



Extrait du 7 Lames la Mer

<http://7lameslamer.net/les-divins-achards-peche-cavales.html>

Cuisine lontan : recettes de gramoun (2)

# Les divins achards-pêche-cavales de Pépé José

- 7 au menu - 7 en cuisine -



## Description :

Oté marmay : sa in zafèr, telmélé bon, kan nana, na poin asé ! Achards-pêche-cavales ! Une recette simple à réaliser, qui nous vient de Pépé José. Souvenirs...  
Aranz zot boush, i fé d'lo...

Copyright © 7 Lames la Mer - Tous droits réservés

**Oté marmay : sa in zafèr, telman lé bon, kan nana, na poin asé ! Achards-pêche-cavales ! Une recette simple à réaliser, qui nous vient de Pépé José. Souvenirs... Aranz zot boush, i fé d'lo...**



©7 Lames la Mer

---

### **La cuisine, c'était son oeuvre !**

---

**Souvenirs... Pépé José n'aimait pas que l'on vienne** farfouiller dans sa cuisine. C'était son domaine ; il avait tout arrangé lui-même, monté les murs, calculé la hauteur, amarré la tôle par dessus, prévu l'emplacement pour le feu et les marmites. La cuisine, c'était son oeuvre !

**Suspendu au plafond par une grosse chaîne** (parèy in kaj pou zoizo), veillait un garde-manger lontan ; sous le robinet, un évier et un plan de travail... capable de résister à n'importe quel cyclone.



---

**Tansion pangar ! Sort dovan**

**Dans un coin, il avait disposé une meule**, qu'il tournait avec une manivelle, aiguisant ses couteaux, son hachoir, son sabre. Tansion pangar ! Sort dovan.

**Mémé Rose avec ses odeurs d'essence de Pompéïa** n'avait pas le droit de mettre un pied dans la cuisine de son José de mari ! Et quand, succombant à l'attrait de la modernité, elle s'était mis en tête d'acheter un réfrigérateur fonctionnant au pétrole, elle avait été priée de foutre cet engin là où elle voulait mais « *pas dans ma cuisine !* »



---

Un « *engin* » sous l'escalier, à côté du godon

---

L'engin en question avait trouvé bonne place sous l'escalier, à côté du godon... concurrencé plus tard par un « *fridaire électrique dernier cri* » que Mémé Rose astiquait avec fierté.

Quand nous allions rendre visite à Pépé José et Mémé Rose, cela se terminait toujours en séance de dégustation... Et notre plus grande fierté, c'était d'être autorisés à entrer dans la cuisine !

Un jour, Pépé José nous avait fait goûter un achard-pêche-cavales... le goût, oté ! Et pour une fois, la recette du chef...  
goûter





## Achards-pêche-cavales : la recette de Pépé José

### Au fond d'une grande marmite sur le feu

**Un poisson, ça se choisit.** Pour le coup, Pépé José, fin connaisseur, avait sélectionné trois pêche-cavales, bien vidés et nettoyés sous le robinet. Puis il avait largué les trois poissons, avec une pincée de sel, dans de l'eau qui commençait à bouillir au fond d'une grande marmite sur le feu... Mais pas trop longtemps quand même. Il les avait ensuite retirés de l'eau et mis à détremper soigneusement sur un torchon.

**À côté, il fallait préparer la sauce...** « *Hacher 5 à 6 gros oignons, récitait Pépé José. Dans le pilon, écraser ensemble 3 belles gousses d'ail, une petite branche de thym, du gingembre bien épluché, 4 ou 5 piments et du sel. Certains mettent du poivre aussi.* »



