

A woman with curly red hair, wearing a black floral top and a white apron, stands in a rustic kitchen. She is holding a red bell pepper. Behind her is a large dark wood fireplace with a fire burning. The foreground is filled with fresh produce including tomatoes, cucumbers, onions, lemons, and artichokes. A large black pot sits on a wooden surface. The overall scene is warm and inviting.

Régine  
Deforges

Ma  
Cuisine

STOCK

02197870X

64

Régine  
Deforge

*À ma mère,  
à ma sœur,  
à mes filles  
et mes petites-filles.*

*Chère  
Cécile*

4  
D3 MON  
25



DL 24 OCT.96 39825



Régine  
Deforges

*Ma  
Cuisine*

PHOTOGRAPHIES  
DE JEAN-PIERRE LAGIEWSKI

STOCK





Tous droits réservés.  
© 1996, Éditions Stock, Paris

## SOMMAIRE

10

*Ma cuisine*

17

*Les entrées*

33

*Les sauces*

39

*Les soupes*

55

*Les œufs*

67

*Les poissons, lumas et grenouilles*

87

*Les gibiers et les viandes*

127

*Les légumes*

161

*Les gratins*

175

*Les desserts et les confitures*

203

*Mes vins préférés*

204

*Termes culinaires*

206

*Table alphabétique*





*Ma cuisine...*



*Maman,  
c'est la petite fille en  
sacoquettes avec sa mère  
Blanche.*

Le bien-manger est pour moi une fête, passer à table un plaisir chaque jour renouvelé. De là est né, peut-être, le désir d'avoir sous la main « mon » livre de cuisine, d'y retrouver mes recettes favorites, celles que l'on a peaufinées au fil des repas, celles que vous réclament la famille et les amis, celles qui vous ramènent à l'enfance. Pendant des années, j'ai relevé sur des carnets que j'égarais – j'égare beaucoup –, sur des cahiers amoureuxment choisis pour la qualité de leur papier, la beauté des reliures où je recopiais de ma plus belle plume – dans mon cas, c'est vraiment façon de parler – deux, trois recettes avant de passer, lassée, à autre chose ; dans d'autres, je collais celles que je découpais dans les magazines et que je ne consultais jamais car, comme je les collais dans le désordre, je ne m'y retrouvais pas. De perte en lassitude, de lassitude en désordre, j'ai enfin décidé de me faire ce livre dont je rêvais et parlais depuis si longtemps. Fini les recherches dans mes innombrables ouvrages culinaires à trouver le temps de cuisson du rôti de veau à la cocotte, les proportions d'un clafoutis pour six personnes ou la quantité de viande pour un navarin d'agneau pour huit. Que cela soit bien clair, ce livre est MON livre, le livre de mes plaisirs de



gourmande et de cuisinière, que je lègue à mes enfants et à ceux qui, comme moi, aiment une cuisine franche de goût. Je ne prétends donc pas innover en proposant ces recettes, mais j'espère faire partager mon amour pour la cuisine française traditionnelle. Je ne pensais pas éprouver un si nostalgique bonheur en écrivant ces pages... Des



jours commencées dans la morosité se terminaient dans l'euphorie d'avoir réussi à formuler clairement – du moins je l'espère – la façon de préparer un plat et de constater, en le faisant, qu'il était digne de ma table. Il faut dire que là, stylo en main, tous les parfums, toutes les saveurs, les ambiances des

longue chemise de nuit de rude toile blanche... Si attentive, quand tu lisais un de tes petits livres mal imprimés, si patiente en filant la laine, si habile à tricoter à toute vitesse à la chiche

