

LA LETTRE

Le journal de l'association LAC

n°12
juin
2009

Des raviolis pour les ravis au lit !

Il était un homme qui aimait les raviolis (de l'italien raviolo -ravioli au pluriel ; deux formes plurielles sont acceptées : ravioli et raviolis), il les aimait tant qu'il rêvait de pouvoir en fabriquer de toutes sortes.

Ce rêve, au fil des ans, devint cauchemar, obsession, psychose... Il voyait des raviolis partout. Quand il faisait l'amour, il voyait dans sa partenaire un énorme ravioli. Quand il jouait au tennis, la balle, les raquettes, le filet, l'adversaire, tout n'était que raviolis. Le soir, à la télé, ce n'était que séries ravigolesques : Les raviolis de Miami, Raviolis disparus, Docteur Ravioli, Inspecteur Ravioli. J'en passe et des meilleures...

Après une nuit de drague en boîte, il ramena chez lui une jolie petite raviolle aux formes rebondies. Il l'assoma. Il remplit une énorme bassine d'eau qu'il plaça sur un trépied pour la faire bouillir. Il allait verser la jolie petite raviolle dans l'eau bouillante quand...

Franck Berthaux



Raviolis anchois aubergine

Préparation: 1h + 30mn

Cuisson: 25mn

Pour 6 personnes

Pour la pâte

300g de farine blanche
100g de semoule de blé dur fine
4 oeufs, sel, poivre, huile d'olive

Pour la farce

1 aubergine
2 cuil à café de jus de citron
3 filets d'anchois
2 cuil à café de crème fraîche
10g de mie de pain 1 boule de mozzarella
5cl de lait, 25g de parmesan râpé
3 brins de sauge, huile d'olive, sel, poivre

- Préchauffer le four à 200°C et allumer le gril. Faire griller l'aubergine sous le gril de tous les côtés pendant environ 20 mn, elle doit être toute noire.

- La pâte : Mettre la farine, la semoule, les oeufs et une pincée de sel avec une cuillère à soupe d'huile d'olive dans un mixer. Si la pâte est trop collante ajouter de la farine, si elle est trop friable, ajouter de l'eau. Enfermer la boule de pâte dans un papier film, 30 mn à température ambiante.

- La farce : Faire tremper la mie de pain dans le lait et couper la mozzarella en petits morceaux. Couper l'aubergine en deux et prélever la chair. Mixer la chair avec les anchois, le jus de citron, la mie essorée, la crème et le poivre. Mélanger avec la mozzarella. Réserver au frais.

- Si la pâte est travaillée à la main, la couper en 4 morceaux, étaler chaque morceau et le replier en 4, recommencer l'opération 6 fois. Bien fariner le plan de travail pour plus de facilité de manipulation.

- Etaler la pâte préalablement préparée au rouleau ou à la machine. A l'aide d'un petit verre et d'un couteau tranchant, faire autant de ronds (ou carrés) que possible. Au centre de chacun, répartir un peu de garniture et une petite feuille de sauge. Mouiller les bords avec un pinceau humide et refermer avec un autre rond.

- Faire chauffer une grande marmite d'eau bouillante salée et y plonger les raviolis. Ils sont cuits lorsqu'ils remontent à la surface (4 à 5 mn).

- Egoutter rapidement et déguster immédiatement avec un filet d'huile d'olive, du parmesan et quelques feuilles de sauge ciselées.





Raviolis tomates poivrons

Ingrédients pour environ 36 raviolis

Pour la pâte rouge

250g farine de blé type 405
 3 à 4 jaunes d'œufs
 50g de beurre ramolli
 1/2 cuiller à café de sel
 30 à 40g de concentré de tomates
 environ 50ml d'eau
 envelopper dans du film alimentaire
 et laisser reposer 1h au frais

Pour la farce

250g de poivrons rouges
 2 cuiller à soupe d'huile d'olive
 650 g de dés de tomates pulpeuses
 sel, poivre
 60g de parmesan fraîchement râpé
 environ 36 petites feuilles de basilic

* Mettre les poivrons au four préchauffé à 220°C jusqu'à ce que la peau commence à se fendiller.

