

La cuisine traditionnelle limousine

La **pomme de terre** est un aliment de base de la cuisine limousine



Tout comme la **châtaigne**.



Porcs cul-noir



Viande de bœuf limousin



La **cuisine du Limousin** s'appuie sur des produits spécifiques : le **bœuf de race limousine**, le **porc du Limousin** (dont la race emblématique **cul-noir**) et le **mouton cul-blanc** de race **limousine**, dont est issue l'IGP **Agneau du Limousin**.

Elle fait également grand usage des **myrtilles**, des **châtaignes**, des **champignons** et des **potatoes de terre**. Le Limousin appartenant au Grand Sud-Ouest français, la gastronomie locale bénéficie également des influences de la cuisine gasconne et périgourdine, notamment autour des confits.

Quelques spécialités

Entrées

- **Foie gras** : de canard ou d'oie. Si le Limousin n'est pas une grande région productrice de foie gras commercialisé, le foie gras se fabrique dans de nombreuses familles pour la consommation personnelle. Il est également produit par de nombreux agriculteurs ou producteurs artisanaux.
- **Grillons de porc** : appelés **grattons** ou **gratons** (parfois au singulier), en Creuse, à ne pas confondre avec les fritons. Il s'agit d'un pâté à base de lard, de panne de porc et de persil, d'ail et d'autres herbes selon les recettes familiales. On mange les grillons sur une tartine de pain ou avec un tourtou.

Soupes

- **Bourriquette** : œuf poché sur une soupe d'oseille.
- **Bréjaude** : soupe de lard aux légumes (chou, navets, pommes de terre, carottes...).
- **Fricassée au tourain** : soupe de lard et d'oseille.
- **Potée limousine**.

Plats

- **Amourettes** ou couilles de mouton.
- **Boudin noir** aux châtaignes.
- **Enchaud** : porc confit dans de la graisse d'oie ou de canard.
- **Farcidure** : plat très nourrissant et très savoureux, à base de pommes de terre, de pain rassis, d'ail, de persil... Il existe également des variantes comportant de la viande.
- **Fondu creusois** : fondue de camembert, ou de fromage de vache de pays, où l'on trempe des pommes de terre sautées et que l'on accompagne souvent d'une omelette.



- **Langue de mouton** fumée.
- **Millassou** : gâteau à base de farine de maïs et de pomme.
- **Mique** : farce dure, pâte à pain cuite à l'eau (tout le monde n'avait pas de four à pain à disposition). De nos jours, la pâte à pain est agrémentée d'œuf et de lait.
- **Mounassou**, ou **milhassou** corrézien : gâteau de pommes de terre, de porc et d'échalotes.
- **Oseille** : bouillie à base d'oseille, farine, lait et œuf.
- **Pâté de pommes de terre**, ou tourte aux pommes de terre, en occitan limousin *pastis de treflas*, ou *pastis de pompiras* : pâté de pomme de terre, assaisonné à l'ail et au persil.
- **Tourtière** : plat équivalent au pâté de pomme de terre, mais avec de la viande en Haute-Vienne, sans viande en Creuse, avec ou sans viande en Corrèze, et toujours à la crème.
- **Tourtous**, ou **galétous** : crêpes.



Comme dans toute la France, les recettes provenant d'autres régions sont accommodées selon les produits locaux. Ainsi, les escargots à la limousine, ou la morue à la briviste sont entrés dans la gastronomie locale traditionnelle.

Fromages

Le Limousin possède quatre AOC fromagères :

- **Cantal** - sept communes de la Corrèze possèdent l'AOC.
- **Bleu d'Auvergne** - cent dix-sept communes de la Corrèze possèdent l'AOC.
- **Salers** - deux communes de la Corrèze possèdent l'AOC.
- **Rocamadour** - cinq communes de la Corrèze possèdent l'AOC.

Les exploitations locales produisent également de manière artisanale d'autres fromages fermiers :

- Tomes de vaches
- Tomes de chèvres
- Fromages de chèvre, dont le **figou**
- Divers fromages de vache (Lo Coupi, Lou Brayou, Lou Limouson...).
- Pavé corrézien, Ovalie



Desserts

- **Aréna** : gâteau aux amandes, spécialité de Saint-Junien.
- **Clafoutis** : gâteau aux cerises, non dénoyautées recouvertes d'un appareil à flan. L'emblème de la cuisine régionale
- **Craquelins** de Châlus.
- **Flan limousin** : dessert de fruits cuits, pommes, raisins, amandes, noix.
- **Flaugnarde** : genre de clafoutis, mais contenant d'autres fruits, tels que pommes (du Limousin !) ou myrtilles.
- **Gâteau creusois** : gâteau aux noisettes. Des recettes aux noix, au chocolat, à la noix de coco existent sur le marché.
- **Macaron** du Dorat.
- **Madeleines** Bijou.
- **Massepains** de Saint-Léonard-de-Noblat : sortes de macarons lorrains (différents des macarons parisiens, qui sont formés de deux pièces séparées d'une ganache parfumée et sucrée).
- **Pompes** : crêpes.
- **Rédorte** d'Aixe-sur-Vienne : gâteau disparu depuis le XIX^e siècle.
- **Treipaïs** : création récente des pâtisseries régionaux, gâteau au chocolat, aux noisettes et aux châtaignes.



Fruits

- **Châtaigne**
- **Pomme** : Diverses associations s'efforcent d'entretenir l'existence d'anciennes variétés.

- **Fraise** de Beaulieu-sur-Dordogne
- **Noix**
- **Noix du Périgord** (AOC)
- **Pomme du Limousin** (AOP)

Boissons

- **Bière** limousine
- **Cidre** limousin
- **Eau gazeuse** de la Fonquebure
- **Jus de pommes**
- **Limonade** Dédé Deléron
- **Liqueur** de châtaigne
- **Vin** de Corrèze
- **Vin rosé** de Verneuil-sur-Vienne



Autres

- **Moutarde** Delouis
- **Moutarde** violette de Brive



Manifestations

- **Frairie des petits ventres**

- [Site complet sur la gastronomie limousine](#)



Petit lexique de cuisine

Limousine :

- **débouerradour** : instrument composé de 2 barres de bois reliées par un axe, avec lesquelles on enlevait la peau des châtaignes.
- **faire chabrol** : finir la soupe en y ajoutant du vin.
- **pain bougné** : pain saturé de bouillon.
- **toupi** : récipient servant à cuire les châtaignes sur un lit de raves et de pommes de terre.
- **faire blanchir la châtaigne** : mode de cuisson de la châtaigne qui consiste à l'ébouillanter, à enlever sa petite peau puis à la faire cuire 1 heure avec des raves et des pommes de terre.

Composition d'un repas traditionnel :

" Durant des siècles, les produits de la cueillette - champignons, fruits des bois- et de la chasse - lièvre, sanglier, faisan- améliorent une cuisine rustique souvent très pauvre dont les principales composantes sont la châtaigne, les céréales, le porc et le mouton. " (source : "La France des saveurs" - Guides Gallimard - 1999)

a- au quotidien : pain, légumes et fruits, ex : entre les 2 guerres, le déjeuner hivernal d'un métayer se composait de châtaignes blanchies cuites avec des raves et des pommes de terre, d'une soupe puis des fruits ou bien un clafoutis (avec des cerises en conserve) ;

b- lors des grands travaux (au cours des battages) : le déjeuner se composait d'un plat de tête ou de fraise de veau puis de cochonnailles et poulet avec choux et pommes de terre ; en dessert, tartes et clafoutis.