Il ETAIT UNE FOIS
LA POULE AU POT

15 octobre 2026

L'AGE D'OR
BAZIEGE

INTRODUCTION



« Si Dieu me donne encore de la vie, je ferai qu'il n'y aura point de laboureur en mon Royaume qui n'ait moyen d'avoir une poule dans son pot »

Le Roi de France Henri IV

Aux origines du Béarn
Ve – IXe siècle



Le territoire des Vascons.

Après la chute de l'Empire romain au Ve siècle, la région qui deviendra le Béarn est d'abord habitée par des peuples aquitains comme les Vascons — ancêtres communs avec les Basques et les Gascons.

Le territoire passe alors sous l'influence des Wisigoths, puis des Francs.

Aux origines du Béarn
Ve – IXe siècle

C’est au IXe siècle qu’un pouvoir local se forme avec l’apparition des premiers vicomtes de Béarn.

Cela marque le début d’une histoire propre à ce territoire, ni basque, ni gascon, mais béarnais.



Naissance de la vicomté
IXe – XIe siècle



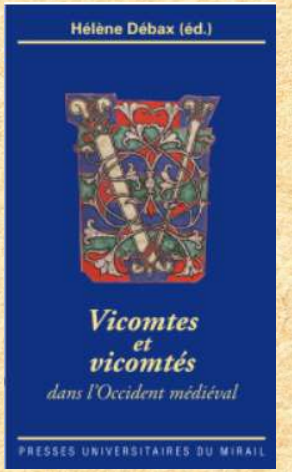
Les premiers vicomtes — les Centulle — établissent leur pouvoir autour de Morlaàs, qui devient alors la capitale du territoire.

Ils posent les fondations d'une véritable dynastie béarnaise dont le pouvoir s'affirme progressivement face aux ducs de Gascogne.

Naissance de la vicomté
IXe – XIe siècle

Leur devise « Pax et Honor » (Pats e Aunou - Paix et Honneur) sont les deux piliers d'un projet collectif immuable, la paix et la souveraineté au service du bien-être commun.





L'âge d'or féodal
XI^{e} – XII^{e} siècle





A partir du XIème, le Béarn s'affirme comme une vicomté puissante et commence à se faire connaître au-delà du Sud-Ouest avec Gaston IV, dit « le Croisé ».

Il participe à la première croisade et s'illustre comme l'un des protagonistes majeurs, notamment lors de la prise de Jérusalem en 1099.

L'âge d'or féodal XIe – XIIe siècle

A son retour victorieux, il développe considérablement le Béarn et rédige les « fors » de Morlaàs qui organisent la société béarnaise. Ces textes établissent des droits et devoirs communs à tous, accordant certains avantages aux paysans, un principe rare pour l'époque.



L'âge d'or féodal
XI^{e} – XII^{e} siècle





En épousant Talèse d'Aragon,

il étend l'influence du Béarn jusqu'en Espagne, où il restera à jamais célébré comme un héros pour sa lutte effrénée contre les Maures.

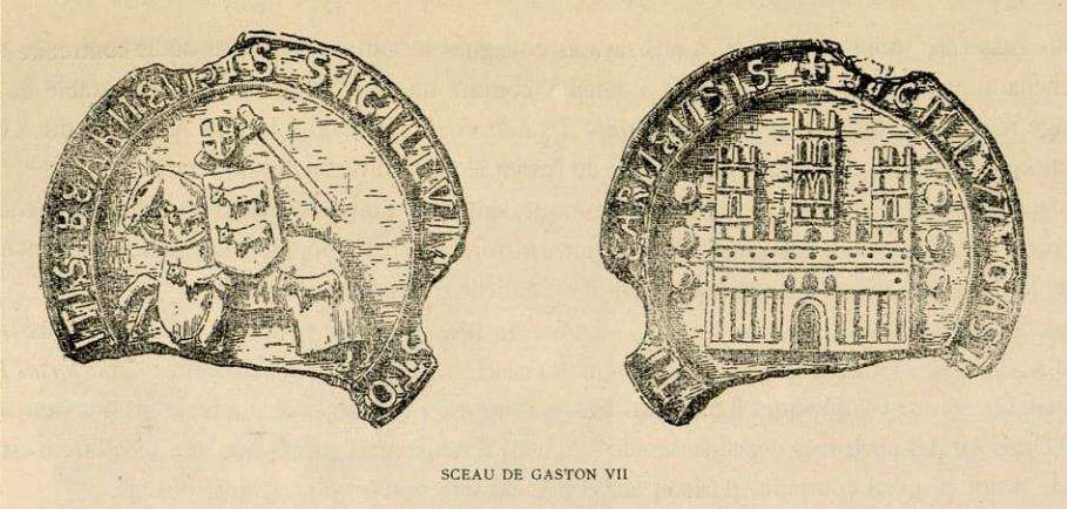
L'union avec Foix XIII^{e} siècle

Le XIIIe siècle est marqué par la figure de Gaston VII, dit « le Grand », réputé pour sa fidélité envers les Béarnais et sa ténacité face au roi d'Angleterre.



L'union avec Foix XIII^{e} siècle

Le pays adopte alors son blason « d'or aux deux vaches de gueules, accornées, accolées et clarinées d'azur ».



SCEAU DE GASTON VII

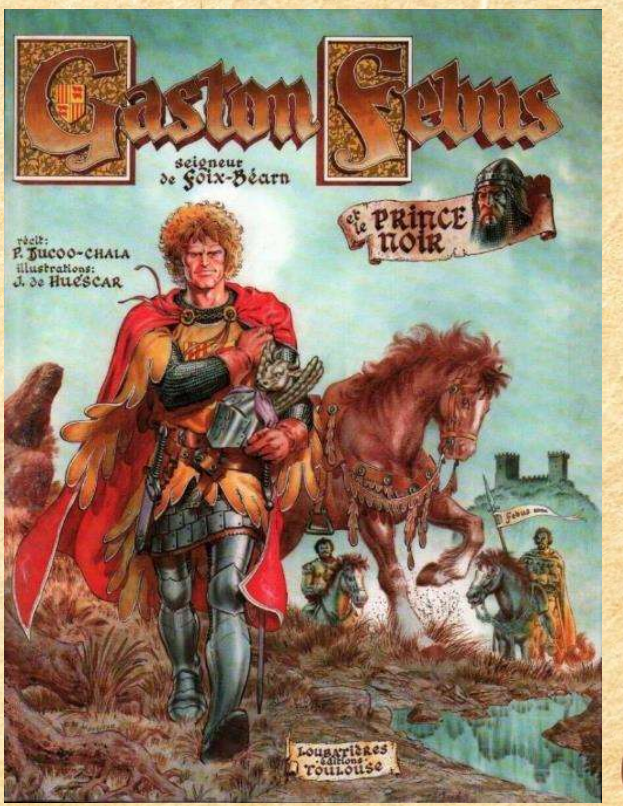
L'union avec Foix XIII^{e} siècle



En mariant sa fille Marguerite au comte de Foix Roger-Bernard III, il initie une alliance stratégique qui prépare l'union des deux maisons à asseoir leur pouvoir sur les Pyrénées.

Le prince flamboyant
XIVe siècle

Gaston X, dit « Fébus », incarne l'apogée du Béarn. Refusant de se soumettre aux rois de France et d'Angleterre — en pleine guerre de Cent Ans — il proclame l'indépendance de la vicomté en 1347, élevant ainsi le Béarn au rang de principauté souveraine.



