

Mar i Munt

Mar i muntanya

Recepta de l'Alt Empordà, recollida per l'autora, del xef del gran hotel restaurant Empordà de Figueres el 1970. Després ha estat adoptada per aquest racó de Catalunya, ell també situat entre mar i muntanya.

La cocció és de 45 minuts.

Ingredients per a 8 persones:

- 1 conill molt jove, tallat en 8 bocins sense el tòrax
- 8 bocins de coll de corder
- 2 llesques de llom de porc partides en 4
- 1 llesca de cansalada tallada en 4
- 8 rodanxes fines de rap
- 1 calamar gran tallat en tires fines
- 1 kg de musclos dels quals s'ha tret una mitja closca
- 1/4 de litre de vi ranci de Banyuls
- 1 dl d'oli d'oliva ben afruitat + 3 cullerades de sopa
- 4 cullerades de sopa amb farina
- 25 g de mantega
- 1 pot de tomàquets sencers, pelats, al natural, siguin uns 400 g, i aixafar-los
- 1 picada
- 300 g de xampinyons frescos saltats en oli d'oliva
- 1 bon pessic de safrà, sal i pebre molt
- 8 llesques de pa de pagès, torrades i fregades amb all

Enfarinar les llesques de porc, rap, corder i els bocins de conill.

Escalfar l'oli en una paella. Fer-hi daurar la cansalada i retirar-la. Fer daurar successivament el conill, el rap, el corder i el porc. Retirar els bocins, disposar-los en una cocota de ferro colat i afegir-hi els bocins de cansalada.

Reservar el rap.

Reprendre la paella, afegir el vi al suc de la cocció. Remenar aquesta salsa fins que estigui ben lligada i reduïda a la meitat.



Éliane Thibaut-Comelade, escriptora i professora de ciències de l'alimentació

Afegir-hi els tomàquets i el safrà. Deixar que arribi a bullir i abocar tot el contingut sobre la preparació de la cocota. Afegir-hi el calamar. Quan reprengui el bull, posar-la a foc lent 30 minuts, tapada.

Afegir els xampinyons a la preparació i el rap. Deixar encara a foc lent de 8 a 10 minuts. Preparar la picada, el pa torrat. Lligar el suc de la cocció amb la picada, verificar el condiment i retirar la cocota del foc abans d'arrencar el bull. Afegir els musclos. Servir immediatament amb el pa.

Aquest plat, esdevingut tradicional a l'Alt Empordà, va ser introduït a la Catalunya Nord per mi mateixa els anys 70. Ha estat immediatament interpretat per un gran xef, Jean Plouzennec, esdevingut president de l'associació Les Toques Blanques del Rosselló, actualment director de l'escola de cuina Les Arbousiers, a Ceret. La seva refinada interpretació n'ha fet un plat d'excel·lència en aquest petit indret de Catalunya.

Aquesta denominació resumeix les característiques de la cuina catalana: de la terra, aliança dels productes del mar i de la plana contigua, amb els productes dels contraforts muntanyosos i de l'alta muntanya.

Com es va crear aquest fabulós plat a l'Empordà? És el resultat d'una política econòmica de l'època. A l'estiu, la costa catalana ofereix molt treball temporer. La gent de la muntanya baixa amb els seus productes: aus de corral, porcs, xarcuteries diverses.

Els restauradors audaços casen la pesca del dia amb aquestes aus de corral i altres xarcuteries. Restaurants de renom, com l'"Empordà" de Figueres, l'inclouen a la seva carta: és un èxit. El món gastronòmic de l'Empordà, del Maresme, segueixen el moviment.

A casa nostra, als Pirineus Orientals, alguns restaurants l'han posat a la seva carta. Delitosament, doncs els "forasters" (no catalans) tenen atracció per aquesta cuina "daliniana"...

Personalment, jo en sóc molt amant, ja que per fer-la tenim productes d'excel·lència en abundància. D'altra part, des de punt de vista dietètic és un plat quasi complet. N'hi haurà prou amb completar-lo amb un producte làctic de postres, com per exemple: mel i mató o crema cremada.