

Récit d'un échange amical,
Culturel et gastronomique
entre Entraide Cancer Périgord noir
Et
Entraide Cancer Saint-Nazaire



Petit journal de notre semaine en Périgord

Du 21 au 26 septembre 2015

Lundi



10 h : Départ dans un mini bus Super U. L'aventure commence. Jean Pierre est au volant, conduite efficace et prudente. Notre chauffeur avait prévu un tabouret pour que nous puissions descendre du véhicule sans encombre ; Jean pierre toujours prévenant et attentionné.. ; le temps est ensoleillé, nous accompagnons le trajet en chansons. ; ça commence bien ! A mi-parcours halte déjeuner sur l'aire de Mouslines.

16h30, arrivée au **Pech Talabou**, situé à fleur de colline à la lisière de la Dordogne et du Lot. Nous sommes immergés dans la verdure périgourdine.



Et là, nous sommes accueillis par Bernard et Michèle Garrouty et une bonne partie de l'équipe Entraide Cancer Périgord Noir (ECPN).



Quel accueil !! tout de suite nous nous sentons bien, c'est tellement chaleureux que nous avons eu l'impression de retrouver des amis de longue date. ; nous prenons possession des lieux et les festivités commencent : un premier repas concocté par les membres de l'association nous plonge tout de suite dans les délices des spécialités locales : le vin de noix, foie gras, gésiers confits, magret, tourin à l'ail, tarte aux prunes, gâteau aux noix, et la spécialité ECPN :

les fameuses gaufres dentelles cylindriques.. et tout ça arrosé par les vins du cru dont le fameux Pécharmant chouchouté par Marie ! mais pas que...

La vente des gaufres ECPN et des crêpes vendues sur les marchés alimentent les caisses de l'association !

Bernard et Michèle ont organisé et planifié cette semaine avec beaucoup de rigueur, Il y avait là, Pierre, Guy, Brigitte, Claudie, Arlette, Les Françoise, Josie...et les autres. Tous investis dans le projet avec chacun sa part dans les festivités gustatives...

Et n'oublions pas « belle maman » toujours pimpante, mignonne comme un cœur, élégante, toujours son tube de rouge à lèvres à proximité pour se refaire une petite beauté !!



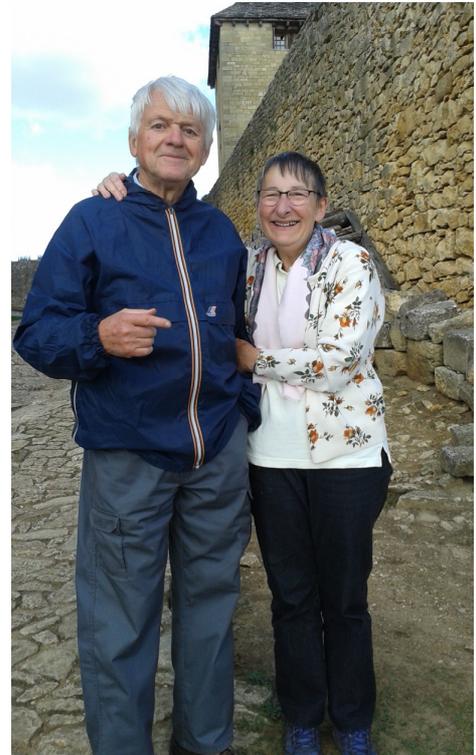


Avant de poursuivre le récit de la semaine périgourdine, arrêtons-nous sur Bernard et Michèle.

Bernard, figure locale incontournable, le pétillant Bernard, toujours de bonne humeur, pétri de culture, au charisme ébouriffant .Il nous a accompagné de sa présence chaleureuse et nous a fait bien rire avec son recueil d'histoires drôles. (voir plus loin)

Michèle, son épouse, toujours souriante, débordante de générosité, d'une énergie sans faille, attentive aux besoins des uns et des autres jour après jour.

Un couple très attachant et une équipe à leur image : tous nous ont portés pendant cette semaine, Nous fûmes installés dans un petit cocon hors du temps délestés des vicissitudes du quotidien ; Que du bonheur !!