Le prince flamboyant XIVe siècle

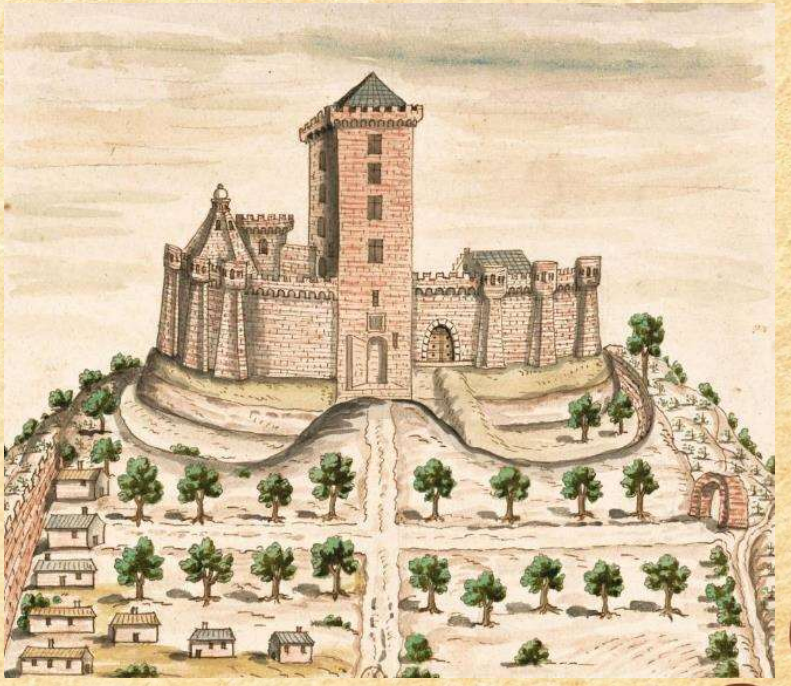


Vassal du roi de France pour le comté de Foix, il privilégie nettement le Béarn de son héritage qu'il juge plus libre, plus puissant et politiquement plus stable.

Il s'illustre comme un chef militaire d'exception, remportant de glorieuses victoires contre ses rivaux régionaux.

Le prince flamboyant
XIVe siècle

Le prince modernise l'administration, consolide la justice, fait frapper sa propre monnaie et fait briller le Béarn depuis ses châteaux, en particulier celui d'Orthez, sa résidence principale et lieu de naissance.



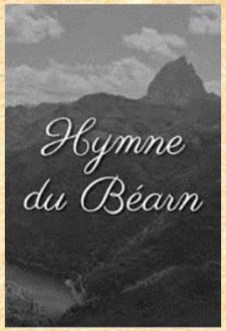
Le prince flamboyant
XIVe siècle





Son mariage avec Agnès de Navarre scelle le début d'une alliance précieuse avec le royaume voisin, renforçant encore l'influence béarnaise.





Également poète, le célèbre « Aquéres Mountagnes » de Fébus — écrit pour sa bien-aimée — sera plus tard considéré comme l'hymne du Béarn.

Le Béarn et la Navarre
XV^{e} – XVI^{e} siècle

François Fébus — souverain du Béarn — devient roi de Navarre en 1479. Cette succession renforce considérablement le prestige du Béarn qui devient au cœur d'un royaume transfrontalier entre la France et l'Espagne.



Le Béarn et la Navarre
XV^{e} – XVI^{e} siècle



Sans héritier, il est succédé par sa sœur Catherine de Navarre et son époux Jean d'Albret qui gouvernent depuis Pau, faisant de la ville la nouvelle capitale politique du Béarn.

Le Béarn et la Navarre
XV^{e} – XVI^{e} siècle

Leur petite-fille, Jeanne d'Albret — reine de Navarre et souveraine du Béarn — devient protestante. Elle épouse Antoine de Bourbon, prince capétien issu de la famille royale française, renforçant ainsi sa position face aux pressions catholiques et espagnoles.





Un béarnais à la couronne de France - XVI^{e} siècle



Henri de Navarre — fils de Jeanne — naît à Pau en 1553 et est élevé selon les traditions béarnaises, frotté à l'ail et au vin de Jurançon. A la mort de son cousin Henri III en 1589, il porte le Béarn au sommet de son influence en devenant **Henri IV, roi de France**, tout en demeurant seigneur souverain du Béarn.

Un béarnais à la couronne de France - XVIe siècle

À cette époque, les guerres de Religion secouent le pays. Pour apaiser les tensions, Henri accepte de se convertir au catholicisme en 1593, prononçant la célèbre phrase : « Paris vaut bien une messe. ». Cinq ans plus tard, il promulgue l'édit de Nantes, garantissant la liberté de culte et la tolérance religieuse.



Un béarnais à la couronne de France - XVI^{e} siècle

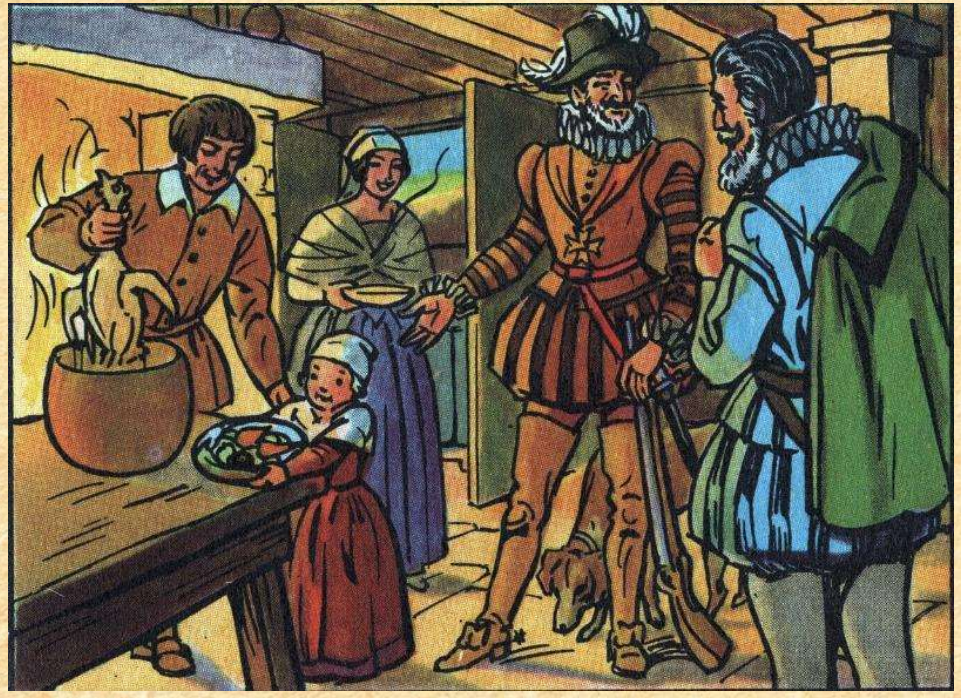
Le Béarnais restera ancré comme une figure marquante de l'histoire française pour ses talents de chef militaire et sa capacité à survivre dans un contexte religieux explosif. Son règne marque le retour de la paix et le début d'un profond renouveau pour le royaume de France.



