

LA MIQUE D'AMELIE

Lorsque Amélie préparait la mique levée, c'était toujours la fête. Un vrai cérémonial en fait. Amélie se levait bien avant l'angélus pour préparer son levain.

Elle préparait un chaudron d'eau, ranimait les cendres et ajoutait quelques bonnes bûches. Elle prenait soin d'enlever sa seule bague qu'elle glissait dans la poche du grand tablier gris qu'elle avait passé. Elle prélevait une couade d'eau tiédie pour se laver longuement les mains. Elle recueillait dans une bassine émaillée l'eau qui coulait doucement de la couade et frottait longuement ses mains noueuses...



Souvent, Marguerite s'éveillait en entendant juste le léger tintement de la couade sur le bord du seau posé sur la pierre d'évier.

Aujourd'hui encore, elle avait gardé cette habitude de se laver les mains sous un très fin filet d'eau et elle avait toujours une cuvette dans l'évier pour éviter de jeter de l'eau qui ne contiendrait ni savon ni graisse. Un réflexe de pauvre disait son frère. Plutôt un respect profond pour cette eau qui, pour être moins rare qu'autrefois et pour couler aujourd'hui abondamment dans l'évier n'en est pas moins précieuse pour autant.

Marguerite écoutait Amélie s'affairer dans la cuisine mais n'avait pas le droit de descendre tant que le levain n'était pas mis à lever. Amélie disait qu'il craignait les courants d'air.

Dans une terrine, Amélie mélangeait du bout des doigts la levure et un peu d'eau tiédie puis ajoutait une poignée de farine blanche. Lorsque le levain était prêt, elle prenait le temps de respirer son parfum acide avant de le recouvrir soigneusement d'un linge et de le déposer près du cantou mais pas trop, pour qu'il ait juste la bonne chaleur pour lever. Marguerite se préparait sans bruit et attendait avec impatience l'autorisation de venir l'aider. Elle aurait alors le droit de verser la farine en puits sur la table et de passer les ingrédients à Amélie. Mais il ne fallait pas prononcer un seul mot. Lorsque la boule était prête, elle était mise à lever sous la couette encore chaude, dans le vieux panier rond recouvert d'un linge.

Lorsqu'elle activait le feu et remplissait d'eau le chaudron pour faire cuire les légumes et préparer le bouillon dans lequel serait plongée la mique, Amélie s'asseyait parfois dans le cantou et durant quelques instants hors du temps, respirait profondément les odeurs retrouvées de ces matins d'enfance lorsque son père préparait le pain.

Ces matins-là, elle était toujours prête et se réfugiait dans le cantou pour observer, silencieuse, les gestes rituels. Environ une fois par mois, lorsqu'on

entamait la dernière tourte posée sur le râtelier de la cuisine, le père se préparait à pétrir le pain dans la maie, le grand pétrin de bois auquel personne d'autre que lui ne touchait.

Le « jour du pain » était une journée spéciale. On n'allait pas aux champs et chacun avait sa tâche précise.

Pendant que le père pétrissait la pâte à pleins bras, les femmes préparaient la soupe. Ce jour là, on sortait un morceau de petit salé pour donner plus de goût au bouillon. Lorsqu'il ne restait plus du tout de pain ou s'il était trop rassis pour n'être bon que pour les lapins ou les cochons, on préparait une mique en attendant que cuise la nouvelle fournée de pain.

La mère prélevait délicatement une boule de pâte dans le pétrin, y ajoutait un ou deux œufs frais et pétrissait longuement en saupoudrant de farine jusqu'à ce que la boule ait la consistance parfaite. Elle l'enveloppait alors dans un torchon puis la déposait délicatement dans le panier rond en paille de seigle tressé de ronce fait par le grand-père. Les plus petits devaient rester le plus longtemps possible au lit – sans chahuter ! - pour garder la chaleur nécessaire à la bonne levée de la pâte. On mettrait la mique à lever dans leur lit encore chaud, sous le gros édredon de plume.

Lorsque viande et légumes étaient cuits, on les retirait et on les tenait au chaud dans une toupine. Alors on plongeait la mique dans le bouillon pour la cuire une bonne heure. Il fallait que tout le monde soit à table lorsqu'elle était cuite. La mère la sortait avec deux écumoire pour la déposer sur un grand plat rond. Lorsqu'elle



arrivait sur la table, c'était une vraie fête. Elle accompagnait tout le repas. D'abord avec des rillettes ou du jambon, puis la viande et les légumes et enfin les fromages, des petits fromages de chèvre du pays bien sûr, et les gros fromages frais, tout juste égouttés que la grand-mère avait moulés la veille.

