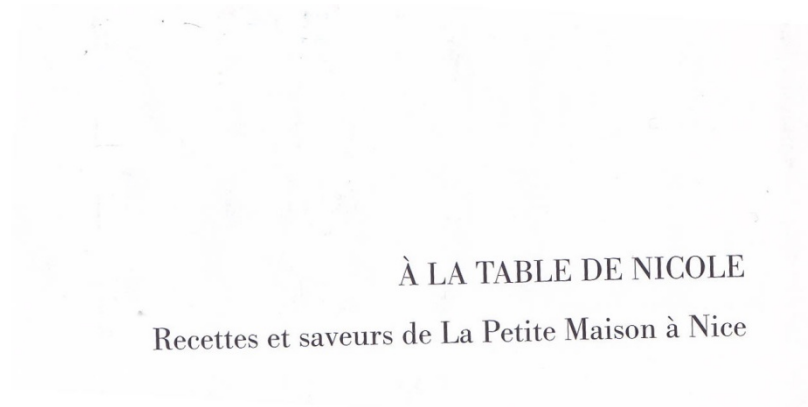


À la table de
NICOLE

*Recettes et saveurs de
La Petite Maison à Nice*

*Tous
célèbres
ici*





Salade printemps-été

150 g de haricots verts
1/2 courgette trompette
2 pommes granny-smith
1/2 mangue
4 radis
15 feuilles de menthe
1 cébette*
1 piment frais rouge
ou vert
50 g de riquette*
2 cuillères à soupe
d'huile d'olive
Jus d'1 citron
Sel, poivre

Laver les légumes. Faire cuire les haricots dans de l'eau bouillante salée et les sortir croquants. Les tremper dans de l'eau glacée afin qu'ils restent bien verts.
Éplucher les pommes et la mangue.
Couper en petits dés les haricots verts, la courgette crue, les pommes, la mangue et les radis.
Ciseler la menthe et la cébette.
Tailler le piment.
Mélanger le tout dans un saladier.
Arroser d'huile d'olive et de jus de citron.
Laver et essorer la riquette.
Dans des assiettes froides, disposer sur un lit de riquette la préparation du saladier.





Salade de Nice

150 g de haricots verts

1 cœur de laitue

3 tomates du pays

4 radis

1 cébette*

2 artichauts violets

4 feuilles de basilic

**150 g de thon
à l'huile d'olive**

2 œufs

**80 g d'olives noires
de Nice**

Vinaigrette

6 filets d'anchois

**3 cuillères à soupe
d'huile d'olive**

**1 cuillère à soupe
de vinaigre de vin**

Sel, poivre

Laver les légumes. Faire cuire les haricots verts dans de l'eau bouillante salée et les laisser encore 5 minutes après reprise de l'ébullition.

Les égoutter.

Couper les tomates en quartiers, les radis et la cébette en rondelles.

Ôter le pied des artichauts, enlever les premières feuilles et la pointe. Couper les artichauts en deux, retirer le foin si nécessaire, puis les émincer finement.

Ciseler le basilic. Décomposer le thon.

Faire cuire les œufs, durs, et les couper en quatre.

Mélanger l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre.

Mixer les 6 anchois et les ajouter à la vinaigrette.

Tapisser un saladier de feuilles de laitue.

Déposer sur les parois les tomates.

Au centre, ajouter les haricots, les radis, la cébette, les artichauts, le thon et le basilic.

Disposer joliment les œufs au cœur de cette salade. Parsemer d'olives noires.

Recouvrir de vinaigrette

et mélanger au moment de servir.





Petite salade de pourpier

4 poignées de pourpier

**1 poignée de haricots
verts extra-fins**

3 brins d'estragon

**1/4 de bouquet
de cerfeuil**

8 feuilles de persil plat

20 feuilles de basilic

10 brins de ciboulette

100 g de foie gras cru

**2 à 3 cuillères à soupe
d'huile d'olive**

**Quelques gouttes
de très bon vinaigre
balsamique (trente ans
d'âge minimum !)**

1 pincée de fleur de sel

**1 pincée de grains
de poivre**

Laver les légumes.

Effiler l'estragon, ciseler le cerfeuil,
le persil et le basilic, tailler la ciboulette.

Faire cuire les haricots dans de l'eau bouillante
salée. Les réserver.

Mettre dans un saladier la fleur de sel,
les grains de poivre, le vinaigre balsamique
et l'huile d'olive. Bien émulsionner.

Ajouter le pourpier, les haricots,
les herbes et le foie gras coupé en dés.

Mélanger délicatement.





Poivrons rouges et jaunes grillés à l'huile d'olive

**4 gros poivrons
très épais**

**3 pincées
de marjolaine**

2 gousses d'ail

**1 poignée
de pignons dorés**

Huile d'olive

Sel, poivre



Griller les poivrons sur toutes les faces.
La peau doit être brune. Les laisser refroidir,
puis les éplucher encore tièdes et les débarrasser
de toutes les graines. Les déchirer.
Déposer les poivrons dans un plat en terre,
saler, poivrer et arroser généreusement
d'huile d'olive très fruitée.
Parsemer de marjolaine, d'ail finement émincé
et des pignons dorés à la poêle.
Servir très frais, avec un accompagnement
d'anchois à l'huile, d'olives noires de Nice
ou d'œufs mollets.