*Je n'ai pas souvenir que tu m'aies prise dans tes bras,  
mais ta tendresse pour la petite fille  
que j'étais devait être bien réelle et bien grande...*

cuisines de mon enfance ont resurgi avec une force si grande que je croyais voir ma grand-mère Lucie, l'entendre heurter ses casseroles, remuer les braises, entrechoquer sans ménagement les verres épais, faire grésiller le jambon dans la poêle... Souvent, j'ai senti monter de mon papier l'odeur grasse de la soupe aux choux, des châtaignes éclatant dans l'âtre, du civet de lièvre mijotant depuis l'aube, de la tarte aux prunes dorant dans le four de l'antique cuisinière, de l'ail frotté sur la croûte du pain, du lait s'échappant du faitout... Lucie, oh ! Lucie, ma belle !... ma silencieuse, ma coléreuse, ma liseuse, ma courageuse... Si digne dans ta modeste blouse noire, si émouvante dans ta

lueur de la lampe les rêches chaussettes qui grattaient et sentaient fort le suint...

J'entends encore le cliquetis des cinq aiguilles de métal, l'éclatement des bûches, les heures sonnantes à l'horloge, le bâillement du chien, le miaulement du chat, bruits apaisants des soirées passées auprès de toi quand je m'endormais dans le haut lit placé en face de la cheminée,



*Mon arrière-grand-mère  
Louise.*



Ci-dessous :

La dame à l'ombrelle,  
mon arrière-grand-mère  
Louise.

Page suivante :

Montmorillon, vue de la  
Gartempe au Pont-Vieux.

en paix, sans peur, malgré les ombres projetées sur le mur par les flammes de la cheminée.

Grand-mère... je n'ai pas souvenir que tu m'aies prise dans tes bras, mais ta tendresse pour la petite fille que j'étais devait être bien réelle et bien grande pour que je la ressentie si fort après tant d'années. Jamais tu ne me

sité qui me fait encore te sentir près de moi. C'est à toi que je dois ce frémissement ardent face à la vie, comme je dois à Blanche cette inquiétude qui m'habite depuis l'enfance. Mais l'ardeur a toujours été la plus forte. Ni Lucie ni Blanche ne m'ont appris à faire la cuisine : je les ai regardées s'affairant

*Ni Lucie ni Blanche ne m'ont appris  
à faire la cuisine : je les ai regardées  
s'affairant devant leur fourneau.*

l'as montrée comme nous la montrons à nos enfants et petits-enfants. Chez toi, pas de démonstrations mais une inten-

tion devant leur fourneau. Lucie, sans le vouloir, a fixé à jamais mes goûts culinaires. A douze ans, tout était joué même si, par



la suite, j'ai goûté et aimé des cuisines venues d'ailleurs. J'aime la simple cuisine française, celle qui mijote longuement, préparée avec amour.

Si ma cuisine est souvent rustique, campagnarde même, je ne supporte pas certains laisser-aller qui consistent à poser sur la table une casserole, du

autant que possible d'y poser mes mains en mangeant.

Comme on le verra en lisant ce livre, j'ai donné la plus grande place à la cuisine de mon Poitou natal qui, bien que n'étant pas une des premières de France, me semble injustement méconnue. D'autres recettes me viennent du Lot



fromage dans son papier d'emballage ou du beurre ayant déjà servi. Tout doit être une fête des yeux comme du palais.

Rien de tel chez Blanche et Lucie où, sauf pour les grandes occasions, on prenait les repas dans la vaisselle commune posée sur une toile cirée ; c'est la seule chose que je n'aimais pas chez Lucie, la toile cirée : cela m'a toujours dégoûtée et j'évitais

et de Dordogne, régions généreuses où la cuisine familiale, celle du moindre restaurant de campagne atteignent pour moi à la perfection, du moins la perfection telle que je l'entends. J'ajouterai que le plaisir d'un bon repas est doublé quand la table est mise avec élégance. Je suis très sensible à la finesse d'une belle vaisselle, à celle des verres, à la qualité







*Merci, Lucie, merci, grand-mère...*

de l'argenterie et, encore plus, à l'éclairage ; la flamme des bougies renforce l'intimité et recrée, curieusement – je viens de m'en rendre compte là, en écrivant ces lignes –, l'atmosphère de la chaude et pauvre cuisine où Lucie préparait les repas, sans savoir qu'elle donnait à une petite fille des leçons

d'amour qui, encore aujourd'hui, lui mettent aux yeux des larmes de reconnaissance. Merci, Lucie, merci, grand-mère...