* Retirer et laisser transpirer dans un sac en plastique puis peler et couper en 2 dans le sens de la longueur.

* Retirer les pédoncules les pépins et les peaux blanches, couper en petits dés.

* Faire chauffer l'huile et y faire revenir les dés de tomate et de poivron, saler, poivrer laisser mijoter longuement à petit feu puis retirer du feu et laisser refroidir.

* Ajouter le parmesan et rectifier l'assaisonnement.

* Abaisser la pâte en bandes étroites.

* Marquer des cercles de 6 cm de diamètre.

* Déposer un petit tas de farce au centre de chaque cercle et une petite feuille de basilic par dessus.

* Badigeonner de blanc d'œuf les pourtours de la pâte, déposer une seconde bande de pâte et presser soigneusement aux interstices.

* Piquer les éventuelles bulles d'air avec un couteau.

* Avec l'emporte pièce découper les raviolis.

* Plonger les raviolis dans l'eau bouillante salée 6 à 8 mn, retirer et bien laisser égoutter.

* Bonne appétit !

Raviolis à la betterave

Ingrédients pour 24 raviolis

Pour la pâte :

200 g de farine, 2 œufs, 1 cuil. à café d'huile végétale, 1/2 cuil. à café de sel

Pour les deux farces :

300 g de betteraves rouges, 60 g de beurre, sel, poivre du moulin
1 blanc d'œuf, 1 jaune d'œuf, 300 g de ricotta, 520 g de chapelure

Et aussi :

1 emporte-pièce dentelé de 6,5 cm de diamètre,
1 blanc d'œuf pour badigeonner, 50 g de beurre,
du vert de fenouil pour décorer, 40 g de pecorino romano râpé



Pour la pâte, tamiser la farine en fontaine sur un plan de travail. Verser successivement dans le creux l'œuf, l'huile et le sel, et remuer à l'aide d'une fourchette tout en incorporant peu à peu la farine des bords jusqu'à obtenir une consistance épaisse. Si la pâte devient trop dense, ajouter un peu d'eau. Pétrir vigoureusement à la main jusqu'à obtenir une pâte lisse et veloutée, former une boule, envelopper de plastique alimentaire et laisser reposer 1 heure.

Pour la farce rouge, retirer les racines des betteraves sans abîmer les tubercules, qui risqueraient autrement de couler pendant la cuisson. Laver les tubercules. Dans une casserole, les recouvrir d'eau et laisser cuire 45 à 60 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Vers la fin de la cuisson, piquer avec un couteau pointu pour s'assurer qu'ils sont parfaitement tendres. Retirer, passer sous l'eau froide, peler; couper en morceaux et passer au presse-purée.

Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter la purée de betteraves et laisser étuver 10 min à feu doux. Saler et poivrer. Laisser refroidir et incorporer la moitié du blanc d'œuf.

Pour la farce claire, mélanger dans une terrine la ricotta avec le jaune d'œuf, le reste de blanc d'œuf et la chapelure. Saler et poivrer.

À l'aide d'un appareil, étaler des bandes régulières de pâte. Sur l'une d'elles, marquer des cercles avec l'emporte-pièce. Au moyen d'une poche à douille, ouverture n° 9, déposer de petits anneaux de crème de ricotta au centre des cercles marqués. Laisser libre un bord de 1 cm.

Transférer la purée de betteraves rouges dans une poche à douille n° 5 et déposer une noisette rouge à l'intérieur de chaque anneau de ricotta. Badigeonner les pourtours de blanc d'œuf. Déposer une seconde bande de pâte par-dessus le tout et appuyer soigneusement tout autour de chaque petit tas de farce. Piquer à l'aide d'une pointe de couteau ou d'une aiguille les éventuelles bulles d'air qui se seraient formées. Enfin, découper les raviolis à l'emporte-pièce. Procéder de la même manière avec le reste de pâte et de farce. Plonger les raviolis dans l'eau bouillante salée pendant 5 à 6 min. Retirer à l'aide d'une écumoire et bien égoutter.

