

A kitchen scene featuring brown eggs, a bowl of egg yolk, and a bowl of flour on a wooden surface. The text is overlaid on the left side of the image.

**LES SPÉCIALITÉS  
GRASSOISES  
#RECIPES**

# LA FOUGASSETTE *BRIOCHE FLAVORED WITH ORANGE-FLOWER WATER*

## LES INGRÉDIENTS *INGREDIENTS*

1 kilo de farine bien blanche  
*1 kilo white flour*

1 verre d'huile d'olive  
*1 cup olive oil*

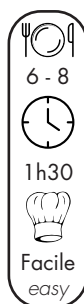
6 œufs entiers  
*6 whole eggs*

150g de sucre en poudre  
*150gr fine granulated (caster) sugar*

20g de sel fin  
*20gr table salt*

100g d'eau de fleurs d'oranger  
*100gr orange-flower water*

50g de levure de boulanger  
*50gr baker's yeast*



## LA RECETTE *RECIPE*

1 : Faire un pâton avec 100g de farine, un demi-verre d'eau tiède et la levure.

*Form a pastry ball with 100gr flour, one tepid half-cup of water and the yeast.*

2 : Laisser reposer 3h en évitant les courants d'air. *Let sit for 3 hours away from drafts.*

3 : Faire un puits avec la farine, y ajouter l'huile, œufs, sucre, sel, eau de fleur d'oranger, le pâton et pétrir le tout.

*Arrange the flour en fontaine (in a bowl form either on work surface or in bowl), add to it oil, eggs, sugar, salt, orange-blossom floral water, the pastry ball, and knead together.*

4 : Laisser reposer 1h (le volume doit doubler). *Let sit one hour (volume must double).*

5 : Etaler la pâte obtenue sur une épaisseur de 4 cm environ et donner la forme et taille d'une semelle à chaque fougassette puis faire 7 trous avec un couteau en appuyant bien sur les bords pour que la pâte ne recolle pas.

*Spread the pastry to a thickness of about 4 cm (1 1/2"), then shape the dough into masses the size and shape of shoe soles, then cut 7 holes into each mass, pressing firmly on the edges so the pastry does not close up again.*

6 : Cuire à four chaud et retirer quand les fougassettes sont dorées.

*Cook in a hot oven and remove when the fougassettes are golden-brown.*



# LOU FASSUM, CHOU FARCI *STUFFED CABBAGE*

## LES INGRÉDIENTS *INGREDIENTS*



1 beau chou vert  
*1 large green cabbage*

200g de porc frais haché  
*200gr fresh chopped pork*

150g de lard haché  
*150g chopped bacon*

1 tranche de jambon blanc  
*1 slice of cooked ham*

1 poignée de petit pois ou haricots verts (crus)  
*One handful peas or green beans (raw)*

6 belles feuilles de blettes (uniquement le vert)  
*6 large chard leaves (leaf only, no stem)*

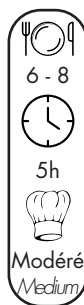
2 œufs battus  
*2 eggs, beaten*

2 c. à soupe de coulis de tomates fraîches  
*2 tablespoons fresh tomato coulis*

50g de riz cuit 6 mn à l'eau salée  
*50gr rice cooked for 6 minutes in salted water*

4 épices, sel poivre  
*allspice, salt, pepper,*

5 cl d'huile d'olive  
*5cl olive oil*



## LA RECETTE *RECIPE*



1 : Faire blanchir le chou dans l'eau salée, l'égoutter, enlever le trognon et une à une séparer toutes les feuilles, garder le cœur pour la farce.

*Blanch cabbage in salted water, drain, remove the core and separate the leaves, keeping the heart for the stuffing.*

2: Faire revenir dans l'huile d'olive la viande, feuilles de blettes hachées, cœur du chou également haché, petit pois ou haricots verts, saler, poivrer et quatre épices puis retirer du feu.