*Virginie Lefevre*

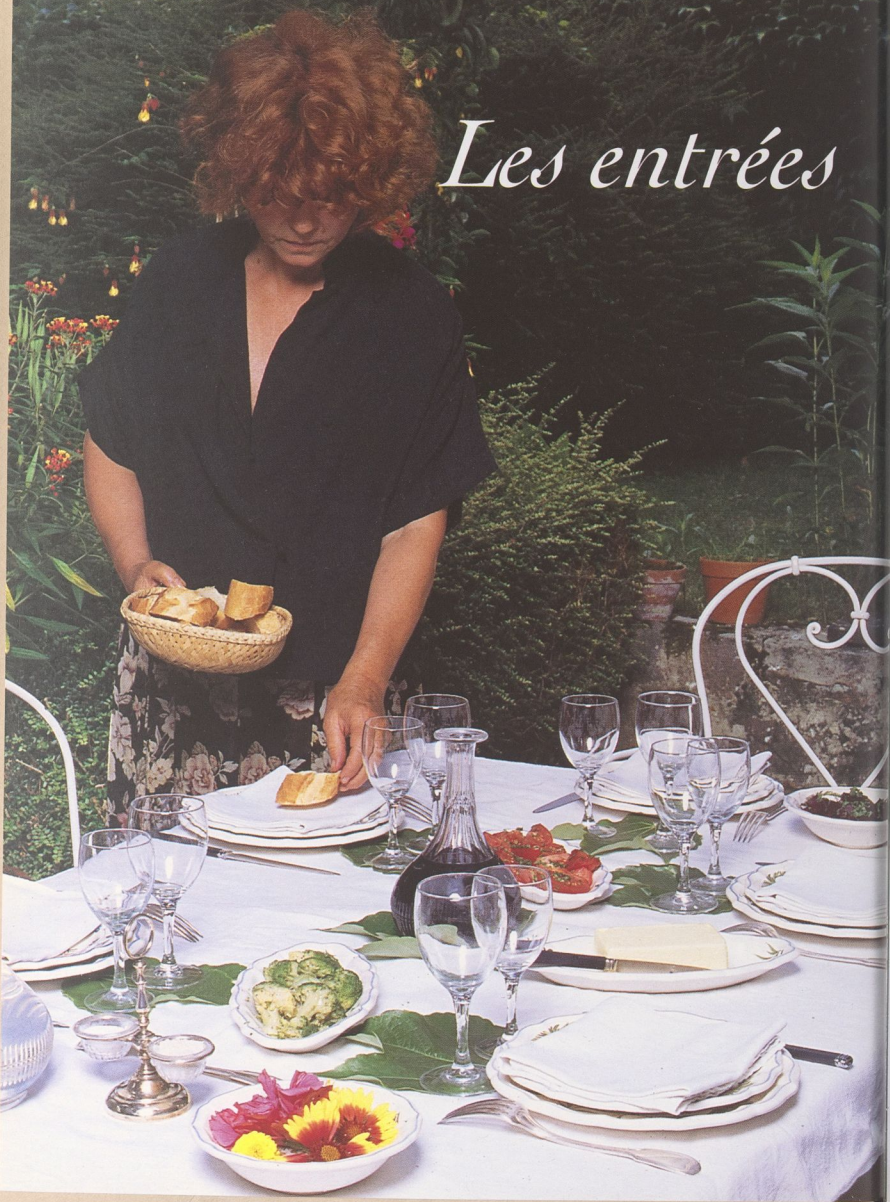
Boutigny, août 1989 - août 1996



Page précédente :  
Ma sœur Cbantal  
(à gauche) et moi.