Faire très légèrement brunir le beurre. Disposer les raviolis sur des assiettes, humecter de beurre fondu et décorer de feuilles de fenouil. Parsemer de pecorino et servir.

Ces raviolis rouges et blancs réservent bien des surprises. Pour obtenir cet effet délicieux, on dépose d'abord un anneau de farce à la ricotta puis une noisette écarlate de purée de betterave.

Culture des légumes

« Le légume ne vient qu'en terre cultivée »
Proverbe arabe



Gaston COUTÉ - 1880 / 1911

Les textes de Gaston Couté sont presque tous écrits pour être dits. Il faut donc « se les lire à voix haute ». Les entendre. Ils ont le rythme de la parole. Ils sont *à la bouche*, pas pour les yeux...

Paysan à la ville, poète-chansonnier, Gaston Couté n'a pas la postérité qu'il mérite, du moins dans les milieux universitaires. C'est à peine si on le considère comme un poète, sans doute parce qu'il se permit la liberté impardonnable d'écrire dans une langue parfois populaire, et même en patois, parce qu'il se tint en marge de tous les mouvements littéraires et prétendit même nouer un contact direct avec le public en interprétant lui-même ses poèmes dans les cabarets de Paris. Bref, une personne pas fréquentable, dont la légende veut qu'il ne négligea pas de donner de temps en temps le coup de poing, en particulier contre Aristide Bruant dont il détestait le pittoresque facile.

Ces poèmes, loin d'être anodins, parfois écrits dans le français le plus pur, parfois dans une langue beauceronne qui restitue avec gouaille la révolte d'un jeune poète asphyxié par les étroitesse et les hypocrisies de l'atmosphère villageoise, témoignent pourtant d'une sensibilité et d'une délicatesse qui leur feraient mériter une place dans la bibliothèque de tous les amoureux de la poésie, si seulement ils étaient réédités. Hélas, il ne le sont plus depuis quelques années. Pourtant, la poésie de Couté continue à vivre parce qu'elle est *bonne à dire* et qu'elle compte donc de nombreux amis parmi les interprètes de poésie.

LE CHAMP DE NAVIOTS

Pour écouter la chanson chantée par Gérard Pierron : <http://www.association-lac.com/Lettres/chantdnaviots.htm>

L'matin, quand qu'j'ai cassé la croûte,
J'pouill' ⁽¹⁾ ma blous', j'prends moun hottezieau ⁽²⁾
Et mon bezouet ⁽³⁾, et pis, en route !
J'm'en vas, coumme un pauvre sautezieau, ⁽⁴⁾
En traînant ma vieill' patt' qui r'chigne
A forc' d'aller par monts, par vieaux,
J'm'en vas piocher mon quarquier d'vigne
Qu'est à couté ⁽⁵⁾ du champ d'naviots !

Et là-bas, tandis que j'm'esquinte
A racler l'harbe autour des sâs ⁽⁶⁾
Que j'su', que j'souff', que j'geins, que j'quinte
Pour gangner l'bout d'pain que j'n'ai pas...
J'vois passer souvent dans la s'maine
Des tas d'gens qui braill'nt coumm' des vieaux ;
C'est un pauvre bougre que l'on emmène
Pour l'entarrer dans l'champ d'naviots.

J'en ai-t-y vu d'pis l'temps que j'pioche !
J'en ai-t-y vu d'ces entarr'ments :
J'ai vu passer c'ti du p'tit mioche
Et c'ti du vieux d'quater'vingts ans ;
J'ai vu passer c'ti d'la pauvre fille
Et c'ti des poqu's ⁽⁷⁾ aux bourgeoisieaux ⁽⁸⁾,
Et c'ti des ceux d'tout' ma famille
Qui dorm'nt à c'tt' heur' dans l'champ d'naviots !

Et tertous, l'pésan coumme el'riche,
El'rich' tout coumme el'pauvre pésan,
On les a mis à plat sous l'friche ;
C'est pus qu'du feumier à pesent,
Du bon feumier qu'engraiss' ma tarre
Et rend meilleurs les vins nouveaux :
V'là c'que c'est qu'd'êt' propriétaire
D'eun'vigne en cont' el'champ d'naviots !

