

# Bouligou (du Limousin)

Bonjour à toutes et tous

Si vous suivez la partie cuisine du blog, peut être avez-vous repéré que je m'amuse à trouver et tester les « vieilles » recettes régionales. Il y a souvent des pépites, pour des recettes peu onéreuses. Il y a peu, j'en ai dégouté une au nom fleuri : le *bouligou* du Limousin ( du mot *Bolegar* en occitan, signifiant mélanger, et proche de l'expression limousine « faire un bouligou » c'est faire une bêtise, une erreur.)

La recette c'est une crêpe épaisse aux pommes, mélangée à la sauce « tout dans le même plat ». Même si j'ai « fais un bouligou » en oubliant de baisser un peu la température de ma poêle, elle est assez irratable. Côté cette crêpe de pommes moelleuse, pas très sucrée, à la bonne saveur de pommes qui a beaucoup plu à toute la petite famille. C'est simples mais c'est une valeur sûre aux saveurs d'enfance. Depuis ce premier essai, clairement, c'est devenu un classique des petit dej' / dessert « minute »

Bref, j'aimerais donc relayer recette tradi ici, découverte sur le site de « Régine Rossi Lagorce » chroniqueuse culinaire à France Bleu Limousin ([infos ici](#)). N'hésitez vraiment pas à la réaliser. Bonne journée



- BOULIGOU -  
DU LIMOUSIN

## **Recette : Bouligou (du Limousin)**

**Saison de la recette : Septembre à Avril**

**Temps de préparation : 10 minutes**

**Temps de cuisson : 10 minutes**

---

### **Ingrédients**

Pour 4 personnes :

- 2 belles pommes (idéal : gala, goldcrush, golden, AOP du limousin si vous trouvez..)
- 2 œufs
- 4 cuillères à soupe de farine
- 4 cuillères à soupe de lait
- 4 cuillères à soupe de sucre
- Un peu de beurre ou d'huile pour la cuisson

### **Réalisation**

- Lavez les pommes, retirez les trognons, la peau si elle est dure, puis râpez à grosses mail.
- Dans un saladier, disposez la pomme râpée et tous les autres ingrédients. Mélangez en soulevant la pâte jusqu'à ce que cela semble homogène.
- Si vous avez le temps, laissez reposer 20 minutes.
- Faites chauffer une poêle antiadhésive beurrée ou huilée puis une fois celle-ci chaude, disposez la pâte en l'étalant façon grosse crêpe. Tassez un peu du dos de la cuillère.
- Faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que les bords soient colorés et que cela « bulle » dessus (cela veut dire que la face est cuite). Retournez puis laissez finir de cuire 3-4 minutes

Servez tiède ou à température ambiante, éventuellement saupoudré de sucre glace.

---

**Astuces :**

- Vous pouvez aussi proposer des petits bouligous en réalisant des petits tas de pâte au lieu de tout étaler.
  - *Conservation* : 24H au frais... mais généralement cela n'a pas le temps de dépasser le petit dej' / goûter / repas ☐
-