S'il restait un peu de mique, mais c'était rare, on faisait rissoler les tranches à la poêle pour le goûter, tartinées de confiture ou de miel. Certains dimanches, après Pâques, on gardait le petit salé et les légumes pour le soir et on servait la mique avec un civet de lapin, surtout s'il y avait « du monde » à la maison.

Le jour du pain, avant le jour, ses frères s'occupaient du four. Il fallait juste la bonne quantité de bois. Et pas n'importe quoi, attention. La veille ils avaient trié le bois et préparé les fagots. Ils les avaient disposés savamment pour que toutes les briques réfractaires soient bien chauffées. Ils l'allumaient très tôt, pendant que le père pétrissait. Il fallait que tout soit bien brûlé et les braises encore rouges retirées lorsque les miches de pain seraient prêtes à être enfournées. Le père disait que le secret du bon pain c'est un four bien chaud qui descend doucement en température au fur et à mesure de la cuisson.

C'est vrai que ses grandes tourtes de dix livres à la croûte bien craquante et à la mie serrée et moelleuse étaient réputées dans le village. Lorsqu'il y avait du pain frais, ça

se savait et le départ aux champs le matin suivant était très gai. Il y avait toujours quelqu'un pour se joindre aux hommes avec du vin ou un morceau de jambon sec. Mais ce qu'Amélie préférait, c'était le fromage frais sur une pleine tranche de tourte épaisse et encore un peu tiède. Un régal qui prolongeait le plaisir de la mique de la veille.

Amélie avait perpétué le cérémonial de la mique, même si cela n'était plus nécessaire quand plus personne ne fabriquait son pain et que le boulanger passait deux fois par semaine livrer du bon pain frais dans sa petite camionnette grise.

Un jour, Amélie avait eu l'occasion de lire un petit texte extrait de l'immense œuvre de Marcel Proust. Elle avait pleuré comme une madeleine, c'est le cas de le dire et en avait conclu que sa madeleine à elle c'était la mique levée.

Alors pour sa famille éclatée qui ne se réunissait pas souvent, elle avait voulu perpétuer la tradition familiale. Évidemment, on ne prenait plus la boule de pâte dans le pétrin. Il avait fallu écrire une recette qui auparavant ne connaissait pas de proportions précises. Il fallait préparer un levain « en miniature », dans un bol, comme pour une brioche.

Toutes les femmes de la famille apprenaient à faire la mique. Même les belles-filles étaient mises dans le secret lorsqu'elles entraient dans la famille. Marguerite l'avait apprise très jeune. Elle vouait une véritable passion pour Amélie, ses histoires et ses recettes.

C'était bizarre comme ce plat qui servait de raccord entre deux fournées de pain, ce plat des fermes pauvres en somme, était devenu un vrai plat de fête familiale. On préparait même la mique en plein été lorsque les familles se retrouvaient. C'était presque un rituel.

Marguerite était tellement imprégnée de ces moments forts de son enfance qu'elle avait été très déçue le jour où elle avait préparé la mique pour un groupe d'amis qui n'en connaissaient pas l'histoire.

Maintenant, elle prenait soin de raconter d'abord sa mique et d'attendre que ses amis la lui réclament avant de la leur faire goûter. Elle leur disait que ce n'était après tout qu'une boule de pâte à pain cuite dans du bouillon, qu'il n'y avait pas de quoi sauter au plafond. Mais intérieurement elle jubilait car elle savait qu'ils partageraient complètement son plaisir à elle en sachant que ce repas si simple les emporterait avec elle au temps des souvenirs heureux de son enfance campagnarde.

>>>> --- <<<<

La mique levée – telle qu'on la préparait à Mayrac (Lot)

Voici la recette de la mique transmise par Amélie Lasservarie à Liliane Jacquot en 1953. Celle-ci l'a transmise aux filles et belles-filles de la famille afin qu'elles perpétuent la tradition ...

(NB : c'est en l'honneur d'Amélie que son prénom a été repris pour la nouvelle, même si l'histoire n'est pas la sienne et s'inspire de différents témoignages ou souvenirs de familles du pays)

1/ Les ingrédients pour un kilo de farine – 6/8 personnes :

- 1 bon kilo de farine (prendre une bonne farine fine fraîchement moulue, T 45 - pour une mique moins compacte)
- 20 g de levure fraîche de boulanger, soit un cube ou encore de la levure sèche de boulanger réhydratée dans une cuillerée d'eau tiède
- 3 gros œufs bien frais à température ambiante (4 s'ils sont plus petits)
- 80 g de graisse de canard, d'oie ou de saindoux (ou toute autre matière grasse ramollie)
- 15 g de sel fin
- 20 à 25 cl d'eau à peine tiédie
- Un grand faitout de bouillon pour la cuisson de la mique : traditionnellement un bouillon de petit salé – très bien aussi avec un simple bouillon de volaille pas trop corsé (4 à 5 tablettes pour 3 litres d'eau) – ou plus « light » simplement de l'eau bouillante salée dans laquelle on mettra 2 feuilles de laurier sauce (indispensable !)
- *NB : le récipient doit être rempli seulement à moitié pour pouvoir le couvrir et éviter les débordements car la mique flottera et gonflera durant la cuisson ...*

2/ Le levain :

Préparer le levain la veille ou au moins 2 ou 3 heures avant de pétrir la mique (si le levain peut être mis à lever vers 24/27°).