Après tout, faut pas tant que j'blague,
Ça m'arriv'ra itou, tout ça :
La vi', c'est eun âbre qu'on élague...
Et j's'rai la branch' qu'la Mort coup'ra.
J'pass'rai un bieu souèr calme et digne,
Tandis qu'chant'ront les p'tits moignaux...
Et quand qu'on m'trouv'ra dans ma vigne,
On m'emport'ra dans l'champ d'naviots !

1 - Se vêtir, enfiler un vêtement * 2 - Petite hotte en osier qui servait surtout à transporter les petits outils * 3 - Houe large, à manche recourbé, dont se servait le vigneron pour piocher sa vigne * 4 - Masculin de sauterelle * 5 - A côté de * 6 - Les ceps de vigne * 7 - Filles * 8 - Habitant aisé du bourg

Pour en savoir un peu plus sur Gaston Couté : <http://gastoncoute.free.fr/>

Aider à écosser les petits pois

Philippe Delerm

Extrait de *La première gorgée de bière et autres plaisirs minuscules* / Collection « L'Arpenteur »

C'est presque toujours à cette heure creuse de la matinée où le temps ne penche plus vers rien. Oubliés les bols et les miettes du petit déjeuner, loin encore les parfums mitonnés du déjeuner, la cuisine est si calme, presque abstraite. Sur la toile cirée, juste un carré de journal, un tas de petits pois dans leur gousse, un saladier.

On n'arrive jamais au début de l'opération. On traversait la cuisine pour aller au jardin, pour voir si le courrier était passé...

- Je peux t'aider ?

Ca va de soi. On peut aider. On peut s'asseoir à la table familiale et d'emblée trouver pour l'écosage ce rythme nonchalant, pacifiant, qui semble suscité par un métronome intérieur. C'est facile, d'écosser les petits pois. Une pression du pouce sur la fente de la gousse et elle s'ouvre, docile, offerte. Quelques-unes, moins mûres, sont plus réticentes - une incision de l'ongle de l'index permet alors de déchirer le vert, et de sentir la mouillure et la chair dense, juste sous la peau faussement parcheminée. Après, on fait glisser les boules d'un seul doigt. La dernière est si minuscule. Parfois, on a envie de la croquer. Ce n'est pas bon, un peu amer, mais frais comme de la cuisine de onze heures, cuisine de l'eau froide, des légumes épluchés - tout près, contre l'évier, quelques carottes nues brillent sur un torchon, finissent de sécher.

Alors on parle à petits coups, et là aussi la musique des mots semble venir de l'intérieur, paisible, familière. De temps en temps, on relève la tête pour regarder l'autre, à la fin d'une phrase ; mais l'autre doit garder la tête penchée - c'est dans le code. On parle de travail, de projets, de fatigue - pas de psychologie. L'écosage des petits pois n'est pas conçu pour expliquer, mais pour suivre le cours, à léger contretemps. Il y en aurait pour cinq minutes, mais c'est bien de prolonger, de ralentir le matin, gousse à gousse, manches retroussées. On passe les mains dans les boules écosées qui remplissent le saladier. C'est doux ; toutes ces rondeurs contiguës font comme une eau vert tendre, et l'on s'étonne de ne pas avoir les mains mouillées. Un long silence de bien-être clair, et puis :

- Il y aura juste le pain à aller chercher.





- Allium sativum ?

- Bien et vous ?

Il appartient à la même famille que l'asperge, le lis, l'oignon, le poireau, la ciboulette : la famille des liliacées. Il en existe des dizaines de variétés. Il est formé de caïeux ou bulbilles. C'est un véritable "alicalement" combinant les vertus d'un aliment et d'un médicament.

On lui a toujours attribué de nombreux pouvoirs : protéger de la peste et du choléra, éloigner les serpents, préserver du mauvais sort et, plus récemment, empêcher les vampires de mordre le cou de celui qui en porte un collier ou qui en a mangé. Vous avez deviné : il s'agit de l'ail.

