurre

100 g de chair à saucisse

1/2 tasse de pain de mie trempé dans du lait

Sel, poivre, noix de muscade

1 cuillerée à soupe de fines herbes

1 noix de beurre, 2 grandes tasses de bouillon

PRÉPARATION

Choisissez de gros oignons que vous pelez. Creusez le centre. Émincez finement la chair retirée. Rangez les oignons évidés dans un plat à gratin beurré ou dans une cocotte.

Faites fondre du beurre dans une cocotte, ajoutez les morceaux d'oignon émincés, la chair à saucisse et la mie de pain trempée dans du lait et essorée. Salez, poivrez, muscadez, mélangez, ajoutez des fines herbes. Laissez cuire 10 minutes.

Garnissez les oignons avec cette farce. Parsemez de petits dés de beurre. Mouillez avec un peu de bouillon jusqu'à mi-hauteur. Faites cuire à four chaud ou dans la cocotte fermée 40 minutes. Dressez les oignons farcis cuits dans le plat de présentation, arrosez avec le jus de cuisson très réduit. Servez chaud.

Soupe des noctambules

La recette de Valleraugue

pour 8 personnes

2,5 kg d'Oignons doux des Cévennes

100 g de beurre, 25 cl d'huile

25 g de farine, 2 litres de bouillon de volaille

500 g de pain

500 g de fromage râpé, Sel, poivre de Cayenne

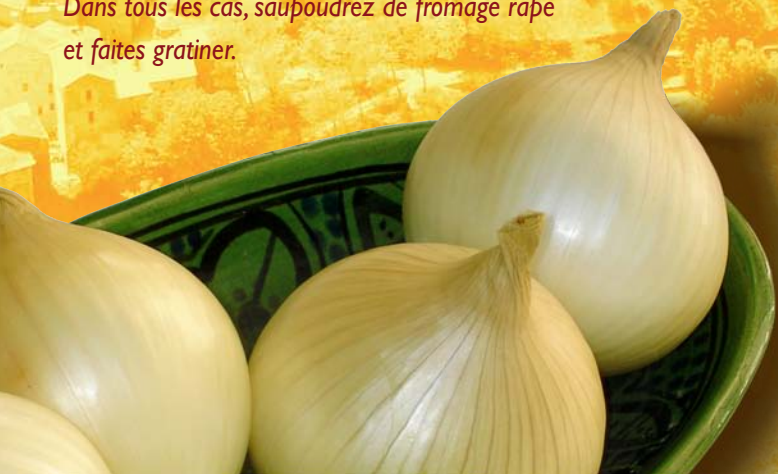
PRÉPARATION

Faites revenir dans huile et beurre les oignons finement émincés. Quand les oignons sont à moitié colorés, saupoudrez-les de farine. Complétez la coloration jusqu'à ce que vous obteniez un roux blond. Mouillez avec le bouillon de volaille et laissez cuire 10 minutes.

Vous pouvez ensuite procéder de 3 manières :

- Passez le potage, égouttez les oignons ; liez avec un peu de sauce béchamel serrée et recouvrez-en les croûtons.
- Passez les oignons au tamis, réduisez la purée obtenue et masquez les croûtons.
- Ne passez pas et utilisez le bouillon avec les oignons fondus.

Dans tous les cas, saupoudrez de fromage râpé et faites gratiner.



Oignon doux des Cévennes en casserole

La recette de Sumène

pour 4 personnes
4 gros Oignons doux des Cévennes
(environ 1 kg)
2 cuillerées à soupe de beurre
250 g de viande de porc
125 g de viande de veau
1/2 tasse de mie de pain
3/4 de tasse de crème fraîche
3/4 de tasse d'eau, Sel, poivre

PRÉPARATION

Pelez les oignons que vous émincez finement et faites sauter dans une cocotte avec du beurre jusqu'à ce qu'ils soient blonds. Coupez la viande de porc et de veau en morceaux, puis hachez à la machine à grille fine et ajoutez-la dans la cocotte avec les oignons.

Mélangez bien, ajoutez la mie de pain finement écrasée, la crème fraîche, le sel, le poivre et mouillez avec de l'eau tiède.

Beurrez un moule à gratin dans lequel vous versez

la préparation et faites gratiner à four chaud quelques minutes.

Servez aussitôt très chaud.