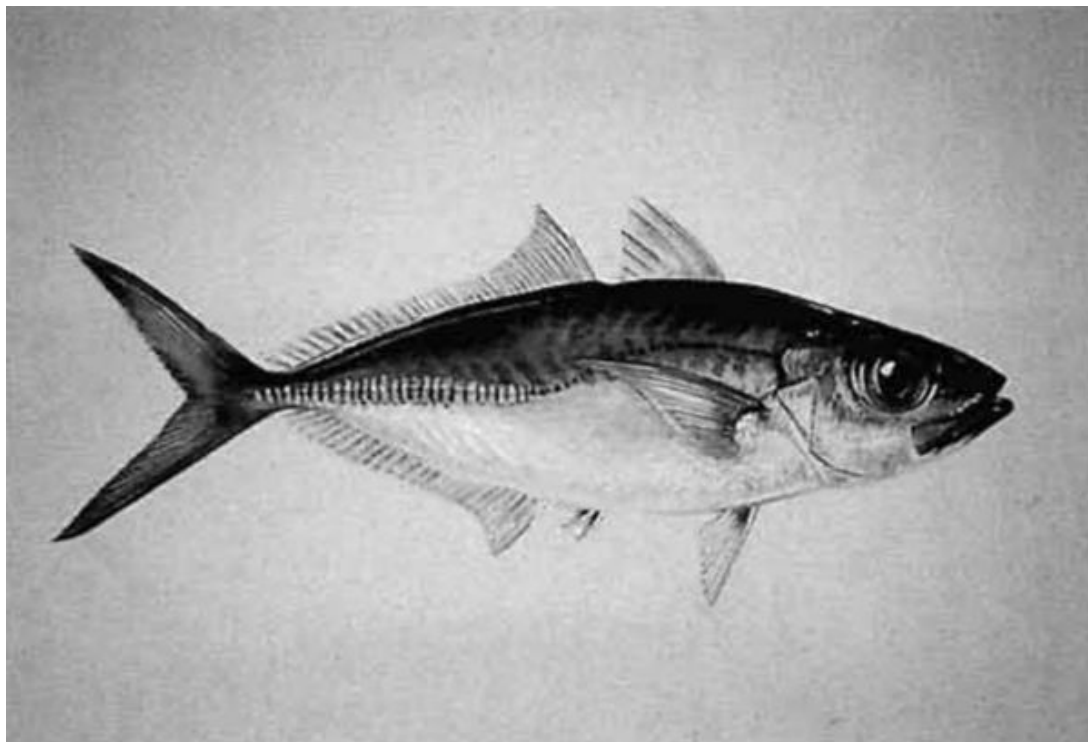
©7 Lames la Mer

### Une belle pincée de safran

**Dans un grand karail posé sur le feu de bois,** Pépé José avait versé de l'huile, attendant qu'elle poique pour faire revenir « *mais pas trop !* » les oignons et les épices pilées. Puis, il avait saupoudré le tout d'une belle pincée de safran et ajouté une petite feuille de quatre-épices cassée en deux morceaux.

**À l'aide d'une spatule en bois,** Pépé José avait tourné la préparation en veillant à ne pas écraser les oignons.

**Enfin, il avait délicatement déposé les trois** pêche-cavales dans la sauce frémissante, laissant mijoter, remuant un peu sur les côtés, avant de retourner les poissons...



Pêche-cavale ou "Selar crumenophthalmus" de son nom savant.

---

**À consommer le lendemain... Pas avant !**

---

**Du bout de la spatule, il avait recueilli un peu** de la sauce fumante, qu'il avait déposée dans le plat de sa main pour vérifier le goût. Le claquement de langue qui s'ensuivit indiquait que le résultat était conforme à ses attentes.

**« 2 à 3 minutes de cuisson, pas plus ! »**

**D'un air satisfait, Pépé José avait alors ôté** le karail du feu, concluant, dans un murmure grognon : *« mon conseil, c'est de verser maintenant un peu de vinaigre sur la préparation, de mettre le tout à mariner dans un bol et de ramasser le bol pour consommer le lendemain... Pas avant ! »*

**Et ton secret, Pépé José ? « Une petite giclée de citron sur les poissons... »**

**7 Lames la Mer**