Henri IV – Roi des pauvres



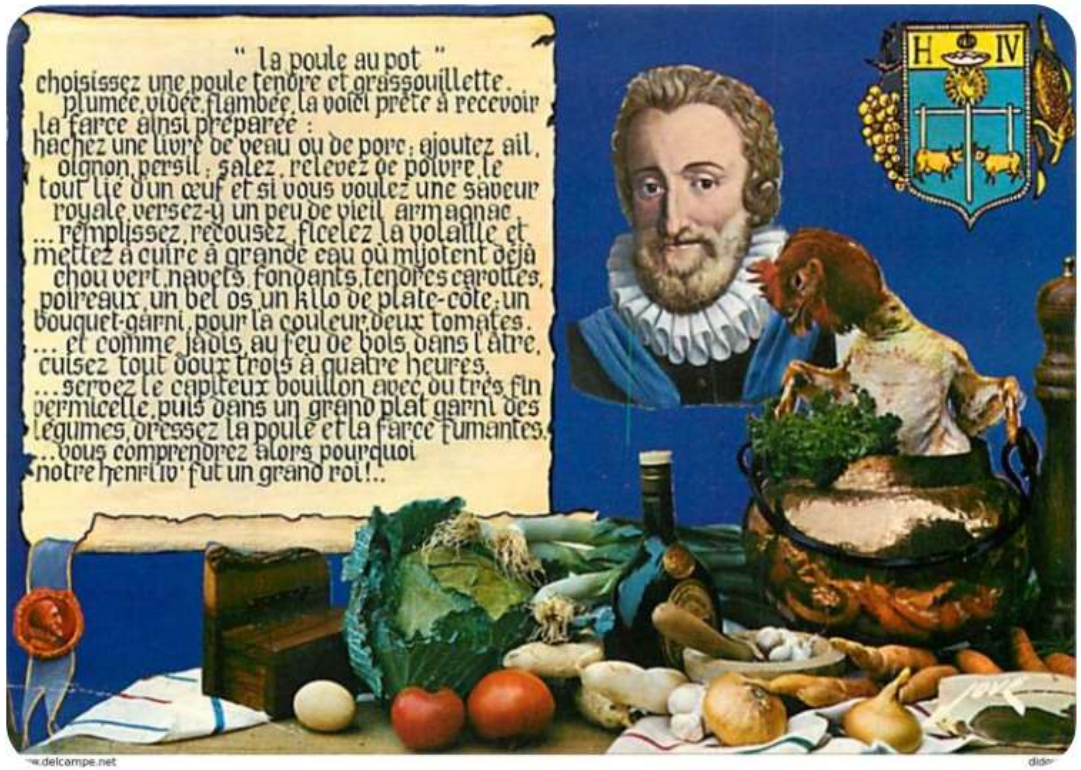
Henri IV et la poule au pot



« Si Dieu me donne encore de la vie, je ferai qu'il n'y aura point de laboureur en mon Royaume qui n'ait moyen d'avoir une poule dans son pot »

Henri IV et la poule au pot

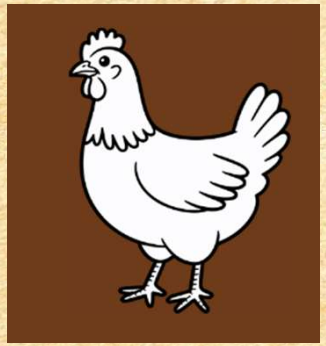




Recette de la poule au Pot du roi Henri IV (Source: delcampe.net)



Poule au pot façon Henri IV



1 poule farcie avec son foie, son coeur, son gésier
2 bouteilles de vin rouge St-Emilion - Château Le Castelot
150 g de jambon cru
3 oeufs
150 g mie de pain et 50 cl de lait
1/4 persil, 6 ail et estragon
1 saucisse de Navarre
3 morceaux de boeuf : gîte, macreuse, plâtes côtes
Légumes
Bouillon parfumé à la poule

Préparation : 1 heure



1. Mettre à tremper 150 g de mie de pain en miette avec 10 cl de lait

2. Hacher le foie, le cœur et le gésier de la poule. Hacher 150 g de jambon cru. Ajouter 6 gousses d'ail hachées, 3 œufs entiers, 1/4 de botte de persil, sel de guérande et poivre moulin. Bien mélanger à la spatule

3. Saler et poivrer l'intérieur de la poule et garnir d'une partie de la farce. Coudre soigneusement et brider. Réserver au froid quelques heures



Cuisson : 1 heure 30

4 Poser la poule dans une grande marmite avec le cou et les ailerons de la poule. Couvrir d'eau froide, porter à ébullition et écumer. ajouter du gros sel de guérande et quelques grains de poivre blanc

5 Après 40 min de cuisson, faire cuire les 3 morceaux de bœuf 15 min et la saucisse de Navarre 10 min

6 Servir la poule avec tous les légumes. Le bouillon de pole est servi en première entrée avec des vermicelles.

Henri IV mère poule



Notre brave Béarnais voulait juste que chaque Français puisse manger chaque dimanche à sa faim, car dans les campagnes de la fin du 16ème siècle, la disette sévissait souvent et les ventres criaient encore trop souvent famine.

Henri IV démocratise la poule au pot au XVIIe siècle en réponse aux famines issues des longues guerres de religions opposant protestants huguenots et catholiques.

Qui entretien un poulailler a chairs et œufs en abondance, poussins, poulardes et fiers coqs…

Avoir des poules, c’est presque baigner dans l’opulence.



Le cheval blanc d'Henri IV



Elle vient d'une légende selon laquelle Henri IV aurait posé cette question à Sully. Ce dernier lui aurait répondu "blanc", alors que bon, il était gris. Oui, Henri est plus célèbre pour ses conquêtes amoureuses que pour son humour.



Henri IV : le Vert-Galant

Une expression bienveillante à l'époque, qui nous rappelle l'amour inconditionnel que le roi eut pour la gent féminine jusqu'à la fin de sa vie.

On connaît à Henri IV de nombreuses maîtresses (56 ?), à commencer par ses amours de jeunesse, à Nérac et Pau : Fleurette et Diane d'Andouins («la grande Corisande»). Il est vrai que l'ardent Béarnais se montre aussi ardent dans la conquête des femmes que sur les champs de bataille.



Henri IV : le Vert-Galant

Le plus connu de ses jeunes amours est la fille du jardinier de Nérac, le beau château où la famille de Navarre aime à se reposer. La demoiselle est connue sous le joli nom de Fleurette et l'on aime à supposer que vient de là l'expression : « conter fleurette ».