Tarte aux oignons doux des Cévennes

La recette de la vallée de L'Arboux

pour 4 personnes

Pâte brisée: 300 g de farine, 100 g de beurre, 5 g de sel, 1 œuf entier

1 kg d'oignons doux des Cévennes, 50 g de beurre, 1/4 de litre de crème fraîche, 1 verre de lait, 4 œufs entiers

100 g de fromage râpé, chapelure, sel, poivre

PRÉPARATION

Préparez la pâte brisée en mélangeant dans un récipient ou sur une planche à pâtisserie la farine que vous disposez en forme de puits, au centre duquel vous mettez le beurre ramolli, l'œuf entier, de l'eau tiède et du sel. Formez une boule de pâte que vous laissez reposer quelques minutes.

Émincez les oignons, mettez-les dans une cocotte avec du beurre et laissez étuver doucement.

Mélangez dans un bol avec un mixer la crème fraîche avec le lait, les œufs et le fromage râpé. Salez, poivrez.

Étalez la pâte au rouleau. Beurrez, farinez un moule à tarte dans lequel vous disposez la pâte, puis les oignons avec leur cuisson et l'appareil préparé ci-dessus.

Poudrez de chapelure et faites cuire à four chaud 20 minutes.

Servez très chaud au sortir du four.



Oignons doux des Cévennes rissolés

*La recette de la vallée
de Notre Dame
de la Rouvière*

oignons doux
beurre
huile
sel

PRÉPARATION

Émincez les oignons, mettez-les dans une cocotte avec du beurre et de l'huile. Faites dorer à petit feu. Salez modérément. Dressez en garniture.

Si vous utilisez des petits oignons, genre grelots, vous les pelez et les faites dorer dans huile et beurre trente minutes environ. Salez modérément et dressez en garniture.

Pissaladière

La recette du Végan

pour 4 personnes

1 kg d'oignons doux des Cévennes

Huile d'olive

Pâte brisée

Filets d'anchois

Olives noires

PRÉPARATION

Émincez les oignons, mettez-les dans une cocotte avec du beurre et de l'huile. Faites dorer à petit feu. Salez modérément. Dressez en garniture.

Si vous utilisez des petits oignons, genre grelots, vous les pelez et les faites dorer dans l'huile et beurre trente minutes environ. Salez modérément et dressez en garniture.



Oignons doux des Cévennes à la crème

*La recette de la vallée
de Saint Martial*

1 kg d'oignons doux des Cévennes

50 g de beurre

Sel, poivre

1 tasse à thé de crème fraîche

PRÉPARATION

Pelez les oignons, coupez-les en rondelles

Faites chauffer le beurre dans une cocotte,

ajoutez les oignons que vous faites colorer. Salez, poivrez.

*Mélangez et mouillez avec la crème fraîche réduite
de moitié à feu doux.*

*Au moment de servir, ajoutez un peu de beurre,
mélangez et dressez dans le légumier.*

Servez chaud.



L'Anchoyade

La recette de Saint André de Majencoules

pour 4 personnes

4 anchois au sel

4 oignons doux des Cévennes

3 cuillerées d'huile d'olive

1 cuillerée de jus de citron

2 gousses d'ail

1 cuillerée à soupe de persil haché

PRÉPARATION

Épluchez ail et oignon, lavez les anchois, levez les filets, laissez les dessaler une heure, essuyez-les. Mettez dans un mortier et pilez-les en ajoutant peu à peu huile, ail, oignon, persil et jus de citron.

La préparation doit avoir la consistance d'une pommade : tartinez-la sur des tranches de pain et mettez à four moyen, thermostat 8, 15 minutes.



ORIGINE CÉVENNES:

*Des producteurs
ensemble,*

*pour
le développement
de leur région*

Aujourd'hui plus d'une centaine de producteurs sont liés à la coopérative ORIGINE CÉVENNES; agriculteurs à titre principal pour les uns, pluri-actifs pour les autres. Cet outil a été créé par les producteurs pour valoriser des produits de qualité cultivés en Cévennes. Le conseil d'administration, aidé au jour le jour par un personnel travaillant en équipe, pilote une véritable structure de commercialisation de produits frais. La valorisation amenée aux producteurs en fait un acteur économique et social attaché à son territoire.

ORIGINE



Cévennes

SCA ORIGINE CÉVENNES

Route
de Valleraugue
30570
Saint André
de Majencoules
04 67 82 50 64