Origine

L'ail est une plante consommée depuis des millénaires. Pour certains, il aurait été cultivé par les Sumériens, sur les bords de la méditerranée, il y a près de 5 000 ans. Pour d'autres, il serait issu des plaines à l'est de la mer Caspienne d'où il aurait atteint l'Asie. Vraisemblablement issu des plaines du Kazakhstan ou de l'Ouzbékistan, il s'est propagé très tôt vers la Chine puis dans les pays du bassin méditerranéen. Il fût implanté en France par Godefroy de Bouillon à son retour de la première croisade (1095-1099). Aujourd'hui, il pousse également à l'état sauvage dans le sud de la France et en Italie.

Histoire

En *Egypte*, dès l'époque des pharaons, on remarque les propriétés nutritives de l'ail.

L'historien grec Hérodote rapporte que les ouvriers employés à la construction des pyramides recevaient quotidiennement une ration d'ail pour leur donner la force nécessaire à ce travail épuisant. L'ail est tellement apprécié qu'il est élevé au rang de divinité. Khéops en fit graver l'image à l'intérieur de sa pyramide ! Il est utilisé pour les momifications, contre les morsures de serpent et accompagne les défunts dans l'au-delà. On raconte que le premier conflit social de l'histoire de l'humanité fut provoqué par la ration d'ail supprimée aux esclaves égyptiens

construisant les pyramides.

Les *Hébreux* le comptaient au nombre des biens les plus précieux qu'il leur fallut laisser en Égypte. Les *Grecs* et les *Romains* lui prêtaient un pouvoir fortifiant et le donnaient à manger à leurs soldats en campagne. Comme il entraînait dans la nourriture ordinaire des soldats romains, l'ail est devenu le symbole de la vie militaire.

Les athlètes qui participaient aux Jeux Olympiques croquaient une gousse avant l'effort.

Dans l'*Odyssée*, Hermès donne à Ulysse une plante magique : le moly (qui pourrait être de l'ail). Il l'utilise comme antidote pour ne pas être changé en pourceau par Circé.

Aristophane en parle dans ses comédies comme d'un véritable symbole de force physique. Dans *Ploutos* d'Aristophane, on apprend que l'ail servait à se torcher : « Nous ne nous torchons plus avec des cailloux : par raffinement nous n'utilisons plus que des têtes d'ail ! »

Mais certains s'offusquaient déjà de ses méfaits sur l'haleine : l'entrée des temples était interdite à ceux qui en avaient mangé.

Les gaulois en faisaient aussi grande consommation. Plus tard, Louis le Pieux, fils de Charlemagne, ordonne la culture de l'ail dans les jardins royaux. Mais c'est surtout sous le règne d'Henri IV (1553-1610) que l'ail va connaître ses lettres de noblesse. Le grand-père du futur roi frotte les lèvres du nouveau-né avec une gousse d'ail pour le protéger du mal et lui conférer la force du chef, respectant ainsi une tradition béarnaise !

Composition



L'allicine est le principal composé soufré retrouvé dans l'extrait d'ail. C'est à cette substance que l'ail doit ses remarquables propriétés antiseptiques, stimulantes, hypotensives, expectorantes et vermifuges. Or l'allicine n'est pas présente directement dans la gousse d'ail. En effet la gousse renferme de l'alliine (essence d'odeur forte) et une enzyme l'allinase. L'alliine et l'allinase se mélangent pour produire l'allicine que lorsque les gous-

ses sont écrasées, ce qui leur donne leur odeur caractéristique

La chaleur rend inactive l'allylase, l'enzyme responsable de la conversion de l'alliine en alliline. Donc l'ail cuit contient peu d'alliline.

Les vertus de l'ail

L'ail est utilisé en médecine depuis l'Antiquité. Homère, 850 ans avant Jésus Christ, insistait sur les vertus médicinales de l'ail.

Hippocrate, Aristophane et Aristote ont longuement vanté les mérites de l'ail, symbole de force physique.

Les égyptiens et romains, plaçaient un peu d'ail sur les plaies dues aux morsures de serpents et de scorpions, mais aussi aux piqûres d'insectes.

Lors de la grande peste de Marseille, en 1762, quatre voleurs arrêtés pour pillage furent graciés pour avoir révélé le secret de leur immunité face à la maladie : un élixir à base d'ail, connu depuis sous l'appellation de "Vinaigre des 4 voleurs" !