Tomates confites

Mesures pour 2 bocaux

**1 kg de tomates roma
rouges et fermes**

6 gousses d'ail

4 branches d'origan

Huile d'olive

Sel, poivre



Laver et épépiner les tomates,
retirer le pédoncule. Les couper
en quatre dans le sens de la hauteur.
Détailler les gousses d'ail en fines lamelles,
après avoir enlevé le germe.
Émietter l'origan.

Placer les tomates dans un plat,
les assaisonner de sel et de poivre,
disposer par-dessus l'ail et l'origan.
Les arroser légèrement d'huile d'olive.

Laisser cuire pendant 3 heures à four très doux,
100 °C (thermostat 3/4), en les retournant
à mi-cuisson. Lorsque les tomates sont confites,
les laisser refroidir, puis les mettre
dans des bocaux. Recouvrir d'huile d'olive
et fermer les bocaux.



Olives de Nice

**150 g d'olives vertes
et noires**

Eau

**Gros sel roux :
100 g par litre d'eau**

**Quelques branches
de laurier**

**Quelques branches
de thym**

**Quelques branches
de romarin**

Cueillir des olives vertes et noires.

Les déposer dans une jarre.

Dans un faitout rempli d'1 l d'eau, verser 100 g
de gros sel roux. Faire bouillir et laisser refroidir.

Mettre les olives dans des bocaux et les recouvrir
avec l'eau salée. Ajouter le laurier, le thym
et le romarin.

Laisser reposer à la cave pendant
un ou deux mois avant consommation.





Panisses

**100 g de farine
de pois-chiche**

75 cl d'eau

**1 cuillère à café
d'huile d'olive**

Sel, poivre



Aligner 6 soucoupes légèrement huilées. Mettre l'eau à bouillir avec très peu de sel et l'huile. À ébullition, intégrer la farine hors du feu. La fouetter sans arrêt jusqu'à épaississement. La cuisson peut durer de 5 à 10 minutes. Continuer à tourner sans interruption avec une spatule de bois. Attention de ne pas faire brûler la préparation. Se prémunir des éventuelles éclaboussures en s'enroulant les mains de torchons.

Remplir à ras bord chaque soucoupe de cet appareil. Tasser légèrement en ayant pris soin au préalable de s'humidifier les doigts dans l'eau froide. En quelques minutes, la pâte doit se figer.

Ainsi préparées, les panisses doivent être conservées au frais pendant plusieurs heures jusqu'à leur cuisson définitive.

Sortir les panisses des soucoupes et les couper, sur une planche, en baguette de 2 cm de largeur, comme de très grosses pommes de terre frites. Préchauffer le four à 210 °C (thermostat 7/8) et déposer les panisses dans un plat à gratin. Arroser d'une rasade d'huile d'olive et laisser cuire 20 à 25 minutes. Elles doivent être dorées.



Crevettes fraîches en salade tiède

**16 grosses crevettes
(de préférence vivantes)**

Jus de 3 beaux citrons

1/2 bouquet de basilic

Huile d'olive fruitée

**Fleur de sel, poivre
mignonnette concassé**



Jeter les crevettes dans de l'eau bouillante et les retirer dès qu'elles sont roses (à mi-cuisson). Les déshabiller aussitôt et les couper en deux dans le sens de la longueur. Disposer les crevettes sur une assiette en leur donnant la forme d'une fleur. Les arroser du jus des citrons (ce qui terminera la cuisson) et d'huile d'olive. Parsemer de fleur de sel et de poivre. Terminer avec le basilic très finement ciselé pour les parfumer fraîchement. Le secret : à déguster tiède.



Salades mélangées, herbes et truffes

3 cœurs de laitue
100 g de riquette*
100 g de pourpier
(selon saison)
1 endive rouge
1/2 bouquet de cerfeuil
8 brins de persil plat
20 feuilles de basilic
8 feuilles
de menthe fraîche
10 brins de ciboulette
100 g de truffes
2 cuillères à café
de vieux vinaigre
balsamique
4 cuillères à soupe
d'huile d'olive
très fruitée
Fleur de sel,
poivre du moulin

Équeuter le cerfeuil et le persil.

Les ciseler ainsi que le basilic, la menthe et la ciboulette.

Laver les salades à l'eau glacée. Bien les essorer.

Mélanger les salades et les herbes dans un grand saladier.

Préparer la vinaigrette avec le sel, le poivre, le vinaigre balsamique et l'huile d'olive.

La verser sur le mélange de verdure, remuer et recouvrir des truffes finement émincées.

Vous pouvez aussi servir cette salade avec un œuf poché.



Salade de toutes les tomates

*Cette salade se prépare
seulement en plein été*

8 tomates confites
(recette p. 42)

2 saint-pierre

4 roma

8 tomates cerises jaunes

1 cœur de boeuf

4 cébettes*

1 oignon rouge

2 gousses d'ail rose

3 brins de persil plat

100 g de pourpier

2 pincées d'origan

**Bon vinaigre
de vin vieux**

Huile d'olive

**Fleur de sel,
poivre du moulin**

Laver les légumes.

