

# Millas (Gâteau du Sud Ouest)

Bonjour à toutes et tous

Durant l'été, nous avons en famille profité des week-end pour découvrir quelques lieux « à visiter » du Gers, comme **Simorre**, petite ville médiévale connue pour son abbatale fortifiée et son musée paysan. Le musée paysan et sa visite pleine d'anecdote nous a laissé de très bons souvenirs dont un qui n'est pas tombé dans l'oreille de sourds : le moment description des gourmandises du Gers. Il a été notamment question des **prunes sauvages** et du « **millas** », à priori le gâteau favori du goûter. Les plus si-petits-gourmands ont clairement retenu ce nom et m'ont vite demandé de trouver la recette. Et je dois avouer, que de mon côté, l'idée de la découverte me titillait..

Le « millas » est un gâteau très répandu dans le Sud Ouest et jusqu'en Charentes, proche du clafoutis et à la farine de maïs ([source : wikipédia](#)). C'était un plat paysan déjà réalisé chez les gaulois avec du *millet* (d'où le nom *mil* ), plutôt présenté sous forme de bouillie . Lorsque le maïs s'est répandu en France, sa farine a remplacé le millet et le millas a pris la forme d'un gâteau ou d'une galette épaisse. Ce gâteau peut être servi tel quel ou coupé en parts et frit. Selon les versions, il est nature, sucré, salé.. se nomme *millas*, *mihás*, *milhas*, .. ont vient de Charentes, d'Ariège, du Tarn, de l'Aveyron, etc ... =.

De mon côté, après avoir épluché un nombre certains de sites de recettes ou de tourisme, j'ai fini par opter originaire de l'Ariège ([source](#)) et parfumée à l'armagnac. Le résultat est un gâteau proche du flan ou du clafoutis, mais un peu plus dense en texture, et qui se déguste à la main. Il est bien parfumé, presque fondant, et s'accompagne bien d'une compotée de prunes ou d'une gelée de fruits. Toute la famille vraiment apprécié, et m'en vite a redemandé « pour la suite ».

Voilà, j'avais donc envie de vous proposer cette gourmandise made in Sud Ouest pour accompagner vos goûters ou desserts de rentrée. Clairement, sans casser trois pattes à un canard gersoïis, ce millas est très très sympa. J'espère qu'il vous plaira !





- MILLAS (DU SUD OUEST) -



## Millas – Gâteau du Sud Ouest



## Millas – Gâteau du sud Ouest

---

# Recette : Millas (Gâteau du Sud Ouest)

Saison de la recette : Toute l'année

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 à 40 minutes

---

# Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 1/2 litre de lait
- 125 g de farine de maïs (1)
- 100 g de sucre en poudre
- 2 cuillerées à soupe de beurre
- 4 œufs
- 2 cuillerées à soupe d'armagnac
- 1 cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger

Facultatif : la compotée de prunes pour accompagner (cf.1)

250g de prunes

– 30g de sucre

## Réalisation

### Étape 0 : Facultatif : La compotée de prunes

- Lavez les prunes, retirez les noyaux, coupez en petits morceaux puis disposez dans une casserole avec le sucre et un peu d'eau
- Faites compotée à feu doux jusqu'à ce que les prunes soit cuites (10 min environ).
- Mixez le tout finement et réservez.

### Étape 1 : Préparation du gâteau

- Faites chauffer le lait avec le sucre dans une casserole.
- Une fois le lait chaud, retirez du feu ajoutez la farine en pluie et en mélangeant bien pour délayer.
- Ajoutez le beurre, l'armagnac, la fleur d'oranger et mélangez.

- Incorporez les œufs un par un en fouettant bien pour homogénéiser.
- Remettez sur le feu et laissez cuire à feu doux 10 minutes en remuant bien pour éviter que cela accroche. Selon la tradition, il faut le faire avec une cuillère en bois, et le millas est « prêt » quand la cuillère tiens debout toute seule
- Beurrez un moule à manqué, puis versez y la préparation.
- Faites cuire 20 minutes à 200°C (voir un peu plus si votre four est dans un jour sans ) », la surface du millas doit être bien dorée

Servez à température ambiante ou froide, accompagné de la compotée de prunes (2)

---

#### **Astuces :**

- (1) C'est bien de la farine de maïs et non de la maïzena. Vous en trouverez en magasin bio.
  - (2) Hors saison, accompagnez de gelée de groseilles ou de coing, d'une compotée de fruits rouges..
  - A l'avance / Conservation : Ce millas peut se préparer 24 h à l'avance et se conserver 2-3 jours au frais où à température ambiante.
-