Origines

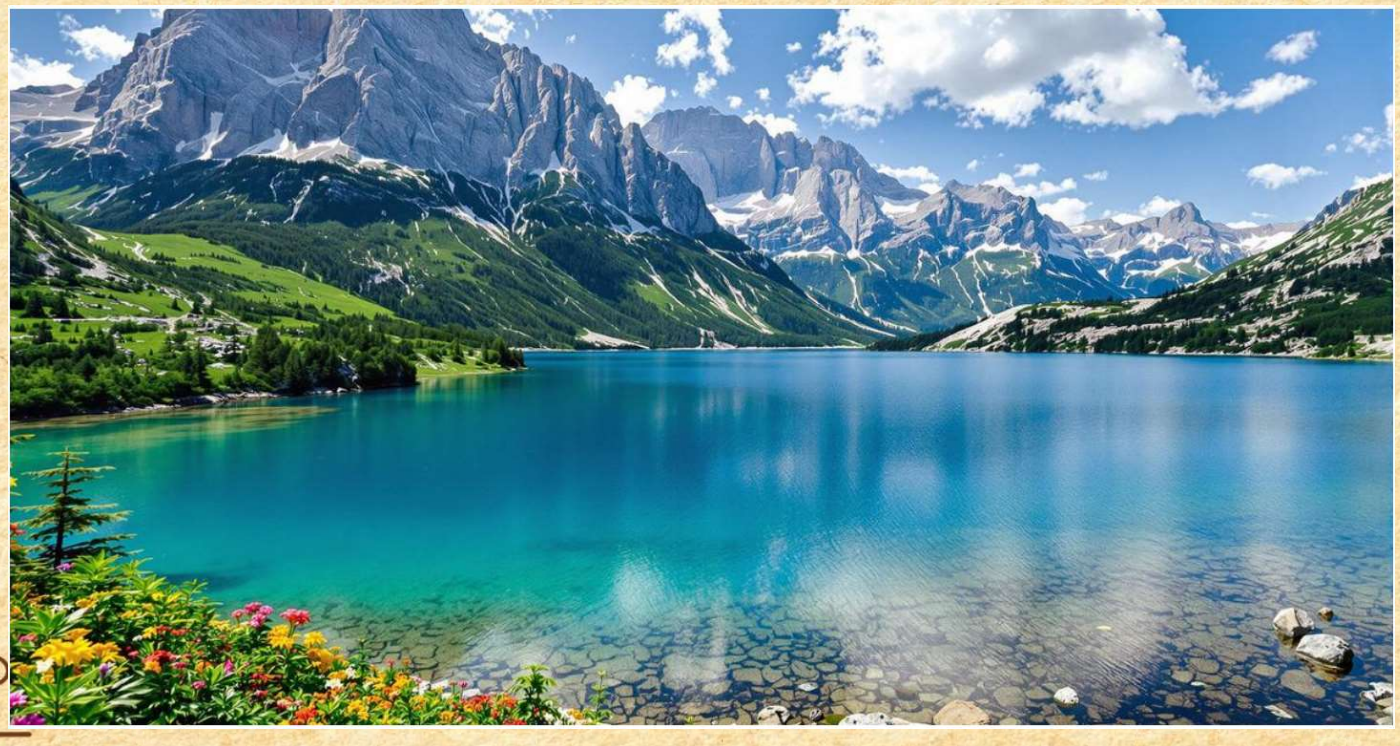


Dans les différents ouvrages, les recettes restituent bien l'origine de ce plat au Béarn.

D'ailleurs, La Poule au pot est reine chaque année en décembre à Pau.

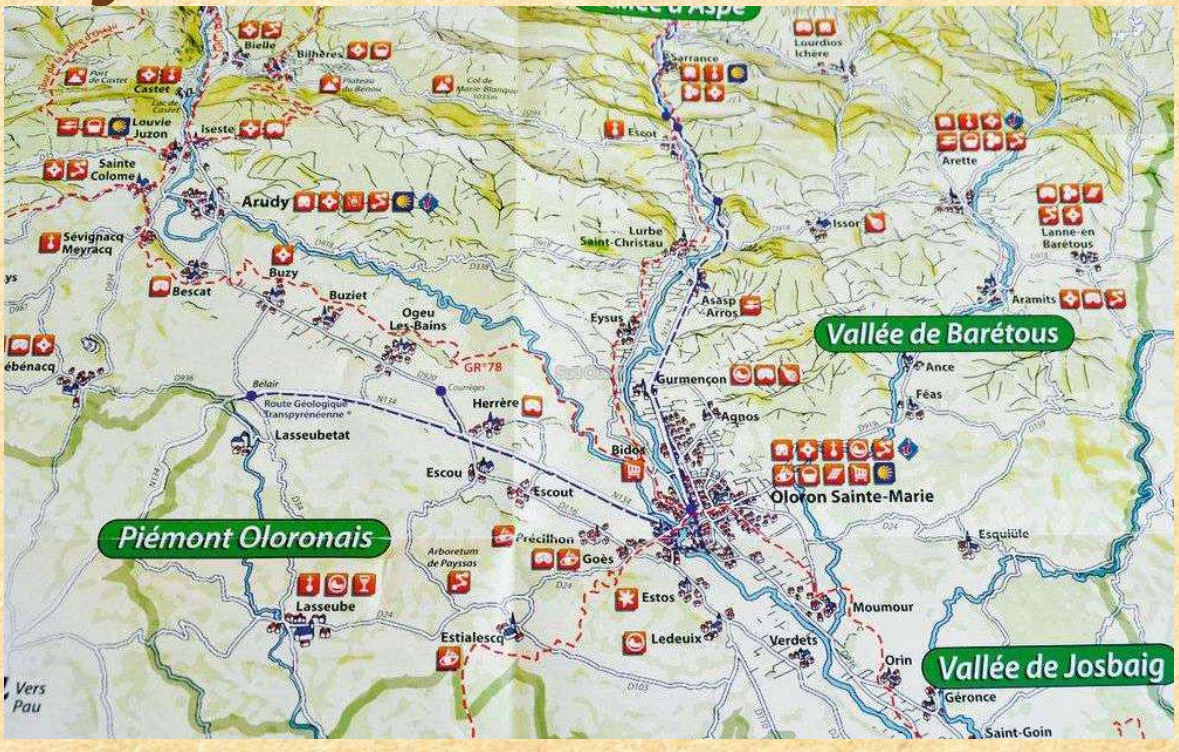
Les restaurants de Pau et de la région servent ce plat emblématique en hommage à l'anniversaire du bon roi Henri IV.

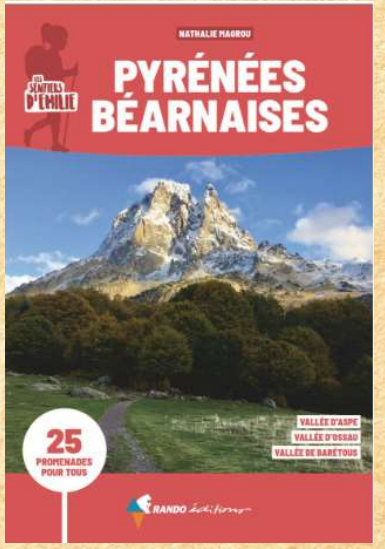
Elle reste un des plats emblématiques des Pyrénées.