Retirer le pédoncule des tomates.

Couper les saint-pierre, les roma et les cerises
en quatre, la tomate cœur de boeuf en tranches.

Éplucher et émincer finement les cébettes
et l'oignon rouge.

Couper l'ail en fins pétales. Ciseler le persil.

Dans un grand saladier, disposer le pourpier
et dresser joliment les tomates.

Ajouter les oignons, l'ail, le persil et l'origan.

Arroser le tout d'huile d'olive, ajouter quelques
gouttes de vinaigre, donner deux tours de moulin
et parsemer de fleur de sel.

Servir très froid.





Artichauts poisvrade

**4 artichauts violets
bien fermes**
2 tomates bien fermes
40 g d'anchois
**150 g de riquette*
ou de pourpier**
10 brins de ciboulette
**2 cuillères à café
de vinaigre de vin vieux**
**3 cuillères à soupe
d'huile d'olive**
**Fleur de sel,
poivre du moulin**

Ôter le pied des artichauts, enlever les premières feuilles et la pointe. Couper les artichauts en deux, retirer le foin si nécessaire, puis les émincer finement.

Couper les tomates en dés.

Dans un saladier, mélanger les dés de tomates, les anchois écrasés en purée et la ciboulette ciselée avec le vinaigre, l'huile d'olive, le sel et le poivre.

Sur un lit de salade de votre choix, dresser les artichauts et les assaisonner avec la préparation de tomates et anchois.





Carpaccio d'oranges

300 g d'oranges bien fermes (champignons cueillis à Saint-Pierre, dans les Alpes-de-Haute-Provence)

Jus d'1 citron

Quelques fleurs de sarriette

2 brins de ciboulette

50 g de parmesan tendre

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre

Enlever le bout de queue terreux des champignons et les essuyer avec un papier absorbant (ne pas les laver à l'eau).

Les couper dans le sens de la longueur en tranches très fines.

Déposer dans un grand plat les tranches côte à côte. Saler, poivrer, arroser avec le jus de citron, l'huile d'olive, puis parsemer de sarriette et de ciboulette finement ciselée. Terminer par des copeaux de parmesan.

Servir très froid.





Brouillade de truffes

8 œufs de ferme

**100 g de truffes noires
bien parfumées**

75 cl de crème liquide

Sel, poivre



Dans une casserole à fond épais, réduire la crème avec 30 g de truffe grossièrement hachée pendant 10 minutes à feu doux. Saler, poivrer.

À l'obtention d'une pommade, casser rapidement les œufs dessus. Battre avec un petit fouet léger 3 à 4 minutes. La préparation doit être onctueuse.

Remplir de jolies coupelles en verre de cette brouillade et la parsemer des truffes restantes, râpées ou en copeaux, au choix.

Servir encore chaud.

Aubergines à la parmesane

6 aubergines

1 l de coulis de tomates
parfumé au basilic

4 œufs

20 tranches fines
de rosette

200 g de parmesan
jeune râpé

Huile d'olive

Sel, poivre

Coulis de tomates

2 kg de tomates
très mûres

1 grosse carotte

3 oignons

1 tête d'ail

1/2 branche de céleri

Quelques feuilles
de basilic

Bouquet garni

Piment

3 cuillères à soupe
d'huile d'olive

Sel, poivre

Au mois de juillet ou août, choisir des aubergines bien fermes et luisantes. Les couper en tranches de 5 mm dans le sens de la longueur.

Dans une poêle, faire revenir les tranches sur les deux faces dans de l'huile d'olive, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Les réserver sur un papier absorbant.

Préparer le coulis de tomates. Laver et peler les légumes. Couper les tomates en morceaux et les épépiner. Émincer la carotte et les oignons.

Dans un faitout, faire revenir les oignons dans de l'huile d'olive. Ajouter la carotte, l'ail en chemise, les tomates, le céleri, le basilic, le piment entier, le bouquet garni, le sel et le poivre. Laisser cuire à feu moyen 45 minutes.

Passer le tout au mixer, puis au chinois.

Faire réduire à feu doux. Réserver le coulis.

Cuire les œufs pendant 7 minutes. Ils doivent être mollets. Les laisser refroidir et les couper en rondelles.

Napper le fond d'un plat à gratin d'une couche de coulis de tomates. Par-dessus, disposer les tranches d'aubergine mises côte à côte, un œuf en rondelles et 5 tranches de rosette.

Recouvrir de parmesan. Saler, poivrer.

Recommencer l'opération trois fois.

Faire dorer à four doux pendant 1 heure à 180-200 °C (thermostat 6/7).

Servir directement sur la table.





Tomates à la provençale

8 tomates de taille moyenne bien mûres

3 gousses d'ail

1 bouquet de persil plat

1 piment frais

75 g de chapelure

Huile d'olive

Sel, poivre



Laver et couper les tomates en deux.

Retirer les pépins et saler.