Régine à Limoges  
à l'école Sainte-Philomène.

# *Les entrées*



# *Ce que je préfère...*

Ce que je préfère souvent dans les grands restaurants, ce sont les entrées. Il m'arrive d'en faire mon repas : j'en prends deux ou trois selon mon appétit ou ma gourmandise. Les grands chefs ont un talent particulier pour innover dans ce domaine et faire de leurs compositions un régal pour les yeux comme pour le palais. Les déjeuners du dimanche à la maison ne sont composés que de hors-d'œuvre qui varient selon les saisons et mon bon plaisir.

Je n'en donne ici que quelques-uns tant ils me semblent banals. C'est à chacun d'entre nous de les inventer et ces recettes ne figurent ici, pour moi, que comme pense-bêtes.





## *Foie gras frais au chou en papillotes*

LAVEZ LES FEUILLES de chou, faites-les blanchir 2 min dans de l'eau bouillante salée. Égouttez, refroidissez sous l'eau froide, séchez les feuilles une à une entre deux torchons, ôtez les côtes. Taillez dans le foie gras 12 tranches d'environ 1 cm d'épaisseur que vous poivrez des deux côtés. Préparez 4 feuilles d'aluminium ménager de 25 x 25 cm. Beurrez légèrement, mettez au centre une feuille de chou, 2 tranches de foie gras poivré, recouvrez d'une autre feuille de chou ou de plusieurs petites, enfermez le tout dans la feuille d'aluminium.

POSEZ LES PAPILLOTES sur la plaque du four et faites cuire 6 min à four très chaud 270° (thermostat 9). Ouvrez les papillotes, retournez chacune sur une assiette, parsemez d'une pincée de gros sel. Servez.

EN FAMILLE présentez les papillotes sur un grand plat.

*Préparation : 25 min*

*Cuisson : 6 min*

**Pour 6 personnes**

1 chou vert

1 petit foie

gras d'oie de 500 g

1 cuil. à soupe

de gros sel

poivre du moulin

beurre

## La Tapenade

J'AI DÉCOUVERT la tapenade il y a maintenant de nombreuses années dans l'auberge d'un village magique du Midi, Gordes. Au grand amusement de l'hôtesse j'en mangeais tant et tant que j'étais incapable de déjeuner ou de dîner. Voici la recette telle que je l'avais notée à l'époque.

SI COMME MOI vous n'êtes pas expert, n'essayez pas d'écraser les différents ingrédients dans le mortier, servez-vous d'un mixer. À petite vitesse ajoutez l'huile. Poivrez. Servez avec des tartines de pain grillé et des légumes crus, taillés en bâtonnets, tels céleri, carottes, poivrons ; vous pouvez ajouter champignons de Paris, chou-fleur, fenouil, radis.

VARIANTE : J'ai essayé cette nouvelle façon de préparer la tapenade: prenez 250 g d'olives noires de Nyons si possible, dénoyautez-les et hachez-les finement, une douzaine de filets d'anchois lavés et égouttés, 1 bonne cuil. à soupe de câpres, le jus de 1 citron et de l'huile d'olive – 3 ou 4 cuil. à soupe. Mélangez dans le mortier en écrasant le tout.

100 g de filets  
d'anchois égouttés  
100 g de thon égoutté  
100 g de câpres égouttés  
250 g d'olives noires  
dénoyautées  
1 branche de thym  
1 feuille de laurier  
2 gousses d'ail  
4 cuil. à soupe  
d'huile d'olive  
vinaigre, poivre

## Aïoli

DANS UN MORTIER réduisez l'ail en pâte avec le pilon. Travaillez pendant 5 min environ. Incorporez avec précaution les jaunes d'œufs puis ajoutez l'huile d'olive très lentement. Ajoutez un peu d'eau chaude quand le mélange épaissit, le jus de citron et encore de l'huile. Continuez jusqu'au moment où vous avez la quantité désirée d'aïoli. Salez et poivrez, goûtez. Si vous avez l'impression que l'aïoli tourne, mettez-le dans un bol puis dans le mortier nettoyé et essuyé. Ajoutez un autre jaune d'œuf avec quelques gouttes d'eau et de citron. Versez l'aïoli doucement sans cesser de remuer. L'AÏOLI QUI ACCOMPAGNE merveilleusement les poissons cuits au court-bouillon peut se servir avec des viandes ou des volailles froides, également avec des légumes cuits.