Plus particulièrement des Pyrenées Béarnaises

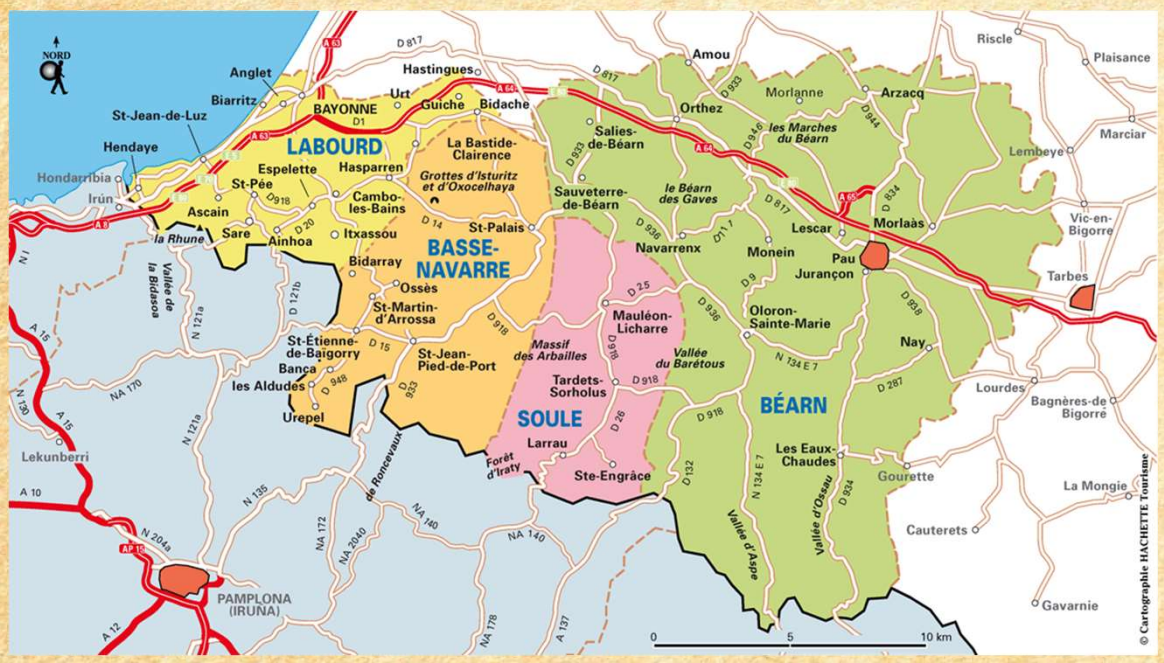
PYRÉNÉESBÉARNAISES

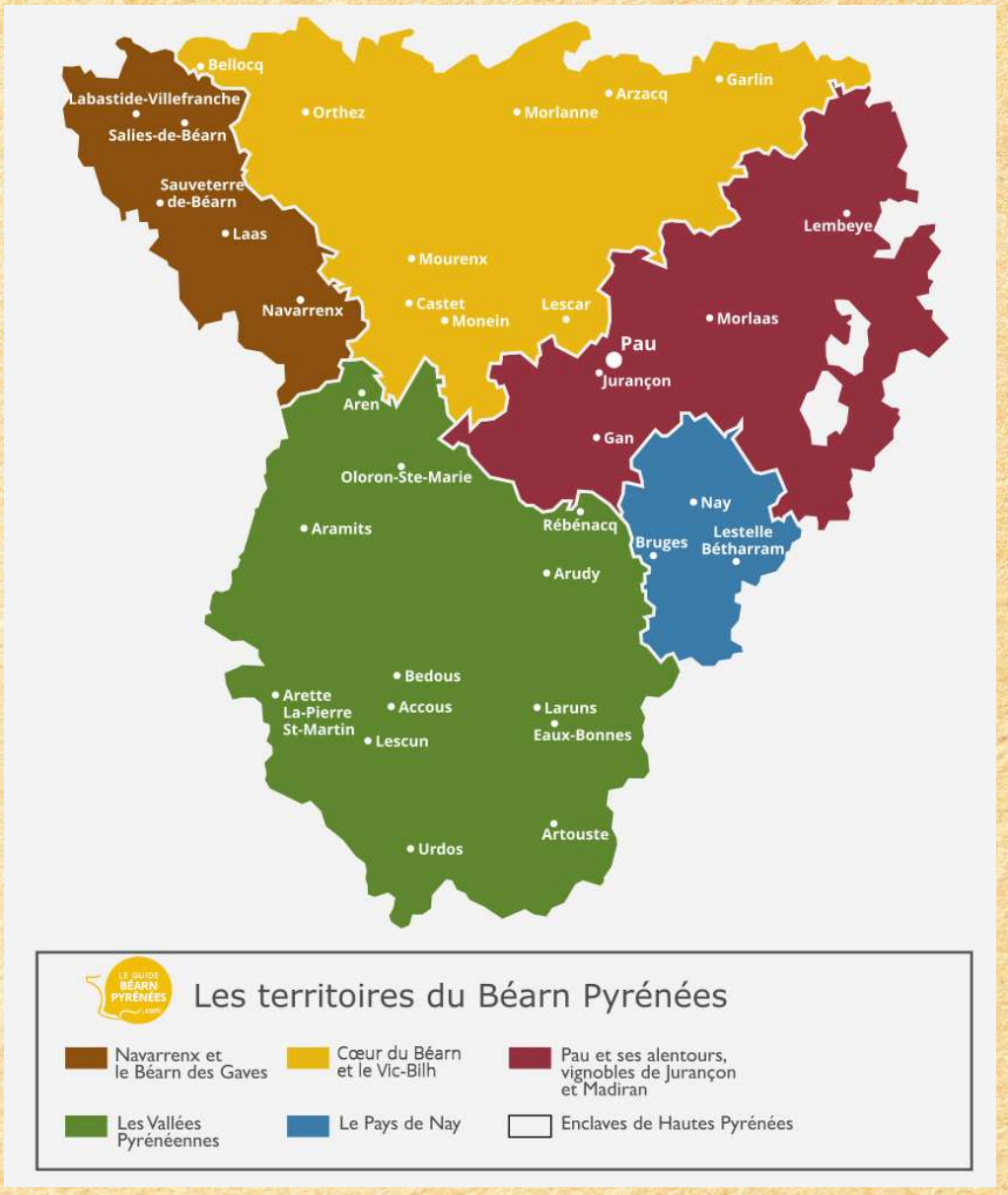




Le Béarn

Le nom "Béarn" vient du nom du peuple Venarni et de leur nation.





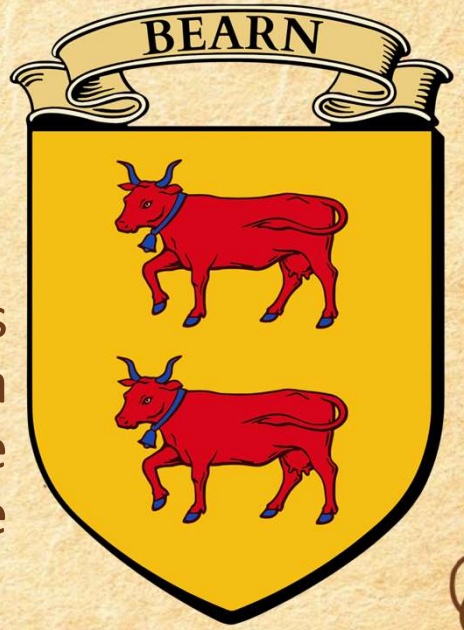
Les Armoiries du Béarn

L'origine hypothétique de ces vaches emblèmatiques viendraient du nom du peuple antique Vaccéen dont une branche aurait fait souche dans les Pyrénées.
La vache aurait été l'animal totem de ce peuple. Ces vaches emblématiques apparaissent sur les monnaies des vicomtes de Béarn à partir du XIIIe siècle, par analogie du nom de l'animal et du nom des Vaccéens. Les monnaies béarnaises furent baptisées "baquettes" en raison même des vaches figurées. Aujourd'hui elle symbolisent la richesse du Béarn et les Béarnais sont fiers de cet emblème qui nourrit encore beaucoup de légendes.