Cuire les tomates côté chair, dans une poêle à feu chaud avec de l'huile d'olive.

Pendant ce temps, hacher finement l'ail, le persil et le piment. Les mélanger avec la chapelure et un peu d'huile d'olive, pour obtenir une pommade.

Lorsque les bords des tomates sont dorés, déposer celles-ci dans un plat à gratin côté peau et les remplir avec la préparation. Saler, poivrer et arroser d'huile d'olive.

Cuire à 200 °C (thermostat 7) au moins 45 minutes. Les tomates doivent être caramélisées.

Vous pouvez casser des œufs entiers dessus et repasser le plat au four 3 minutes.



Soupe de légumes d'été au pistou

300 g de poitrine salée
500 g de cocos blancs
300 g de haricots verts
300 g de haricots verts gramua
2 pommes de terre moyennes à chair jaune
4 courgettes trompettes
2 oignons blancs
2 tomates cœur de boeuf rouges et fermes
1 bouquet de basilic
10 gousses d'ail
100 g de parmesan râpé
10 cl d'huile d'olive
Poivre du moulin



Prendre un gros faitout à fond épais.
Plonger le petit salé entier dans 3 l d'eau froide.
Porter à ébullition, baisser le feu et faire cuire 1 heure.
Pendant ce temps, écosser les cocos blancs.
Éplucher et laver les légumes.
Couper les haricots verts.
Couper en dés de taille égale les pommes de terre, les courgettes et les oignons.
Au bout de cette heure de cuisson, ajouter les cocos blancs et laisser cuire 1 heure.
Intégrer ensuite les courgettes, les haricots et les oignons, et continuer la cuisson pendant 30 minutes. Incorporer enfin les pommes de terre et laisser mijoter 20 minutes.
Éplucher et émonder les tomates.
Les couper en petits dés et les réserver.
Préparer le pistou. Laver le basilic et enlever le germe de l'ail. Mixer rapidement le basilic, l'ail, l'huile d'olive, le parmesan et le poivre.
Dans des assiettes creuses et chaudes, servir deux louches de soupe par personne avec des petits dés de tomates et la poitrine salée coupée en petites tranches. Arroser le tout de deux cuillères à soupe de pistou et d'un filet d'huile d'olive.



Cappellini à la carbonara

500 g de cappellini n° 5

200 g de lardons salés

**4 jaunes de gros œufs
de ferme**

**200 g de crème fraîche
entière**

100 g de parmesan râpé

Poivre du moulin



Faire rissoler les lardons coupés en morceaux dans une poêle.

Ajouter la crème et faire revenir le tout jusqu'à consistance.

Cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée (vérifier que la cuisson est à point).

Les égoutter et les verser dans la poêle.

Donner deux tours de moulin et bien mélanger.

Servir les pâtes sur des assiettes chaudes, en formant un cratère dans lequel on mettra un jaune d'œuf.

Chaque convive parsèmera ses pâtes de parmesan et mélangera le tout.



Fusilli à la crudaiola

500 g de fusilli

**200 g de tomates
rouges et fermes**

1 bouquet de basilic

**1 bouquet de menthe
fraîche**

**100 g de cacio
di ricotta* râpé**

**10 cl d'huile d'olive
extra-vierge**

Éplucher et épépiner les tomates. Les couper en dés dans un saladier.

Ciseler le basilic et la menthe fraîche. Ajouter l'huile d'olive. Incorporer le cacio di ricotta. Mélanger le tout.

Faire cuire les pâtes dans beaucoup d'eau salée bouillante. Les égoutter.

Mélanger les pâtes avec la préparation du saladier.





Farfale à la tapenade et à la crème de mascarpone

**400 g de farfale
ou de grosses pâtes**

**50 cl de crème fraîche
liquide**

**3 cuillères à soupe
de crème de mascarpone**

80 g de tapenade

1 tomate

1 bouquet de basilic

100 g de parmesan

Poivre concassé



Faire cuire les pâtes al dente dans beaucoup d'eau salée bouillante. Les égoutter.

Dans une grande poêle ou dans une sauteuse, faire réduire à feu doux en pommade la crème fraîche liquide.

Éplucher et émonder la tomate. La couper en petits dés. Ciseler le basilic.

Jeter les macaroni dans la préparation de crème fraîche et remuer.

Hors du feu, ajouter la tapenade, la crème de mascarpone, la tomate, le basilic et le poivre. Mélanger le tout.

Servir sur des assiettes brûlantes et décorer de copeaux de parmesan.



Cannelloni au maigre

400 g de pâte à ravioli
(recette p. 91)

300 g de pousses
d'épinards

100 g de ricotta

60 g de comté râpé

100 g de mozzarella

2 jaunes d'œufs

50 cl de coulis de
tomates (recette p. 54)

50 g de parmesan râpé

Huile d'olive

Sel, poivre



Laver les épinards et les faire cuire dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive chaude pendant 3 minutes. Les égoutter et les presser. Mélanger les épinards, la ricotta, le comté, la mozzarella coupée en morceaux et les jaunes d'œufs. Mixer le tout. Rectifier l'assaisonnement. Étaler la pâte sur 3 mm d'épaisseur et découper des rectangles de 8 x 6 cm. Les plonger dans de l'eau salée bouillante pendant quelques minutes. Vérifier la cuisson (la pâte doit être al dente). Les égoutter et les poser sur un torchon humide. Répartir la farce au milieu des rectangles de pâte, puis les rouler en serrant. Ranger les cannelloni dans un plat à gratin beurré, arroser légèrement du coulis de tomates, saupoudrer généreusement de parmesan et faire gratiner dans le four chaud à 220 °C (thermostat 8). Servir les cannelloni chauds ou tièdes avec une salade de mesclun*.