Pour 6 personnes  
4 gousses d'ail épluchées  
2 jaunes d'œufs  
3 dl d'huile d'olive  
de première qualité  
jus de citron  
sel, poivre



## Sauté. de gésiers confits

SORTEZ LES GÉSIERS des bœufs. Ôtez la graisse qui les entoure. Coupez-les en 2 ou 3 morceaux. Épluchez les carottes et les navets, coupez-les en morceaux de la même taille. Faites-les blanchir séparément en comptant 15 min de cuisson pour les carottes, 8 min pour les navets, égouttez. Épluchez les oignons, mettez-les dans une casserole avec 2 verres d'eau, 40 g de beurre, 2 cuil. à soupe de sucre. Faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que les oignons soient légèrement caramélisés. Faites la même chose pour les carottes et les navets.

DANS UNE SAUTEUSE, faites chauffer 1 petite cuil. à soupe de graisse d'oie récupérée sur les gésiers, faites revenir les gésiers doucement.

AJOUTEZ les oignons, les navets et les carottes, laissez mijoter 10 min.

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

Pour 4 personnes

500 g de gésiers d'oie  
ou de canard confits  
300 g de carottes  
300 g de navets  
500 g de petits oignons  
120 g de beurre  
5 cuil. à soupe  
de sucre en poudre

## Gésiers confits en salade

PRÉPAREZ votre vinaigrette : 2 cuil. à soupe d'un bon vinaigre de vin, 2 cuil. à soupe d'huile de noix, salez, poivrez. Épluchez et lavez soigneusement la salade choisie. Coupez en lamelles pas trop fines les gésiers. Faites-les revenir rapidement à la poêle dans une partie de leur graisse.

PENDANT CE TEMPS mélangez salade et vinaigrette dans un grand saladier avec la gousse d'ail coupée en deux. Versez sur la salade les gésiers et une petite partie de la graisse. Servez.

ON PEUT AJOUTER à cette salade quelques croûtons frits et aillés, des œufs mollets ou durs.

Préparation : 20 min

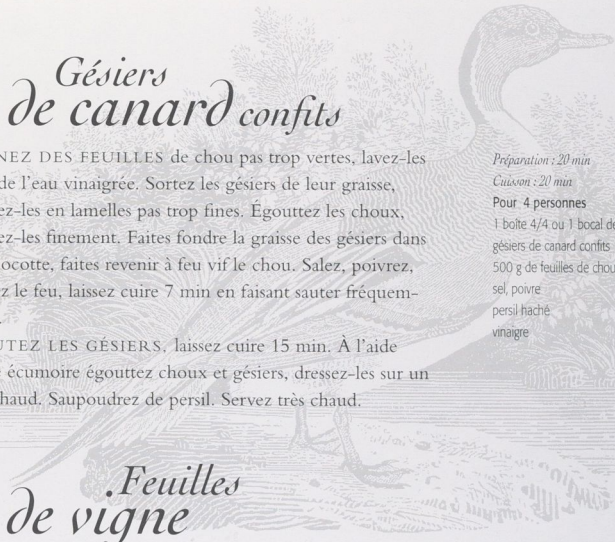
Cuisson : 10 min

Pour 4 personnes

16 gésiers  
de canard confits  
1 belle salade au choix :  
laitue, batavia, feuille  
de chêne  
vinaigre de vin  
huile de noix  
1 gousse d'ail  
sel, poivre







## Gésiers de canard confits

PRENEZ DES FEUILLES de chou pas trop vertes, lavez-les dans de l'eau vinaigrée. Sortez les gésiers de leur graisse, coupez-les en lamelles pas trop fines. Égouttez les choux, coupez-les finement. Faites fondre la graisse des gésiers dans une cocotte, faites revenir à feu vif le chou. Salez, poivrez, baissez le feu, laissez cuire 7 min en faisant sauter fréquemment.