*In the olive oil, brown the meat, chopped chard leaves, the cabbage heart (also chopped), peas or green beans, add salt and pepper and allspice to taste, then remove from fire.*

3 : Ajouter à la farce ainsi obtenue les deux cuillères à soupe de coulis de tomate, le riz et les œufs battus.

*Now add to the stuffing mixture the tomato coulis, rice, and beaten eggs.*

4 : Beurrer chaque feuille de chou avec cette farce en reconstituant le chou dans un linge bien serré et ficelé.

*Spread each cabbage leaf with the stuffing and reconstitute the cabbage in a securely-tied linen.*

5 : Faire cuire dans un bouillon de pot au feu frémissant pendant 4 h environ.

*Cook in simmering beef stock for around 4 hours.*

6: Servir dans un plat creux, arroser d'un peu de bouillon et parsemer de parmesan.

*Place in shallow dish, lightly drizzle with beef stock and sprinkle with parmesan cheese. Serve.*





# LA TARTE À LA COURGE *SQUASH PIE TRADITIONAL CHRISTMASMAS DESSERT*

## LES INGRÉDIENTS *INGREDIENTS*

### Pour la pâte

*The pastry crust*

250g de farine  
*250gr flour*

2 c. à soupe de sucre en poudre  
*2 tablespoons fine granulated (caster) sugar*

Une pincée de sel  
*A pinch of salt*

75g de beurre ramolli  
*75gr softened butter*

75g d'huile d'olive  
*75gr olive oil*

1 verre d'eau de fleurs d'oranger  
*1 cup orange-blossom floral water.*

### Pour la confiture de courge

*The pie filling*

Une courge violon moyenne épluchée  
*One medium peeled Pleine de Naples (violin) squash*

1 demi-bâton de vanille  
*One-half stick vanilla*

1 demi-verre d'eau de fleurs d'oranger  
*Half-cup orange-flower water*

Sucre selon goût  
*Sugar according to taste*



## LA RECETTE *RECIPE*

Pour faire la pâte *To make the crust :*

1 : mettre la farine en fontaine *Arrange the flour en fontaine (in a bowl form either on work surface or in bowl)*

2 : ajouter l'eau de fleurs d'oranger puis l'huile et le beurre, pincée de sel, deux cuillères à soupe de sucre en poudre. *Add orange-flower water then oil and butter, pinch of salt, two tablespoons granulated sugar.*

3 : Mélanger-le tout sans trop travailler la pâte puis laisser la reposer une heure au frais.  
*Mix well without working the dough too much, then let sit one hour in cool place.*

Pour faire la confiture de courge *To make the filling :*

3 : Couper la chair de la courge en gros dés et faire cuire lentement dans une casserole à fond épais en remuant régulièrement avec une cuillère en bois.  
*Cut the squash flesh into large cubes and cook slowly in a saucepan, stirring frequently with a wooden spoon.*

4 : Y ajouter la vanille puis l'eau de fleur d'oranger et faire réduire presque à sec, sucrer à son goût.  
*Add the vanilla than the orange-blossom floral water, reduce until almost dry, sweeten to taste.*

Ensuite, *Then,*

5 : Etendre la pâte dans un moule à tarte huilé de 30 cm de diamètre en laissant dépasser légèrement les bords, garnir la tourte de la confiture de courge d'une épaisseur de 2 à 3 cm. *Flatten the pastry into a greased, 30cm (12") pie tin, slightly exceeding the edge of the tin, add filling to 2-3 centimeters (1") thickness.*

7 : Faire des croisillons sur la tourte avec le reste de la pâte avec bandelettes d'environ 1 cm.  
*Lattice the top of the pie with the remaining pastry in strips about 1 centimeter (1/2") wide.*

8 : Cuire au four et saupoudrer de sucre avant de servir. *Bake in oven and sprinkle with sugar before serving.*