Foie de veau Éliisa

**4 tranches de foie de
veau de 150 g chacune**

**1/2 bouquet
de persil plat**

6 gousses d'ail

10 cl de vinaigre de vin

Huile d'arachide

Couper les tranches de foie de veau en petits dés.
Hacher finement le persil et l'ail.

Dans une poêle, faire revenir le foie dans l'huile
d'arachide pendant 3 minutes. Verser le vinaigre
en cours de cuisson. Incorporer l'ail et le persil.
Servir avec des gnocchi (*recette p. 90*).





Foie de veau à la vénitienne

**4 tranches de foie de
veau de 200 g chacune**

800 g d'oignons paille

**500 g de pommes
de terre nouvelles**

1/2 bouquet de persil plat

**2 cuillères à soupe
de vinaigre de vin**

Huile d'olive

Sel, poivre

Éplucher et émincer les oignons. Les faire cuire à petit feu dans une grande poêle avec de l'huile d'olive 1 h 30 environ, avec les petites pommes de terre nouvelles épluchées.

Tout doit être doré.

Dans le four à 270 °C (thermostat 11), griller sur les deux faces les tranches de foie salées et poivrées, puis les découper en morceaux et les mélanger aux oignons et aux pommes de terre.

Au moment de servir, ajouter le persil finement ciselé et le vinaigre de vin.





Côte de boeuf de Coutancie

**1 côte de boeuf
de Coutancie d'environ
1,8 à 2 kg**

50 g de truffe noire

Huile d'olive

Sel, poivre

**Purée de pommes
de terre**

**1 kg de pommes de
terre à chair jaune**

400 g de beurre

Sel



Saler, poivrer et badigeonner la côte de boeuf d'huile d'olive. Bien masser les deux côtés quelques minutes et la laisser reposer 1 heure à température ambiante.

Griller le bœuf en laissant cuire chaque face 15 minutes. Quand la côte est cuite (saignante), la dresser sur un plat et la découper en tranches épaisses.

Râper la truffe par-dessus, saler et arroser généreusement d'huile d'olive.

Servir avec une purée de pommes de terre.

PURÉE DE POMMES DE TERRE

Éplucher et laver les pommes de terre.

Les plonger dans une grosse casserole d'eau bouillante salée. Cuire à feu vif 45 minutes et vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau.

Les égoutter et les écraser avec un moulin à légumes ou une fourchette.

Remettre la purée dans la casserole, mélanger avec le beurre en tournant au fouet pendant 10 minutes environ.



Épaule d'agneau de lait dorée au four sur un tian de légumes d'été

**2 épaules d'agneau de
lait de 700 g chacune**
2 aubergines du pays
3 courgettes trompettes
**2 grosses tomates
fermes**
2 oignons blancs
**2 piments verts
ou rouges émincés**
8 gousses d'ail
**Quelques brins
de thym frais émietté**
**2 branches
de basilic émincé**
50 g de beurre
**2 cuillères à soupe
d'huile d'olive**
Sel, poivre



Laver les légumes. Éplucher les oignons et émincer 4 gousses d'ail.
Couper en tranches de 5 mm les aubergines, les courgettes, les tomates et les oignons.
Saler les aubergines et les courgettes pour les faire dégorger.
Dans une cocotte en fonte, faire chauffer à feu doux l'huile d'olive et le beurre, puis tapisser le fond avec les tomates. Saler, poivrer.
Intégrer les aubergines éponnées.
Saler et poivrer. Ajouter les oignons et terminer par les courgettes, éponnées.
Entre chaque couche, parsemer du mélange ail, thym, basilic et piments.
Enfourner la cocotte 1 heure à four très doux, 150 °C (thermostat 4/5).
Pendant ce temps, préparer les épaules.
Les inciser en plusieurs endroits, les froter d'ail et de beurre. Saler, poivrer.
Réserver à température ambiante.
Au bout d'une heure environ, disposer les épaules sur les légumes et monter la température à 220 °C (thermostat 8).
Laisser cuire 25 minutes. Les épaules doivent être dorées et croustillantes, et les légumes confits.



Lentilles aux saucisses

**125 g de lentilles vertes
du Puy**

**12 petites saucisses
perruines**

200 g de lardons fumés

**1 pomme de terre
nouvelle**

150 g de carottes

1 feuille de blette

2 oignons blancs

1/2 piment vert

1 bouquet garni

**4 cuillères à soupe
d'huile d'olive**

Sel, poivre

Rincer les lentilles. Blanchir les lardons.

