

Recette du Tourteau Prime de Tante Mounine



Le Tourteau Prime est une crêpe sans œuf, faite avec du petit lait, de la farine et une pincée de sel.

Les Ingrédients (pour 20 à 25 tourteaux)

- farine : 500 grammes
- petit lait : 1 litre
- beurre ou huile ou lard
- pincée de sel

Les temps de préparation/cuisson

- Temps de préparation : 10 minutes
- Temps de cuisson : 20 minutes

Préparation de la recette :

- Dans un saladier mettre la farine et le petit lait. Délayer jusqu'à obtenir une pâte fluide.
- Rajouter le sel à convenance. Il n'est pas nécessaire de laisser reposer la pâte.
- Faire les « tourteaux » à l'aide d'une poêle ordinaire comme vous avez l'habitude, idéalement antiadhésive, en mettant le moins de pâte possible pour qu'il soit le plus fin possible.
- Graisser la poêle abondamment, surtout au début, avec un chiffon imbibé d'huile ou alors avec un morceau de lard. C'est mieux. Ça parfume le tourteau.
- Laisser cuire jusqu'à ce qu'il se décolle de la poêle et le retourner avec une spatule
- Cuire ainsi tous les tourteaux à feu doux
- Ensuite, vous pouvez déguster vos tourteaux soit nature, soit avec accompagnement sucré ou salé (voir ci-contre)

Remarques

- Faire des essais pour s'adapter à sa poêle, à son feu : plus la pâte est liquide, plus le tourteau est fin ; plus il cuit longtemps, plus il est craquant
- Il est possible, comme toute crêpe, de parfumer votre pâte à tourteau

La Légende du « TOURTEAU PRIME »



« Il y a très très longtemps ...

On était à la fin de l'été et Tante Mounine terminait sa saison dans son chalet d'alpage.

La seule vache qu'elle continuait à traire ne lui fournissait plus assez de lait pour nourrir les enfants dont elle avait la charge

Un jour qu'elle était en train d'égoutter le caillé destiné à faire des tommes, elle s'apprêtait à jeter au ruisseau le petit lait qui en résulte et elle se dit : « les grenouilles qui mangent ce petit lait sont belles et grasses ! S'il est bon pour elles il doit être bon pour nous ! Alors pourquoi le jeter ? Je vais l'utiliser comme du vrai lait, pour en faire des crêpes. Je n'ai plus d'œufs ? Qu'à cela ne tienne. Je les ferai sans œuf. »

Le soir même elle se mit à son fourneau, en fabriqua, et les servit au repas.

« Que c'est bon ! » dirent les enfants en cœur ! « Ces tourteaux son tellement fins qu'on dirait de la dentelle ! »

« En effet, dit tante Mounine, ce ne sont pas des matefaims. Ils sont « primes » ! »

C'est ainsi que le « TOURTEAU PRIME » naquit.

Petit vocabulaire : En patois, dans le Queyras, un « tourteau » c'est une crêpe. Si elle est épaisse, comme une mini-omelette avec de la farine, des œufs, du lait, c'est un « matefaim » (qui triomphe de la faim). S'il est « fin », c'est un « tourteau prime ». Prime, veut dire « premier » ou « un ». Par extension, « un » c'est plus petit que « deux », donc c'est moins épais, donc c'est « fin ».

Où trouver du petit lait dans le Queyras ?

A la fromagerie de Château Queyras (Tel : 04 92 46 73 16.) : venir, aux heures d'ouverture, avec sa petite bouteille et on vous en donnera. Le petit lait est récupéré régulièrement lors de la fabrication des fromages.

On peut également vous vendre un morceau de lard pour graisser la poêle.

Boissons / Accompagnements Conseillés

Comme toute crêpe ou blini, vous aurez d'innombrables possibilités pour agrémenter votre Tourteau Prime du Queyras.

- accompagnements sucrés : confiture du Queyras, miel du Queyras, etc. les plus jeunes craqueront pour une pâte à tartiner au chocolat, ou tout simplement du sucre blanc ou roux
 - accompagnements salés : du fromage du Queyras, mais aussi des légumes, petits lardons, de la charcuterie, etc.
- Côté boissons : jus de fruits, cidre, chocolat chaud, thé, café, etc.