Le blason du Béarn

Le blason du Béarn se lit ainsi : « D'or aux deux vaches de gueules, accornées, colletées et clarinées d'azur, passant l'une sur l'autre ».
Le blason du Béarn arbore fièrement deux vaches rouges, colletées et clarinées d'azur, sur un fond d'or.



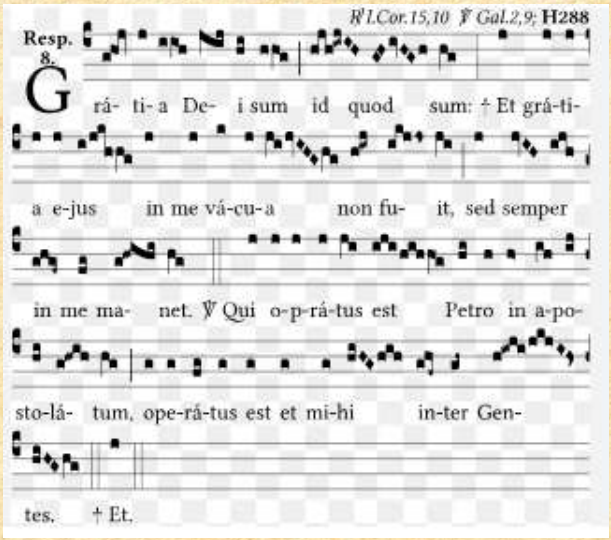
Les vaches rouges du blason béarnais rappellent non seulement l'histoire et la culture des Vaccéens, mais aussi l'importance du pastoralisme et de l'agriculture dans cette région pyrénéenne.

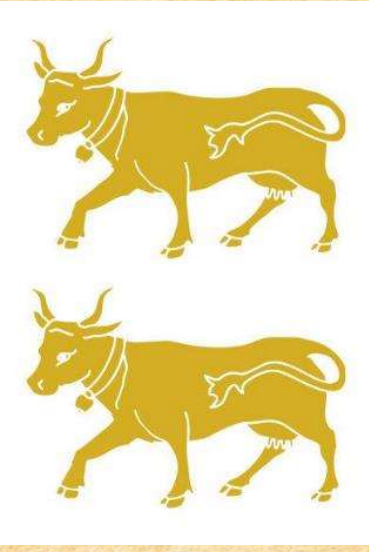
La devise du Béarn

Gratia Dei Sum Id Quod Sum

La devise du Béarn, en latin, est « Gratia Dei Sum Id Quod Sum »
(« Grâce à Dieu je suis ce que je suis »)







Le béarnais

Dès le 12e siècle, le Béarnais s'affirme comme la langue officielle du Béarn, utilisée dans les actes administratifs et littéraires.



Bonjour	Adichat
Oui	O
Non	Nou
Le loup	Lou loup
Pousser violemment	Hougna
Pousse !	Hougne !
La poussée	La hougnade
Se laver	Laba-s
Je vous le dirai	Que-p at diserey
Laisser	Decha
Maison	Maysoû
Père et mère	Pay e may
Faites attention !	Abisat-pe !
Amour	Amou
Jeunes filles	Gouyates
Jolie	Beroye
Ces montagnes	Aquères mountagnes

Navarrenx et le Béarn des Gaves

Des torrents de montagne aux eaux bleues et cités médiévales de caractère.





Navarrenx et le Gave d'Oloron

Navarrenx, au bord du Gave d'Oloron, propice à des activités nautiques, à la pêche...







Le Cœur de Béarn et le Vic-Bilh



Au nord-est du département, c'est une terre de vignobles : le Jurançon, le Madiran (tout proche) et le Pacherenc du Vic-Bilh. Orthez est la plus grande ville de ce territoire.







Le vignoble de Jurançon

Robe jaune et arômes sucrés fruités

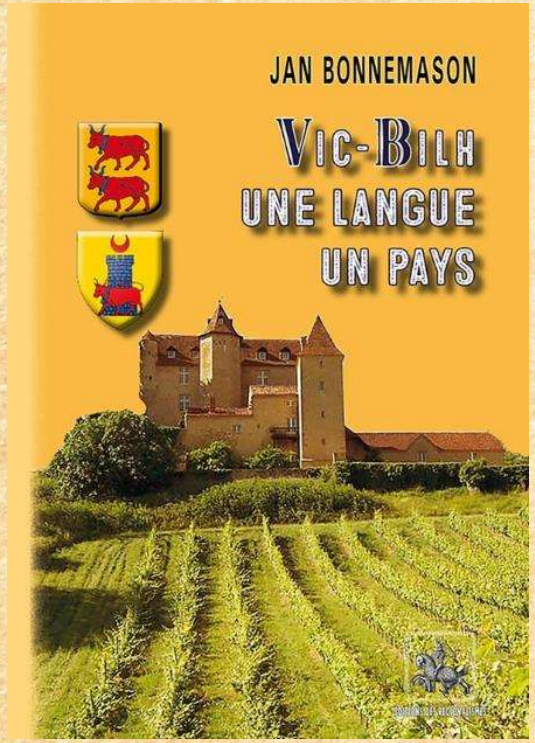






Le vignoble de Vic-Bilh

Il peut s'agir d'un vin blanc sec, comme d'un moelleux ou d'un liquoreux.







Le vignoble de Madiran

Un vin d’une belle couleur rouge profonde, saveur suave et charpentée





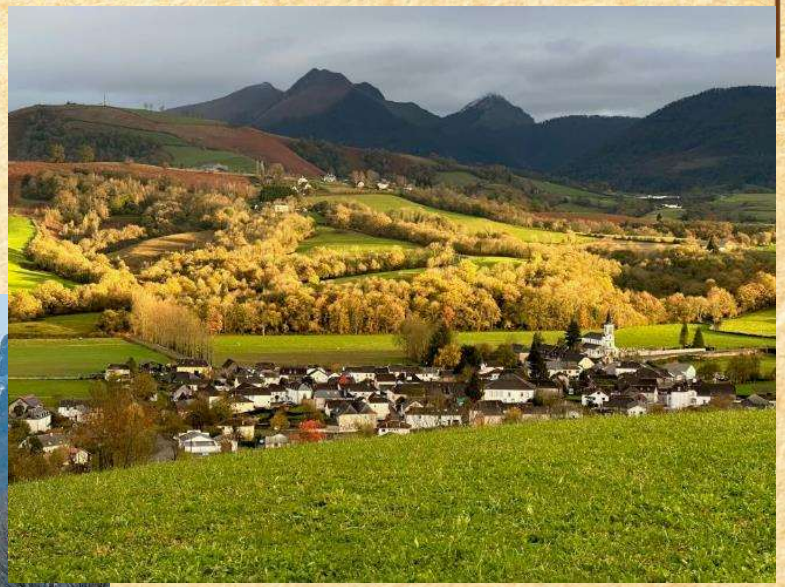


Les Vallées Pyrénéennes

Les Vallées d'Ossau, d'Aspe et de Barétous sont des territoires aux paysages fantastiques et magiques en toutes saisons.