Éplucher et laver les légumes.

Couper la pomme de terre en mirepoix*.

Émincer les carottes et la blette.

Laisser le 1/2 piment entier.

Dans un grand faitout, mettre à cuire

les lentilles, les lardons, les carottes,

les oignons, le bouquet garni,

le piment et l'huile d'olive.

Couvrir d'eau à quelques centimètres au-dessus.

À ébullition, écumer pendant 10 minutes.

Poursuivre la cuisson 30 minutes

et ajouter les perruines, la feuille de blette

et la pomme de terre.

Faire cuire à feu doux 20 minutes.

Retirer la casserole du feu,

rectifier l'assaisonnement.



Soupe de poissons de roche

200 g de petits crabes vivants
500 g de poissons de roche sortis des filets du pêcheur (encore vivants)
50 g de carottes
100 g d'oignons blancs
1 tête d'ail
1 piment frais
24 croûtons frottés d'ail
1 bol de rouille
1 cuillère à soupe de pastis
10 cl de vin blanc
1,5 l d'eau
70 g de concentré de tomates
15 cl d'huile d'olive
100 g de parmesan râpé
Herbes de Provence
Sel, poivre mignonnette

Rouille
1/2 pomme de terre
1 jaune d'œuf
1 pincée de spigol
1 piment
2 gousses d'ail
50 cl d'huile d'arachide
Sel, poivre

Éplucher et émincer les oignons et les carottes. Dans un gros faitout, faire revenir à l'huile d'olive les oignons, les carottes, l'ail en chemise et le piment entier. Laver les crabes et les poissons de roche. À coloration des légumes, ajouter les crabes et les poissons. Bien tourner et mélanger en laissant dorer 15 minutes à feu fort. Flamber avec le pastis. Ajouter le vin blanc, l'eau, le concentré de tomates, les herbes de Provence, le sel et le poivre. Faire mijoter 45 minutes. Mixer et passer le tout au chinois. Servir fumant sur des croûtons tartinés de rouille, le tout saupoudré de parmesan.

ROUILLE

Faire cuire la pomme de terre à l'eau et l'écraser à la fourchette. La mettre dans un bol et y incorporer le jaune d'œuf, l'ail dégermé et pressé en purée, le spigol, le sel, le poivre et le piment taillé en brunoise*. Verser doucement l'huile et monter le mélange jusqu'à consistance d'une mayonnaise épaisse.



Tournedos de thon à peine cuit au poivre

**4 pavés de thon bien
rouge de 200 g chacun**

**1 bande de barde
de porc (facultatif)**

**12 cuillères à soupe
de sauce au poivre**

Sel, poivre

Sauce au poivre

**200 g de parure
de boeuf**

2 gousses d'ail

4 échalotes

10 g de beurre

20 g de poivre noir

1 verre de cognac

1 bol de fond de veau

10 cl de crème liquide

**1 cuillère à soupe
d'huile d'olive**

Sel, poivre

Parer les pavés de thon, saler, poivrer,
les barder, les huiler légèrement,
les griller 2 minutes de chaque côté
(ils doivent rester roses).

Poser les pavés sur des assiettes chaudes,
les arroser de sauce au poivre et accompagner
le plat de risotto aux citrons (*recette p. 115*).

SAUCE AU POIVRE

Tailler les parures en morceaux.

Éplucher et émincer les échalotes.

Dans une poêle, faire rissoler le boeuf
avec l'huile, à feu doux. Saler.

À coloration, ajouter l'ail en chemise,
les échalotes, le beurre et le poivre.

Déglacer au cognac et flamber.

Mouiller avec le fond de veau,
laisser réduire, puis filtrer.

Dans une casserole, mélanger la préparation
avec la crème, porter à ébullition et faire
réduire à petit feu jusqu'à obtention
d'une sauce onctueuse.





Thon à l'huile d'olive

Mesures pour 2 bocaux

**500 g de thon rouge
en filet**

1 piment

2 gousses d'ail

Thym

Romarin

Marjolaine fraîche

Huile d'olive

Sel, poivre en grains



Préparer un court-bouillon avec 1 litre d'eau, l'ail entier dégermé, le thym, le romarin et la marjolaine. Porter à ébullition.

Pendant ce temps, saler et poivrer le thon. Le saisir à la poêle avec de l'huile d'olive et le faire dorer de chaque côté, avec le piment entier.

Hors du feu, plonger le thon dans le court-bouillon. Laisser refroidir. Égoutter et sécher sur un papier absorbant, puis déposer le thon dans les bocaux avec les aromates, sans l'ail. Couvrir d'huile d'olive et laisser mariner au frais.

Se conserve plusieurs jours.



Marinade de poissons et crustacés

200 g de thon frais

**200 g de crevettes
fraîches**

**200 g de loup ou bar
frais de Méditerranée**

**200 g de pinces
de King crabe**

**100 à 150 g de noix
de Saint-Jacques**

1 petite mangue mûre

30 g de piment

1 botte de cébettes*

2 branches de basilic

**5 petits brins
de ciboulette**

1 tomate

20 g de truffe

Jus de 2 citrons

Huile d'olive

15 g de fleur de sel

**8 g de poivre
mignonnette**

Découper en carpaccio le thon, les crevettes, le loup, le King crabe et les noix de Saint-Jacques.

