

La Mique du Lot - Le Quercy à l'honneur



La Mique du Lot est un plat traditionnel pour les réunions familiales, surtout en hiver.

C'est un excellent plat copieux constitué

- D'une ½ palette ½ sel avec ses légumes.
 - D'un vrai pain cuit dans le bouillon de la palette.
- Elle s'accompagne de rillettes du Mans. Un régal !

Ingrédients – Convives : 4 – Prépa.: 1h – Levée pâte: 3h – Cuissons: Palette 1h, Mique 1h



500 g de farine



2 œufs



2 levures de boul.



1 bouquet garni



4 PDT moyennes



1 chou moyen



2 grosses carottes



4 petits navets



Poivre / coriandre



1 oignon moyen



3 clous de girofle
dans l'oignon



4 blancs de
poireaux ficelés



50g de beurre
mou, en dés



½ palette ½ sel
(Environ 800gr)



200g de rillettes
du Mans

Préparation

1. La veille mettre la palette ½ sel à dessaler dans de l'eau froide. Changer l'eau 1h après.
2. Le lendemain, changer l'eau de la palette. Sortir le beurre pour qu'il devienne mou.
3. Faire dissoudre la levure (50g) dans un verre d'eau légèrement tiède (Inférieur à 30°C)
Compter 10g de levure pour 100g de farine. Pour 2 tablettes de 25g, il faudra 500g de farine.
4. Verser la farine dans une jatte, casser les oeufs au centre.
5. Ajouter le beurre fondu, la levure délayée et une pointe de sel.
6. Pétrir longuement en pâte souple et homogène (20mn) ou au robot « KitchenAid »
7. Fariner 1 ou 2 moules à cake, y déposer la pâte et couvrir. Laisser lever 3h. Elle doit doubler.
8. Rincer la palette, la mettre dans un faitout avec l'oignon et ses 3 clous, le bouquet garni.
9. Porter à petite ébullition pendant 1 heure.
10. Entre temps : laver et éplucher, puis couper navets et carottes en 2, pommes de terre en 4, le chou en 6, ficeler les blancs de poireaux en botte.
11. Au bout d'une heure, sortir la palette, réserver et mettre la mique dans le bouillon.
12. Poivrer et couvrir car la mique va « flotter » !
13. Cuire 1 heure à petits bouillons. La retourner au bout de 30mn et rajouter les légumes (#10)
14. Servir dans un grand plat chaud. La mique au centre, la palette et les légumes autour. Les rillettes à part.

* * * dd mm yy * * *