La Vallée d'Ossau

La Vallée d'Aspe



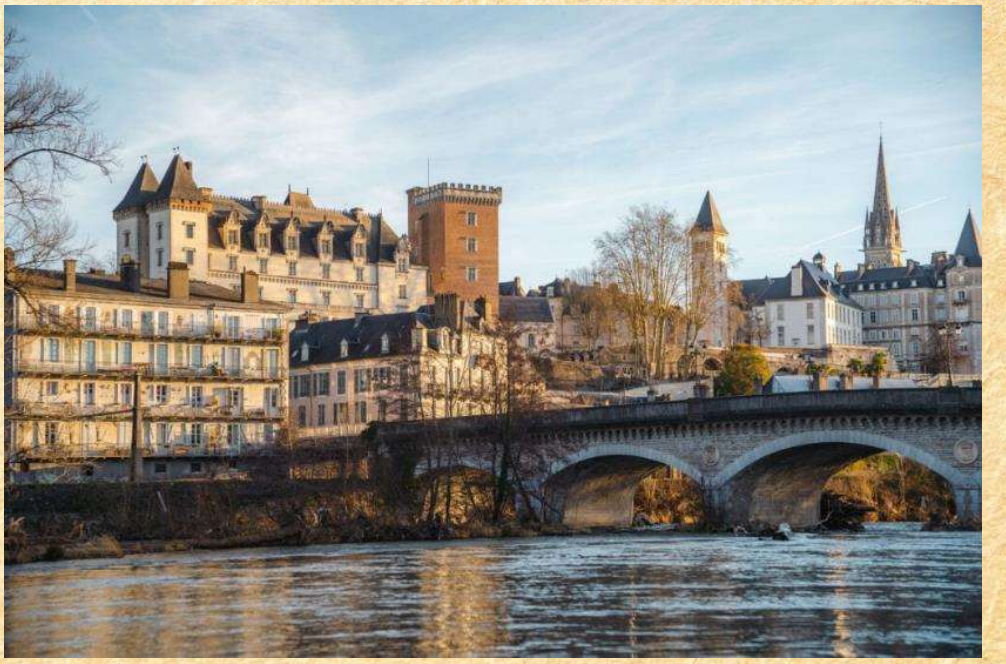
La Vallée de Barestou



Pau et ses alentours

Le château de Pau, demeure de naissance du fameux Roi Henri IV.

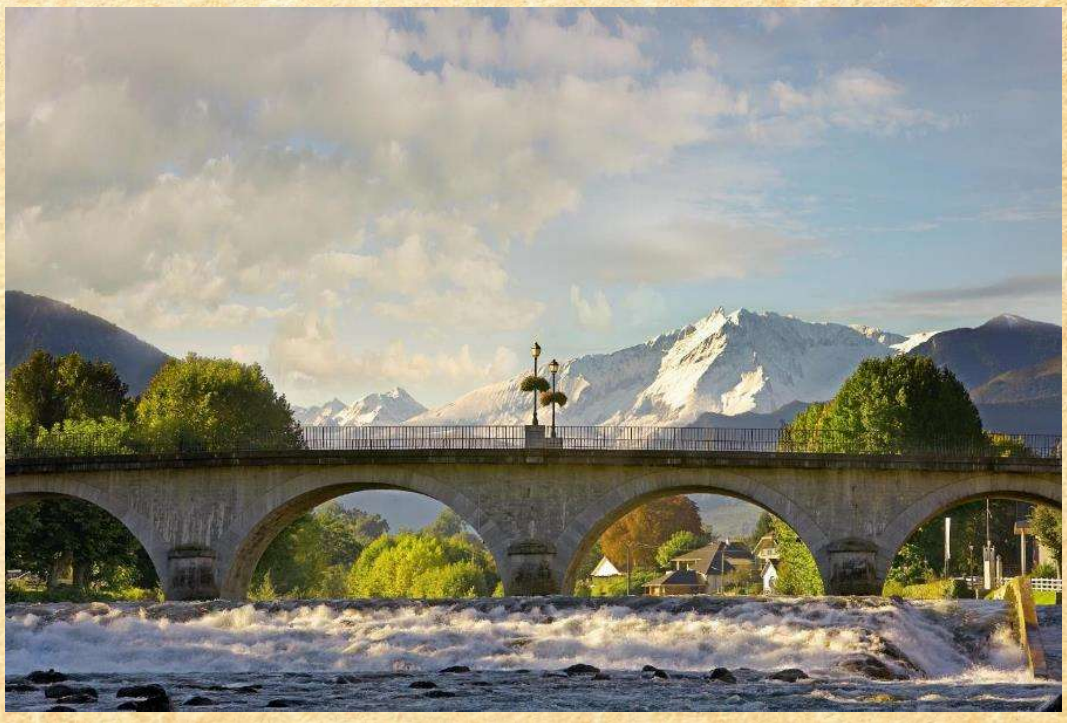




Le Pays de Nay

Au sud-est, le Pays de Nay bascule vers les Hautes-Pyrénées, vers la Bigorre.
Il s'étend de Lestelle de Betharram à Arthez d'Asson.





Lestelle de Betharram





Arthez d'Asson





Le béret de Nay

Unique au monde, le Musée du Béret est situé à Nay, au bord du Gave, entre Lourdes et Pau, là où le béret a vu le jour, même si l'histoire l'a ensuite assimilé au Pays Basque..



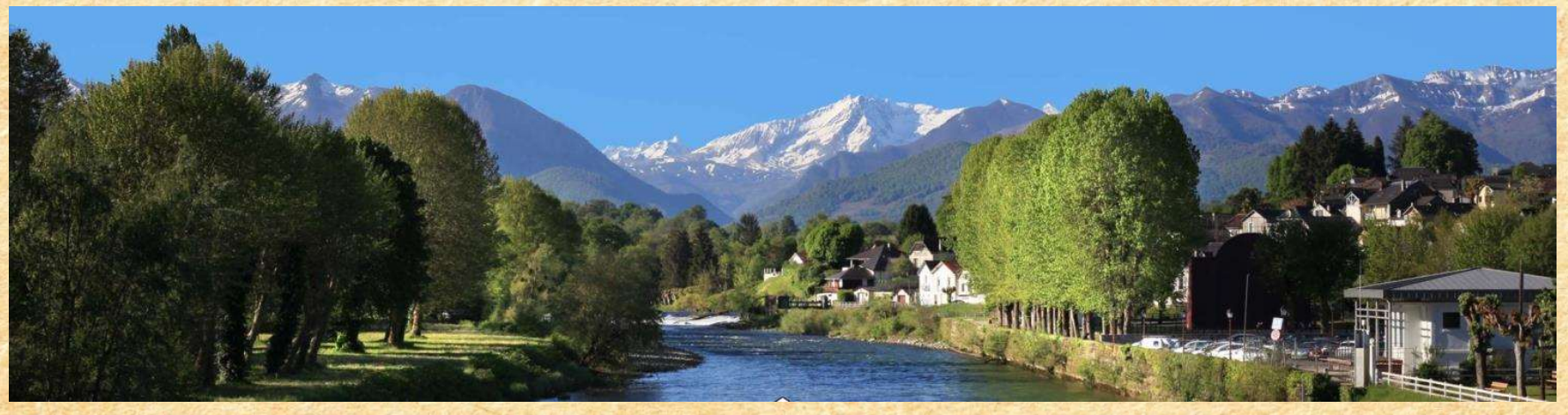






LES PRODUITS DU TERROIR

Le Béarn est une terre riche, un terroir prolifique en produits gastronomiques. Les plaines du Vic-Bilh sont fertiles. En plus des vignes, on y trouve des arbres fruitiers.
Les grandes forêts et les contreforts montagneux se prêtent à la chasse et à l'élevage. Dans les rivières, on découvre, bien sûr, du poisson sauvage.