Disposer les ingrédients suivants :

– sur le thon : la moitié de la mangue coupée en petits dés, le piment et les cébettes coupés en mirepoix* ;

– sur les crevettes : la moitié du basilic ciselé ;

– sur le loup : l'autre moitié de la mangue coupée en petits dés, la ciboulette émincée et la tomate coupée en petits dés ;

– sur le King crabe : l'autre moitié du basilic ciselé ;

– sur les noix de Saint-Jacques : la truffe finement râpée.

Assaisonner le tout de sel, de poivre, d'huile d'olive et du jus des citrons.





Aïoli

**1 grosse daurade
(appelée aussi chez nous
denti ou gros pagre)
de 2 kg environ,
pêchée du matin**

**800 g de pommes
de terre nouvelles**

1 betterave

1 chou fleur

**500 g de haricots verts
extra-fins**

**1 botte
de carottes fanes**

**1 petite pomme
de terre cuite**

5 gousses d'ail

1 gros jaune d'œuf

25 cl d'huile d'olive

**2 cuillères à soupe
d'huile d'arachide**

4 œufs durs

Sel, poivre

Mixer les gousses d'ail dans un saladier.
Ajouter le jaune d'œuf, la pomme de terre
écrasée, le sel et le poivre. Bien mélanger
en tournant. Verser l'huile d'arachide
doucement tout en continuant de battre puis,
plus rapidement, intégrer l'huile d'olive
jusqu'à consistance d'une mayonnaise épaisse.
Laver, éplucher et pocher les légumes entiers.
Bien les égoutter.
Mettre à cuire la daurade nature dans le four,
25 minutes à 220 °C (thermostat 8).
La déposer dans un grand plat et disposer
tout autour les légumes, les œufs durs
et dans un bol l'aïoli. Arroser la daurade
et les légumes d'huile d'olive.





Salade tiède de la mer

**800 g de moules
bouchot**
800 g de palourdes
**200 g de coquilles
Saint-Jacques**
4 langoustines
1 homard
**4 belles crevettes
fraîches**
800 g de calmars
Jus de 3 citrons
1 piment rouge
1 bouquet de persil plat
**4 cuillères à soupe
d'huile d'olive**
Sel, poivre



Nettoyer les moules, rincer les palourdes et les noix des coquilles Saint-Jacques. Couper en deux morceaux dans le sens de la longueur les langoustines avec leur carapace. Tronçonner le homard avec sa carapace. Décortiquer le corps des crevettes. Nettoyer et découper les calmars en fines rondelles. Dans une cocotte épaisse, faire cuire à l'étouffée pendant 15 minutes environ, à feu fort, en intégrant d'abord les calmars, puis les moules, les palourdes et le homard. Ajouter enfin les langoustines, les crevettes et les noix de Saint-Jacques. Verser l'ensemble dans un grand saladier, arroser du jus des citrons et d'huile d'olive. Ajouter le piment coupé et le persil ciselé, saler et poivrer. Bien mélanger et servir rapidement.

Chaque convive ôtera lui-même les carapaces des crustacés.



Pan bagnat

1 gros pain rond bien croûté par personne
4 tomates bien fermes
4 artichauts violets
350 g de fèves
1/2 botte de radis
4 cébettes*
100 g de mesclun*
4 œufs
1 boîte de thon à l'huile d'olive (450 g)
10 brins de basilic
2 cuillères à soupe de tapenade
1 cuillère à soupe de pissala*
1 citron
Vinaigre de vin
Huile d'olive
Sel, poivre gris du moulin

Faire cuire les œufs à l'eau bouillante salée 8 minutes (ils doivent rester légèrement coulants), les écaler.

Laver et couper les tomates en tranches. Éplucher et émincer les artichauts, les citronner. Écosser les fèves, laver et couper les radis et les cébettes en fines rondelles.

Nettoyer le mesclun.

Couper les pains en deux, retirer un peu de mie des deux parties, badigeonner une face avec la tapenade et l'autre avec le pissala.

Garnir les pains de couches successives, en commençant par le mesclun, puis les tranches de tomates, les œufs durs coupés en deux, le thon, les artichauts, les fèves, les radis, les cébettes. Parsemer de basilic haché. Saler, légèrement à cause du pissala.

Donner quelques tours de moulin.

Arroser généreusement avec du vinaigre et de l'huile d'olive. Refermer le pain.

Bien tasser. Mettre au réfrigérateur.

Servir coupé en six.





Poivrons rouges fourrés en beignets

**4 gros poivrons rouges
bien charnus**

8 tranches de gruyère

Huile d'olive

Sel, poivre

**Pâte à beignets
(recette p. 79)**



Faire griller les poivrons entiers. Les peler et retirer soigneusement toutes les graines et la queue. Fourrer chaque poivron avec 2 tranches de gruyère coupées très fines.

Réserver.

Préparer la pâte à beignets.