AJOUTEZ LES GÉSIFIERS, laissez cuire 15 min. À l'aide d'une écumoire égouttez choux et gésiers, dressez-les sur un plat chaud. Saupoudrez de persil. Servez très chaud.

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

Pour 4 personnes

1 boîte 4/4 ou 1 bocal de gésiers de canard confits  
500 g de feuilles de chou  
sel, poivre  
persil haché  
vinaigre

## Feuilles de vigne

CUEILLEZ DES FEUILLES de vigne tendres et non traitées de taille moyenne. Lavez-les et plongez-les dans de l'eau bouillante 3 à 4 min, égouttez les feuilles. Si vous voulez les conserver mettez-les dans un grand pot de terre en alternant une légère couche de gros sel marin, une couche de feuilles, ou en les plaçant dans un congélateur bien sèches ou, après les avoir ébouillantées, mettez-les dans un bocal que vous remplissez d'eau bouillie salée.

## Feuilles de vigne façon Vénus

LAVEZ LE RIZ, hachez l'oignon et le persil, épluchez et coupez en petits morceaux les tomates, mettez 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, le jus de 1 citron et malaxez le tout, salez et poivrez, roulez dans les feuilles de vigne. Mettez dans la cocotte, recouvrez d'eau, versez 2 cuil. à soupe d'huile et le jus de citron. Procédez comme précédemment, laissez cuire 2 h à feu doux.

Préparation : 40 min

Cuisson : 2 h

Pour 4 personnes

8 cuil. à soupe de riz rond  
2 oignons  
1 gros bouquet  
de persil plat  
3 tomates  
2 citrons  
huile d'olive  
sel, poivre



## Feuilles de vigne farciées à la viande

HACHEZ LE BŒUF et le mouton, mettez le hachis dans un plat creux avec le riz cru, les oignons hachés très fin, les tomates pelées et concassées, le jus du citron, 2 cuil. à soupe d'huile, malaxez pour bien mélanger les ingrédients, salez et poivrez, garnissez les feuilles et placez-les dans la cocotte. Recouvrez à peine avec le bouillon, ajoutez les grains de coriandre. Couvrez avec l'assiette et le couvercle et laissez cuire à feu doux 1 h, 1 h 30. Servez chaud ou froid arrosé de 1 jus de citron ou de 1 yaourt.

## Feuilles de vigne façon Valérie

COUPEZ et émincez les oignons, faites-les blondir dans le beurre dans un grand saladier, mélangez le bœuf, la chair à saucisse, les oignons, le curry, le cumin et le piment, salez et poivrez. Prenez un peu de farce selon la grosseur de la feuille et mettez-la près de la queue, roulez en serrant et repliez les côtés. Placez les petits paquets au fur et à mesure dans une grande cocotte. Quand vous en avez préparé une bonne soixantaine ou plus, recouvrez-les avec le bouillon de bœuf. Posez une assiette sur les feuilles de vigne, couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 2 ou 3 h en surveillant de temps en temps l'évaporation. Rajoutez du bouillon si nécessaire. Servez chaud, tiède ou froid. C'est encore meilleur le lendemain.

## Tomates au chèvre frais

LAVEZ, ESSUYEZ les tomates. Ôtez le chapeau, pressez les tomates pour retirer l'eau et les graines. Mélangez à la fourchette le fromage de chèvre, le paprika, le sel, le poivre. Garnissez les tomates. Servez les tomates posées sur les feuilles de salade.