Les produits du terroir

Les spécialités sont nombreuses :

- La palombe







Les produits du terroir

- La truite et le saumon des gaves et torrents





Les produits du terroir

- Le saumon de l’Adour



Les produits du terroir

- L'agneau des Pyrénées





agneau
DES PYRÉNÉES

Les produits du terroir

- Le haricot maïs : ce sont des haricots blancs de type tarbais, qui sont plantés avec le maïs.











Les produits du terroir

- La pêche Roussanne est une variété ancienne de pêche, qui est cultivée au cœur des vignobles du Jurançon depuis le 16ème siècle. Vous en trouverez dans les Vergers du Pays de Monein.







Les produits du terroir

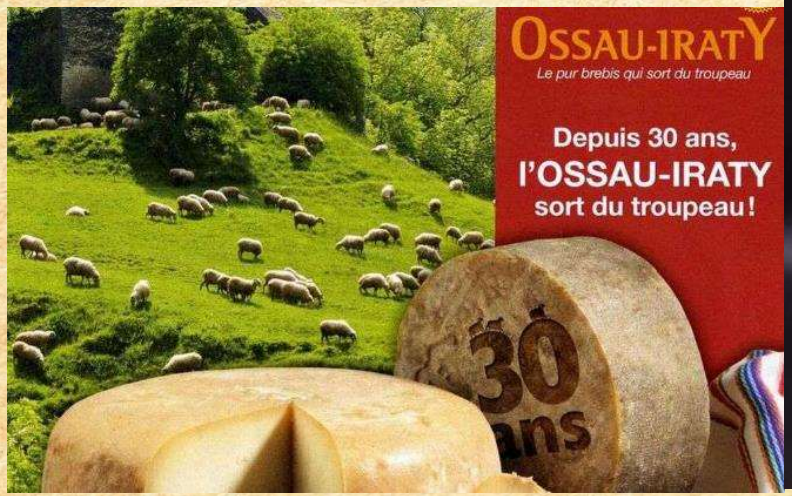
- Le jambon



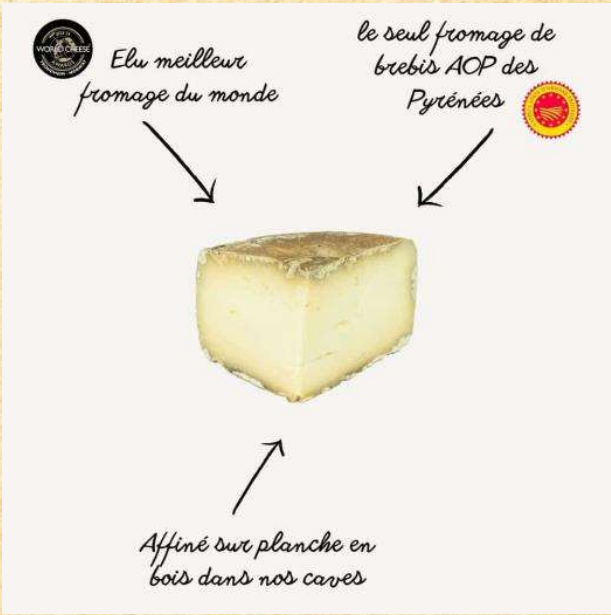


Les produits du terroir

- Le fromage
  dont le célèbre Ossau-Iraty et son AOC







Les produits du terroir

- La vache béarnaise



Les produits du terroir

- Les épices dont le piment de Monein ou le safran de Lucq-de-Béarn









Les douceurs du Bearn

- **Le Pastis bourrit** : « Pastis » signifie gâteau en gascon, en référence à la « pasta », la pâte. Dans cette recette ancestrale du Béarn, il y a du « bourrit » (le levain en gascon), de la farine, des œufs, du bon beurre des vaches béarnaises.







Les douceurs du Bearn

- **Le gâteau à la broche** : Lentement cuit au feu de bois, c'est un gâteau aux saveurs exotiques de vanille et rhum, mais pourtant si typique des Pyrénées.







Les douceurs du Bearn

- **La tarte aux myrtilles** : Une simple tarte et des petits fruits acidulés, mais c’est un incontournable des montagnes pyrénéennes.





Les douceurs du Bearn

- **Le Russe** : pâtisserie native d'Oloron-Sainte-Marie. C'est un gâteau gourmand, avec une crème de praliné et de la meringue.







Les douceurs du Bearn

- **Le Chapeau d'Artagnan** : En hommage aux mousquetaires et à D'Artagnan, ce dessert se compose d'une boule de glace aux pruneaux, posée sur une nougatine et surmontée d'un panache de chantilly, comme les chapeaux des mousquetaires…







Les douceurs du Bearn

- **Les Coucougnettes de Pau** : elles ont été pensées en l'honneur du Roi Henri IV, à qui les historiens attribuent 57 maîtresses et 24 enfants. Si le nom de « coucougnette » évoque les choses de la vie, faire une «coucougne» signifie câliner, cajoler, chouchouter... en deux mots, offrir un «moment d'amour». Elles rendent donc un hommage gourmand et polisson au bon Roi Henri IV surnommé le «Vert Galant»



Les autres plats du béarn

- **La garbure** : Des légumes mijotés longuement qui accompagnent un canard, du porc ou une poule au pot…







Les autres plats du béarn

- La palombe truffée ou en salmis





Fiers d'être Béarnais

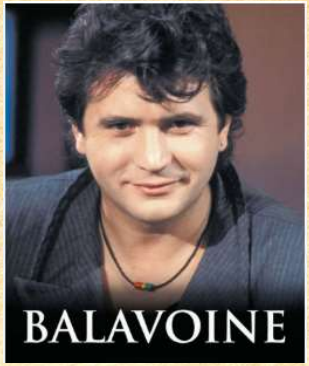



LES 10 COMMANDEMENTS
BEARNAIS
1-Le Béarn tu vénèreras
2-Le drapeau béarnais tu porteras
3-Le nom du Béarn jamais tu ne trahiras
4-L'apéro toujours tu feras
5-La garbure tu mangeras
6-Les Basques tu moqueras
7-La poule au pot te réconforteras
8-Les traditions béarnaises tu respecteras
9-Gratia Dei sum id quod sum, ta devise seras
10-Fier d'être Béarnais, à jamais tu seras

Fiers d'être Béarnais









André Courrèges





Gilbert Duclos-Lassalle



Jean-Michel Larqué



Robert Paparemborde



Titouan Lamazou



Dans nos assiettes

Bouillon de poule
Aux vermicelles



Poule au pot



Tarte
aux pommes



Quelques images de la semaine bleue 2026













A venir

Voyage musical en Espagne



Anniversaires de Novembre + petit Loto



Bourse aux jouets



Prochain repas

Cassoulet



Jeudi 19 novembre 2026

A noter dans les agendas

Merci

L'AGE D'OR

BAZIEGE