Pasteur a noté ses effets antibactériens en 1858. Il ne détruit pas les germes pathogènes mais inhibe leur multiplication. C'est pourquoi l'ail est utilisé comme prophylactique dans plusieurs infections bactériennes: dysenterie, typhoïde, choléra, peste, diphtérie.

Pendant la 1^{re} guerre mondiale, il était largement utilisé dans le pansement des blessures et la prévention des infections.

Pendant la 2^{de} guerre mondiale, il est aussi largement utilisé par les soldats russes qui manquaient d'antibiotiques au point qu'on l'appelait « la pénicilline



russe ». Ses propriétés antibiotiques étant dues à l'allicine.

Il semble être un anticancéreux car l'allicine possède une action inhibitrice sur les tumeurs. En effet tous les composés soufrés des alliés réduisent en partie les effets cancérigènes des nitrosamines qui se forment sur les viandes trop grillées ou lors de la combustion du tabac. Ils provoquent l'apoptose (mort cellulaire) des cellules du cancer du colon, du sein, du poumon, de la prostate et de la leucémie.

On affirme également que l'ail a des vertus simples dans les maux du quotidiens : maux de tête, gorge, toux, pellicule, diarrhée.

L'ail permettrait de combattre l'hypertension car il provoque la vasodilatation capillaire.

Ce serait un vermifuge car il chasse les vers intestinaux.

Il diminuerait aussi le taux du cholestérol. De plus, l'huile volatile l'alliine arrive jusqu'aux poumons, ce qui aide au traitement des affections de l'appareil respiratoire : toux et rhumes.

Mais il faciliterait l'indigestion en inhibant le développement des bactéries dans le tube digestif.

Mais rappelez-vous : les molécules actives de l'ail (notamment l'allicine) sont libérées lors de l'écrasement de la gousse et de plus sont beaucoup mieux absorbées si elles sont solubilisées dans un peu d'huile. Cependant, pour profiter des propriétés de l'allicine, il faut manger de l'ail frais et non séché, car l'allicine est très instable. La dose minimale pour une protection globale est d'une gousse crue/jour (3 g).

En conclusion

Il existe différentes variétés, que l'on distingue généralement par leur couleur : blanc, rose, violet. L'ail dit blanc est généralement l'ail d'automne, l'ail rose est l'ail de printemps.

A noter qu'il existe aujourd'hui des labels de qualité pour l'ail. L'un des plus fameux est ainsi le Label rouge Ail rose de Lautrec.



NOS PROCHAINS RENDEZ-VOUS

Vendredi 3 juillet

Concert des Bourreurs : l'intégrale

café-théâtre Le Téocali
16 rue Benoît Bunico 06300 Nice
de 20 heures à minuit



Vendredi 18 septembre

Rentrée de la Chorale

Toujours au même endroit
à 20 heures

Samedi 10 et dimanche 11 octobre

Fête de LAC

à Villeplane
hébergement en gîte (sous réserve)

Au menu :

ACU

Lectures publiques

Musique avec :

les Bourreurs, la Chorale, l'Accordéon diatonique

et aussi :

Chasse aux champignons
promenades...



Loisir - Animation - Culture

Bon de Commande

à envoyer à l'adresse suivante :

Association LAC

31, rue Edouard Scoffier - 06300 Nice

éditions
pourquoi viens-tu si tard?

Nom et prénom :

Adresse :

.....

Email :

1) **Histoires d'arbres**, 17,00 euros :exemplaire(s)

2) **La tranhumance des anges**, 15,00 eurosexemplaire(s)

+ Franco de port

3) **La Communauté des Adorateurs du Figuier**, 7,00 eurosexemplaire(s)

4) **Chanson pour Bernadette**, 10,00 eurosexemplaire(s)

+ 2 euros de frais de port

5) **Paroles et un peu de musique (les Bourreurs)**, 10,00 eurosexemplaire'(s)

+ 3 euros de frais de port

Montant livre(s) :

TOTAL :

Je joins un chèque de :

Fait le

Signature :