Dans un grand bol verser un verre de farine et la levure délayée dans un peu d'eau tiède. Façonner avec les doigts une boule un peu ferme sans pétrir.

Fariner et couvrir d'un linge. Laisser lever à température ambiante (sans courants d'airs). Le levain doit doubler de volume. S'il déborde trop, le repétrir un peu et le laisser de nouveau reposer 30 à 45 mn.

3/ La préparation de la mique :

Verser la farine en fontaine dans un large plat creux ajouter le sel et bien le mélanger avant d'ajouter les liquides. Ajouter la graisse de canard, 2 œufs entiers plus 1 jaune, puis l'eau légèrement tiédie tout en commençant à pétrir avec la main. Incorporez la boule de levain bien gonflée et pétrir longuement. Après 10 à 15 mn au moins de pétrissage à pleines mains, la boule va prendre une belle consistance ferme et souple en même temps. Ajouter un peu de farine (pas trop) si la pâte est trop molle et continuer à pétrir jusqu'à ce que la pâte ne colle plus aux doigts (10 bonnes minutes). Former une belle boule.



La fariner largement dessus et autour du plat. La placer dans un panier ou un plat pas trop large pour éviter qu'elle ne s'étale. Recouvrir d'un linge et laisser-la lever bien couverte au chaud (27/28°) pendant 2 heures. Vérifier au bout d'1h15 si elle gonfle bien sans déborder. Repétrir un peu si elle a trop gonflé et laisser reposer encore un peu au chaud.

4/ La cuisson de la mique :



Faire chauffer le liquide (eau salée ou, selon la tradition, bouillon de petit salé) dans un grand faitout. Lorsqu'il bout, y glisser délicatement la boule de mique levée en s'aidant d'une écumoire. Couvrir en laissant échapper un peu de vapeur et laisser cuire à feu moyen durant une heure environ.

A mi-cuisson, on peut retourner la boule dans le bouillon avec 2 écumaires. Au bout d'une heure elle a bien gonflé. Piquer avec une fine lame pour vérifier la cuisson.

Lorsque la mique est cuite, la sortir rapidement avec 2 écumaires et la déposer sur un grand plat que l'on peut laisser au chaud sur le faitout éteint jusqu'au moment de servir. Pour qu'elle ne se dessèche pas et qu'elle reste chaude, la recouvrir d'un linge propre.

5/ Le service :



Servir chaud ou tiède, en toutes saisons avec un bon confit de canard bien grillé, avec la viande du petit salé par temps frais, un lapereau à la fleur de romarin au printemps, de la saucisse de Toulouse grillée ou des brochettes et simplement des belles charcuteries de pays en été.

La mique levée remplace le pain pour tout le repas. La découper délicatement sans l'écraser (traditionnellement avec 2 fourchettes, certains bannissent le couteau !), en belles parts ou en tranches épaisses.

Dans notre famille, la mique était volontiers servie en accompagnement de la charcuterie et des fromages de pays. L'été à Mayrac, nous avons pris l'habitude de nous retrouver autour du 15 août chez l'un ou chez l'autre, au bourg ou au Pigeon, pour « partager la mique ». Chacun apportait quelque chose. Et tant pis si nos cousins paysans se moquaient des vacanciers qui mangent la mique en été, elle n'a pas la même saveur préparée ailleurs...



Après un gros melon du Quercy rafraîchi servi avec du jambon de pays, on apportait la mique avec les rillettes et les pâtés, de porc de canard ou d'oie, une belle salade avec des noix, du cantal et du bleu d'auvergne, parfois du fromage frais de vache et surtout, bien sûr les fameux « cabécous », nom patois des Rocamadour, sans lesquels la mique n'a décidément pas la même saveur !

On terminait par une salade de fruits de saison bien fraîche, de fraises, de prunes ou bien de pêches nature ou au vin rouge ou rosé.

Sans oublier, après le café et la sieste, les jeux de cartes ou de société qui duraient jusqu'au soir, bien au frais à l'intérieur ou à l'ombre des arbres.

Traditions à conserver et à relayer... sans modération !

Certains restaurateurs quercynois, nostalgiques ou avisés ont repris cette belle tradition et proposent aujourd'hui la mique aux vacanciers, même l'été donc !