Auvergne (63) : la potée auvergnate, le grand plat de chou et de porc qui réchauffe les campagnes

17/11/2026 à 11h30



LE PLAT DU JOUR – Auvergne (63), La potée auvergnate. Quand les soirées de novembre tombent vite sur les montagnes et les plateaux d’Auvergne, les grandes marmites reviennent sur le feu. La **potée auvergnate** associe un chou d’hiver, des légumes du jardin et des morceaux de porc salés ou fumés. Ce plat familial se sert au milieu de la table, avec son bouillon brûlant, du pain et parfois de la moutarde.

Une spécialité de Auvergne (63) : l’histoire du plat

Le mot « potée » renvoie au pot où l’on fait cuire longuement, et pas à une recette figée. Les maisons de la Haute-Loire, du Puy-de-Dôme, du Cantal ou de l’Allier n’ont jamais eu des listes d’ingrédients parfaitement identiques. On cuisine avec ce que l’on possède : chou vert, navets, carottes, palette demi-sel, poitrine, saucisse locale. La cuisson douce permet de nourrir une grande tablée tout en utilisant au mieux chaque

morceau.

Cette tradition paysanne et montagnarde est un bon exemple de cuisine d’économie : le bouillon parfumé peut être servi d’abord en soupe, la viande et les légumes ensuite. Notre version garde cette logique, en privilégiant une cuisson longue et un assaisonnement mesuré car la viande est déjà salée.

La recette familiale : pour 6 personnes

Préparation : 30 minutes. **Cuisson :** 2 h 30 à 3 h. **Difficulté :** Facile.

Les ingrédients

- 800 g de palette ou de petit salé demi-sel (à dessaler selon l’indication du boucher)
- 6 saucisses de campagne ou saucisses d’Auvergne à cuire
- 1 gros chou vert frisé
- 6 pommes de terre à chair ferme
- 4 carottes, 2 navets et 2 poireaux
- 2 oignons, dont un piqué de 2 clous de girofle
- 1 bouquet garni (thym, laurier, persil)
- Quelques grains de poivre, moutarde à l’ancienne pour servir

La préparation, étape par étape

1. **Dessaler et préparer.** Si le morceau de porc est très salé, faites-le tremper au frais pendant le temps recommandé par le boucher, en changeant l’eau. Enlevez les feuilles abîmées du chou, coupez-le en quartiers et plongez-les 4 à 5 minutes dans l’eau bouillante ; égouttez.

2. **Lancer le bouillon.** Mettez le porc dans une très grande marmite, couvrez largement d’eau froide, portez à frémissement et écumez. Ajoutez le bouquet garni, l’oignon piqué et le poivre ; laissez mijoter environ 1 h 30, à tout petit bouillon.
3. **Ajouter les légumes.** Plongez les carottes, les navets, les poireaux, le second oignon et le chou dans la marmite. Poursuivez la cuisson 35 à 45 minutes. Ajoutez un peu d’eau chaude si nécessaire, sans trop diluer le bouillon.
4. **Finir à feu doux.** Ajoutez les pommes de terre entières ou en gros morceaux et les saucisses pour les 25 à 30 dernières minutes ; vérifiez sur l’emballage si les saucisses demandent un temps particulier. Goûtez le bouillon avant de saler.
5. **Servir la potée.** Découpez le porc, disposez viandes, chou et légumes sur un grand plat préchauffé. Servez le bouillon séparément en entrée ou en petite tasse, avec du pain de campagne. Proposez de la moutarde à côté.

Les astuces du terroir

Le secret : la potée doit frémir, jamais bouillir violemment. Le chou reste fondant sans se défaire et le porc garde sa texture.

À l’avance : comme beaucoup de plats mijotés, la potée peut être réchauffée doucement le lendemain. Refroidissez rapidement les restes puis conservez-les au réfrigérateur.

Adaptation locale : poitrine fumée, jambonneau ou saucisse de pays peuvent remplacer une partie de la palette ; contrôlez le sel selon les produits.

Sources et crédits

Recette rédigée pour Fdesouche à partir des traditions

régionales, avec des quantités et étapes adaptées à une cuisine domestique. Pour en savoir plus : ARTE – La potée auvergnate, À vos marmites ! ; Larousse – Potée auvergnate.

Photographie : Photo authentique de potée auvergnate au buron de La Thuilière, NdFrayssinet, Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0 (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:La_Thuilière,_potee_auvergnate.jpg). Image réelle du plat, sans génération par IA.