

# Le coup de fourchette du Quercy



Recettes du cœur des Causse du Quercy,  
faciles, traditionnelles  
et à petit budget

# Mes recettes quercynaises

## À l'heure de l'apéro ..... 5

Le ratafia .....	6
Le vin de noix .....	7
Le vin d'épines .....	8
Le Fénelon de Gérard .....	9
Le vin de pêche .....	10
Le sirop de figue .....	11

## Fraîcheur dans le saladier ..... 12

Le tourin quercynois .....	13
La soupe potiron châtaignes .....	14
La salade quercynoise .....	15

## La pause syndicale du causse ..... 16

Le trou quercynois .....	17
--------------------------	----

## Les causse en plats ..... 18

La mique et le petit salé .....	19
L'omelette aux respouchous .....	20
Le hachis parmentier de canard .....	21
Le gigot d'agneau du Quercy .....	22
L'omelette à l'oseille .....	23
Le pastis (tourte au canard et aux salsifis) .....	24
Les truites au lard .....	25
Le far accoudé .....	26
Les rimottes .....	27
Gâteau de rattes au foie gras .....	28

## Et en dessert ? ..... 29

La pescajoune .....	30
Les merveilles .....	31
Le pain perdu .....	32
La tarte aux noix d'Irène .....	33

## Dans la carafe digestive ..... 34

La liqueur de pissenlit .....	35
Le paysan .....	36

## Dans la saucière ..... 37

La sauce morille .....	38
La sauce cabécou noix .....	39