Jour 2 : mardi

A la demande de certaines, Jean Pierre toujours attentionné, est allé chercher du pain frais à la boulangerie à 8 kilomètres au pas de course et retour. Mais vu la difficulté du parcours il n'a pas récidivé les jours suivants. Nous avons bien compris... **Visite des grottes préhistoriques de Cognac** en compagnie d'un guide passionnant ; Au cours de plusieurs millions d'années, l'eau par son acidité a dissous le calcaire creusant ainsi des grottes. Puis l'eau de pluie, le calcaire et le temps ont façonné une prodigieuse végétation minérale : stalactites, stalacmites, colonnes et draperies occupent l'espace des galeries et offrent aux visiteurs une magique densité de concrétions ; entre 25000ans et 14000ans les hommes de cromagnon ont investi les parois : bouquetins, cervidés, mammouths, figurations



humaines. Ce lieu a certainement créé un des premiers sanctuaires de l'humanité.

Bien sûr, cette matinée culturelle et riche en émotions esthétiques fut suivie par un déjeuner composé de confit de canard, de pommes sarladaises, d'haricots verts du jardin ; un délice !!



L'après midi, un peu de pluie sur le Périgord ne nous a pas fait fuir : direction le **château de Fénelon**. Demeure de François de Salignac de La Mothe Fénelon (1651/1715) archevêque de Cambrai, précepteur du duc de Bourgogne, petit fils de Louis XIV



Direction les 3 fleurons touristiques de la vallée de la Dordogne : La Roche Gageac, Beynac et Domme.



Sur la route nous nous arrêtons pour admirer le cingle de Montfort une large courbe de la rivière. Les périgourdins appellent cela un « cingle » (serpent en langue d'Oc). Avant le déjeuner pique-nique nous embarquons sur une gabarre pendant que certains investissent les ruelles de La Roche Gageac.



Les gabarres sont des répliques modernes des gabarres du 18eme siècle .Pendant 7 kilomètres nous naviguons accompagnés par une guide qui nous raconte la rivière et ceux qui la peuplent : poissons, faune, flore, écosystème et géologie.

Tout le transport se faisait à l'époque sur ces gabarres (vin, bois, sel, châtaignes) dans des conditions souvent difficiles. Les paysans, femmes et enfants tiraient ces bateaux à partir de chemins de halages.





Direction le château de Beynac : dressé depuis 1115 sur un piton rocheux dominant la Dordogne il est un des plus beaux fleurons de l'architecture médiévale. Nous passons de la rigueur défensive du donjon du 12eme siècle à l'escalier renaissance du 17eme. Son état de conservation propose un voyage au cœur du Moyen âge. Il fut le théâtre de plusieurs guerres entre les seigneurs de la forteresse (alliés au Roi de France) et les seigneurs du château de Castelnaud (alliés au roi d'Angleterre les Plantagenets) Nous sommes sur les traces d'Aliénor D'Aquitaine et Richard Cœur de Lion.



En fin d'après midi, **visite de Domme**, perchée sur les hauteurs d'une falaise vertigineuse et surplombant la Dordogne. Elle fut le lieu de détention de 70 templiers en 1307. On retrouve certains de leurs graffitis à la Porte des Tours. Tantôt française et anglaise la bastide change successivement de mains jusqu'en 1437 date de son intégration définitive dans le domaine français.

Diner autour de pizzas et quiches réalisées par Françoise ainsi que les fameuses pêches Melba qui vont surement restées dans la mémoire gustative de tous !!



Jour 4 : jeudi

Journée « relâche » mais pas question de faire la grasse matinée !!!

Bernard et Michèle nous entraînent dans **leur arborétum** ; grand moment de découverte de différentes espèces plantées parfois par les générations précédentes. Bernard et ses arbres ! une cohabitation passionnée et son havre de décompression ! toujours accompagné pour le déboisement par son fidèle Pierre arrivé il y 3 ans en Périgord et tout de suite intégré !

Après midi : récolte des noix et châtaignes dans la « **noyeraie Déguiral** »



A noter ce soir là parmi les bons petits plats : la salade de fruits de Pierre et Françoise.





Jour 5 : vendredi

Ce vendredi matin, Danielle et Frédérique partent visiter le pays de Françoise pendant que Marie fait découvrir à Emmanuelle, Danièle et Jean-Pierre un super point de vue sur la Dordogne après une petite rando dans les bois sur la commune de Rouffillac



Différentes petites terrines savoureuses suivies d'une omelette aux cèpes et pommes rissolées à la graisse de canard.



L'après midi départ pour Sarlat par les chemins des écoliers histoire de visiter encore un peu de cette belle région et le château en cours de restauration de Carlux.



Visite de Sarlat, capitale du Périgord noir Sarlat est un site touristique majeur. Le centre ville est composé d'un labyrinthe de ruelles et de venelles pittoresques.



