



Vous ne
tomberez pas
sur un os !

les boules de sans os

las bolas de sens òs

Pour 6 personnes

Per sieis personas

Ingrédients :

- | | |
|--|---------------------------------------|
| → 250 g de farine de seigle | → 250 g de farina de blat (dau segle) |
| → 250 g de farine de blé noir | → 250 g de farina de blat negre |
| → eau | → aiga |
| → quelques pruneaux et raisins secs | → quauquas purnas e rasiems secs |
| → 100 g de lard salé (peut être retiré pour une version végétarienne). | → 100 g de lard salat |

Suggestion pour la soupe :

1 chou vert coupé en quatre, 5 ou 6 carottes, 1 poireau ou un oignon, 2 ou 3 raves de Treignac, quelques pommes de terre, thym-laurier, sel-poivre.

Le catalogue des producteurs du PNR de Millevaches en Limousin est à retrouver sur le site internet du Parc dans la rubrique « brochure ».



Recette :

Nous tenons cette recette de Madame Besse, de Saint-Fréjoux, *Sent Forjon*.

1. Mélanger un bol de farine de seigle avec un bol de farine de blé noir. *En far 'na pasta 'bei un pauc d'aiga*, faire une pâte avec un peu d'eau.
2. Faire des petites boules légèrement ovales et mettre à l'intérieur des pruneaux, des raisins secs, et de petits morceaux de lard. (...) *I botàvam en principe de las purnas, de rasiem, e i botàvam de bocinons de lard e zo fasiam cueure bian sovent diens de sopa 'bei de lard o de sopa 'bei los chauls (...)*
3. Mettre à cuire *las bolas de sens òs* dans une soupe au lard ou dans une soupe aux choux.
4. Lorsque les boules remontent à la surface du bouillon, elles sont cuites.

À manger avec la soupe. S'il vous reste des boules de *sens òs*, elles peuvent se manger froides.

