

Le cassoulet, casus belli

Cette estouffade de viandes et de haricots blancs se décline en de multiples recettes. A Castelnaudary, Toulouse et Carcassonne, on prétend détenir la seule authentique. Ce qui provoqua une guerre picrocholine, il y a cent ans.



A Castelnaudary, on ne rigole pas avec la préparation du cassoulet. Photo Maxppp

Le cassoulet n'est pas un cas isolé. Pour ce mets traditionnel, c'est un peu, toutes proportions gardées, comme pour le pape Léon IX : plusieurs communes en revendiquent la paternité. Celles qui crient le plus fort étant Toulouse, la capitale de la région Midi-Pyrénées, et Castelnaudary, sa voisine languedocienne.

L'étymologie ne fait pas mystère. Le cassoulet vient de la cassole (d'après le provençal *cassolo*), le récipient en terre cuite, de forme tronconique très évasée, dans lequel on le faisait cuire au four. Il existe d'ailleurs en Lombardie une *casseùla*, sorte de potée où la viande de porc est reine, mais dont la recette diffère sensiblement de notre plat du Sud-Ouest : elle n'intègre pas de haricots, en effet.

Or le haricot blanc est essentiel dans le cassoulet. Ce peut être un haricot tarbais, mais si l'on veut obéir à l'esprit régional du plat, on préférera le lingot de Castelnaudary ou le coco de Pamiers, cultivés (comme à Tarbes) entre les rangées de maïs. La moquette de Vendée peut aussi faire l'affaire, sauf que les puristes hurleront au scandale. En principe, on prend des haricots secs et on les met à tremper dès la veille. Mais pour vous simplifier la vie, vous en achèterez des en conserve, déjà cuisinés. La difficulté, alors, sera de ne pas les ajouter trop tôt aux viandes. Car si le cassoulet doit suffisamment mijoter pour que les haricots fondent en bouche, il ne faut pas non plus que ceux-ci soient réduits en purée !

La légende du cassoulet veut qu'il ait été inventé par les Chauriens (nom des

habitants de... Castelnaudary) pendant la guerre de Cent Ans : assiégés en 1355, ils auraient, pour braver les Anglais, confectionné un immense ragoût avec tout ce qui leur tombait sous la main. Problème : à cette époque, les haricots, originaires d'Amérique du Sud, n'avaient pas encore fait leur apparition en Europe ! Soit cette histoire est pure fantaisie, soit le ragoût était à base de fèves. Celles-ci n'ont été supplantées que vers la fin du XVI^e siècle par les haricots, que Catherine de Médicis avait apportés d'Italie et fait connaître aux Français.

Si le haricot est le plus petit commun dénominateur du cassoulet, ce sont les viandes qui en font toutes les nuances. Et c'est là que plusieurs villes et plusieurs recettes s'affrontent. A Castelnaudary, on met du jarret ou de la longe de porc, du confit d'oie, de la couenne. A Toulouse, du confit de canard, de la saucisse (de Toulouse évidemment), du lard de poitrine, de la carotte et de l'oignon. A Carcassonne, du gigot de mouton et si on est chasseur, du perdreau. Et il y a aussi des versions périgourdine, montalbanaise, bergeraoise... Toutes ces sectes sont montées au créneau lorsque, au début du XX^e siècle, le journaliste Edmond Richardin posa la question qui tue : quel est le vrai cassoulet ? Il y eut des échanges d'épigrammes et d'insultes, jusqu'à ce que le gastronome Prosper Montagné (un Carcassonnais) trouve cette formule qui mit tout le monde d'accord : « Dieu le père est le cassoulet de Castelnaudary, Dieu le fils, celui de Carcassonne, et le Saint-Esprit celui de Toulouse ».

Nutrition

Au bonheur des fruits cuits

Si vous avez le ventre fragile et plus encore si vous souffrez de diverticulose, privilégiez les fruits cuits, plus digestes. Pommes et poires sont particulièrement recommandées. Cuits, ces deux fruits sont bien supportés par les intestins délicats.

En plus, c'est un mode de préparation qui invite à la nostalgie. Ah, les bonnes odeurs de pommes au four de notre enfance ! La tradition a parfois du bon, surtout quand elle exige très peu de cuisine. Par ailleurs, les pommes et les poires dont la consommation n'est plus possible lorsqu'elles sont crues, peuvent parfaitement être dégustées cuites. Vous pourrez ainsi confectionner une compote pour vos fonds de tartes ou pour vos crêpes maison.

Une poire au micro-ondes ? Eh oui, cette cuisson convient aux fruits : elle préserve leur richesse en minéraux et une bonne partie de leurs vitamines. Vous procéderez de la façon suivante : épluchez pommes et poires, puis émincez-les. Saupoudrez-les de sucre, arrosez-les d'un jus de citron. Au bout de deux minutes de cuisson, vous obtiendrez un résultat proche d'une compote. Vous pouvez aussi cuire vos fruits entiers en prenant soin de piquer la peau pour éviter son éclatement. Le centre évidé des pommes et poires peut alors être empli de chocolat noir, de gelée de groseilles ou de pain d'épices émietté... Vos enfants craqueront pour ces délices faciles à préparer !

En collaboration avec Destination Santé



Cuire les pommes et les poires est le meilleur moyen de les assimiler sans gêne quand on a l'intestin délicat.
Photo Shutterstock

Clichés



Maddy, Martina, Danièle et les autres. Elles sont seize femmes, membres du club Soroptimist de Metz, qui dévoilent chacune une recette. Pas n'importe quelle recette : un petit quelque chose assez savoureux pour faire envie, et assez facile à réaliser pour que Monsieur prenne les choses en main. Là est le défi : ce soir, ce sont les compagnons de ces dames qui les invitent à mettre les pieds sous la table. Chiche ?

Pour l'occasion, la chef étoilée Anne-Sophie Pic s'est jointe à la petite bande des Messines, en leur offrant le secret de son "biscuit sablé de l'enfance". De son côté, Mélanie Kochert s'est joyeusement fait plaisir en jouant sur les clichés pour illuminer ce recueil rafraîchissant. Illustratrice, graphiste et journaliste, la jeune Messine s'est emparée avec malice des images les plus machos pour mettre les rieurs dans sa poche. Sauf à être totalement privé d'humour, aucun homme ne résistera à cette jolie mise en boîte.

Le tout est distribué au profit d'une maison d'enfants à caractère social, et disponible dans les librairies messines Hisler-Even et La Cour des Grands, ou sur le site metz.soroptimist.fr. Allez, en cuisine !

En cuisine ! Monsieur Moustache, par Mélanie Kochert, avec le club Soroptimist de Metz.