Sarlat possède un ensemble urbain médiéval parmi les plus importants du monde. Citons la maison de La Boétie, la place de la Liberté, l'hôtel de Savignac, la cathédrale St Sacerdos, la lanterne des morts, l'église Sainte Marie reconverte en marché couvert par Jean Nouvel, le jardin des Enfeus (édifice funéraire encastré dans l'épaisseur d'un mur). Nous fûmes accompagnés par une guide pendant presque 2 heures, passionnante !!

Ce fût le moment des emplettes : foie gras et autres confits...

Ce dernier jour nous fûmes invités à partager un dîner dans un des 100 restaurants de la ville...on se quitte demain... nous disons au revoir à tous et à très bientôt....





Les histoires

drôles de Bernard

Bien sûr beaucoup plus drôles racontées par Bernard, son accent et sa gestuelle !! Certaines peuvent être racontées aux enfants mais pas toutes.. Frédérique et Catherine ont pris des notes pour leurs petits..

Les histoires les plus « corsées » faisaient partie du répertoire plutôt en fin de soirée. Michèle les connaît toutes par cœur mais elle riait avec nous comme si c'était la première fois qu'elle les entendait. Quelle délicatesse pour son Bernard !

Voici un florilège des histoires de Bernard

Quelle est la différence entre l' EPO et le viagra ? Aucune, ces substances sont pour les mauvais grimpeurs !

Qui a inventé la couverture chauffante ? C'est un japonais qui s'appelle monsieur Sacaioli.

A quoi reconnaît-on un canard aveugle ? Il est avec sa cane blanche (ou canne)

Le canard est un oiseau migrateur : il a les pattes trop courtes, il ne peut se gratter que la moitié du dos...

Le canard à l'orange passe entre le vert et le rouge

Le rat va faire ses courses, il prend un grand sac parce qu'il en faut pour tous les goûts (l'égout)

Recettes

Le tourin blanchi à l'ail : recette de Françoise



Pour 4 :

4 gousses d'ail, 2 oignons, 2 œufs

Pain de campagne au levain

50cl de graisse d'oie, 50gr de farine

$\frac{1}{2}$ cuillère à soupe de vinaigre, sel, poivre

Faire revenir ail et oignons dans la graisse d'oie, Saupoudrer de farine et verser doucement 2 litres d'eau chaude, saler, poivrer, cuire 45 minutes, .Avant de déguster, mélanger un peu de tourin avec 2 jaunes d' œufs et le vinaigre et le mélanger au bouillon feu éteint, Verser les blancs d'œufs légèrement battus dans le faitout et fouetter énergiquement, Couper le pain dans une soupière et verser le tout sur celui ci.

Le Millat

800g de citrouille

150g de farine, 100g de sucre

3 œufs, $\frac{1}{4}$ l de lait

Rhum, Levure, Sucre vanillé, 3 pommes

Faire cuire la citrouille et l'égoutter

Mélanger farine, sucre, œufs, lait, rhum, levure et sucre vanillé

Ajouter la citrouille et les pommes coupées en petits morceaux

Verser dans un plat à peine huilé

Four 45 mn, 200°



Dessert Abricots/crème de Claudie



1 boîte d'oreillons d'abricots, Boudoirs

1kg de fromage blanc, 200g de crème fraîche

Sucre et sucre vanillé, Grand Marnier ou Cointreau

Tapisser le moule avec les boudoirs

Mouiller avec les jus des abricots

Mélanger le fromage blanc, la crème, les sucres et l'alcool

Poser les oreillons sur le mélange et mettre au frais

Gâteau aux noix du Périgord

3 œufs, 150g de sucre en poudre, 100g de beurre

2 cuillères à soupe d'Armagnac, 1 pincée de sel



Hacher finement les cerneaux de noix, Mêler la moitié du sucre avec les noix, Mélanger l'autre moitié avec le sucre et le beurre ramolli, Rajouter le mélange noix et sucre puis ajouter les œufs un à un, le sel, la farine et l'Armagnac ;

Beurrer un moule à tarte de 22 cm, verser le mélange, cuire à 200° pendant 30mn. Le gâteau doit rester moelleux.

Servir le gâteau, décoré de cerneaux caramélisés avec une sauce caramel.

Le vin de noix

50 noix, 2 litres d'eau de vie (50°)

2 gousses de vanille fendues, 4 oranges pelées et coupées en morceaux, Cannelle

Fin juin, début juillet coupé les noix en

Faire macérer le tout pendant 6 mois en remuant chaque semaine

Remplir un verre et le mettre dans une bouteille de vin rouge

Ajouter 40g de sucre en poudre

Remuer et mettre au frais

Se boit à partir de mi-janvier (avec modération !!!)