*Préparation : 40 min*

*Cuisson : 1 à 1 1/2 h*

**Pour 4 personnes**

250 g de bœuf  
à braiser (gîte) et 250 g  
de gigot de mouton  
4 cuil. à soupe de riz  
3 oignons, 2 tomates  
2 cuil. à soupe  
de persil haché  
1 cuil. à soupe de menthe  
fraîche hachée, 1 citron  
2 cubes de concentré  
de bouillon de bœuf  
10 graines de coriandre  
huile d'olive, sel, poivre

*Cuisson : 2 à 3 h*

**Pour 6-7 personnes**

800 g de bœuf cru châtre  
500 g de chair  
à saucisses  
une dizaine d'oignons  
2 cuil. à soupe de curry  
1 cuil. à soupe  
de cumin en poudre  
1 pincée de  
piment de Cayenne  
beurre  
bouillon de bœuf  
(concentré)  
sel, poivre

*Préparation : 10 min*

**Pour 6 personnes**

12 petites tomates  
250 g de chèvre frais  
2 cuil. à café de paprika  
sel, poivre  
5 ou 6 feuilles de laitue



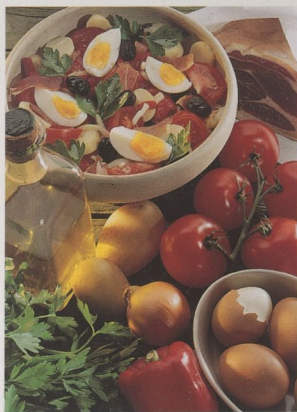
# Ma Cuisine

« Le bien manger est pour moi une fête, passer à table un plaisir chaque jour renouvelé. De cela est né, peut-être, le désir d'avoir sous la main "mon" livre de cuisine, d'y retrouver mes recettes favorites, celles que l'on a peaufinées au fil des repas, celles que vous réclament la famille et les amis, celles qui vous ramènent à l'enfance. Ce livre est le livre de mes plaisirs de gourmande et de cuisinière, que je lègue à mes enfants et à ceux qui, comme moi, aiment une cuisine franche de goût. Je ne prétends donc pas innover en quoi que ce soit en proposant ces recettes, mais faire partager mon amour pour la cuisine traditionnelle. »



**Voici un ensemble  
de 300 recettes variées, faciles  
à réaliser dans le quotidien,  
que Régine Deforges offre  
aux amateurs des délices  
du terroir.**

**Invitez ce livre à votre table...**



96. X  
54-4675. 2  
160,00 FF TTC



9 782234 046757

BIBLIOTHEQUE NATIONALE DE FRANCE



3 7531 00045250 9

Participant d'une démarche de transmission de fictions ou de savoirs rendus difficiles d'accès par le temps, cette édition numérique redonne vie à une œuvre existant jusqu'alors uniquement sur un support imprimé, conformément à la loi n° 2012-287 du 1<sup>er</sup> mars 2012 relative à l'exploitation des Livres Indisponibles du XX<sup>e</sup> siècle.

Cette édition numérique a été réalisée à partir d'un support physique parfois ancien conservé au sein des collections de la Bibliothèque nationale de France, notamment au titre du dépôt légal. Elle peut donc reproduire, au-delà du texte lui-même, des éléments propres à l'exemplaire qui a servi à la numérisation.

Cette édition numérique a été fabriquée par la société FeniXX au format PDF.

La couverture reproduit celle du livre original conservé au sein des collections de la Bibliothèque nationale de France, notamment au titre du dépôt légal.

\*

La société FeniXX diffuse cette édition numérique en accord avec l'éditeur du livre original, qui dispose d'une licence exclusive confiée par la Sofia – Société Française des Intérêts des Auteurs de l'Écrit – dans le cadre de la loi n° 2012-287 du 1<sup>er</sup> mars 2012.

Avec le soutien du