Dans une sauteuse, chauffer l'huile à feu vif.

Enrober les poivrons de pâte à beignets et les plonger dans l'huile chaude.

Les retirer bien dorés.

À déguster chaud.



Beignets de fleurs de courgettes

Pâte à beignets

100 g de farine

50 g de fécule
de pomme de terre

1 cuillère à café
de levure chimique

50 cl d'eau

Garniture

12 fleurs de courgettes

1 gros oignon blanc
d'été

1 branche
de basilic frais

Coulis de tomates
(recette p. 54)

Sel

Mélanger la farine, la fécule et la levure dans un récipient, puis ajouter l'eau en remuant à l'aide d'un fouet. Laisser reposer 10 minutes. Éplucher et émincer l'oignon en tranches de 4 mm d'épaisseur. Tremper l'oignon, le basilic (tenu par la tige) et les fleurs de courgettes dans la pâte. Le geste doit être rapide, car les légumes doivent être à peine recouverts de pâte. Égoutter le trop-plein. Les plonger dans une friture à 180 °C (thermostat 6). Les tourner dès coloration. Les égoutter sur un papier absorbant. Saler et servir immédiatement avec du coulis de tomates.





Petits farcis niçois

Farce

1 kg de sauté de veau

800 g d'oignons blancs

1 tête d'ail rose

1 bouquet garni (laurier, thym, romarin)

2 cuillères à soupe de chapelure

50 cl d'huile d'olive

1 cuillère à café d'herbes de Provence

Coulis de tomates (recette p. 54)

Sel, poivre

Légumes

8 petits poivrons verts

8 courgettes rondes

4 petites aubergines

8 petites tomates

1/2 baguette de pain



Couper la viande en dés de 5 x 4 cm.

Éplucher et hacher les oignons.

Éplucher et couper l'ail.

Dans une cocotte, faire rissoler les morceaux de veau dans de l'huile d'olive, avec les oignons et l'ail. Ajouter le bouquet garni et laisser mijoter 2 heures.

Laver les légumes. Couper les tomates en deux, les épépiner, les retourner et les faire sécher 5 bonnes minutes au four.

Couper les poivrons en deux, les épépiner, les badigeonner d'huile d'olive, les faire précuire 5 minutes au four.

Faire cuire les courgettes entières dans de l'eau bouillante salée, les couper en deux.

Couper les aubergines en deux, les badigeonner d'huile d'olive, les faire cuire au four 5 minutes environ. Évider les courgettes et les aubergines cuites, et réserver la chair.

15 minutes avant la fin de la cuisson du veau, ajouter le pain coupé, les herbes de Provence et la chair des légumes. Saler et poivrer.

Quand la cuisson est terminée, passer le tout au hachoir (grille fine).

Mettre les légumes sur une plaque, les farcir avec le hachis, parsemer de chapelure et arroser d'huile d'olive. Les faire dorer à 200 °C (thermostat 7).

Servir les petits farcis accompagnés du coulis de tomates.



Pissaladière

Pâte

- 1 kg de farine**
- 10 g de sel**
- 1 cube de 42 g de levure du boulanger**
- 1 l d'eau**
- 100 g de beurre**
- 10 cl d'huile d'olive**

Garniture

- 10 gros oignons paille**
- 10 filets d'anchois**
- 20 olives noires de Nice**
- 3 cuillères à soupe de pissala***
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence**

Éplucher et émincer les oignons. Chauffer de l'huile d'olive dans une poêle et laisser suer les oignons. Faire compoter* 1 heure à feu doux. En fin de cuisson, ajouter les herbes de Provence. Délayer la levure dans un peu d'eau tiède. Mettre la farine, le sel et la levure dans un saladier, mélanger le tout. Incorporer le beurre fondu et l'huile d'olive. Pétrir la pâte et la laisser reposer 20 à 30 minutes. Étaler la pâte très finement sur une plaque à pâtisserie. Recouvrir de pissala, étaler les oignons, disposer les anchois et parsemer d'olives. Enfourner la plaque à 200 °C (thermostat 7) pendant 30 minutes. La pâte doit être bien dorée. Arroser d'un filet d'huile d'olive dès sa sortie du four. À déguster tiède.





Ratatouille

6 courgettes trompettes
3 aubergines
3 poivrons (jaune, vert et rouge)
5 oignons blancs
3 gousses d'ail
8 tomates
1 bouquet garni
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre



Laver les légumes. Éplucher l'oignon. Couper les courgettes, les aubergines, les poivrons et les oignons en petits dés. Les déposer dans un grand plat allant au four, de manière à pouvoir les tourner facilement à la cuillère. Ajouter l'ail entier et dégermé, le bouquet garni, l'huile d'olive et le sel.

Enfourner à 180 °C (thermostat 6) environ 1 h 30 en remuant très régulièrement.

Pendant ce temps, peler, épépiner et couper les tomates en petits dés. Les incorporer ensuite aux légumes et ajouter un filet d'huile d'olive. Laisser cuire encore 30 minutes, en remuant de temps à autre.

Cette ratatouille se déguste chaude ou tiède. Elle peut aussi se consommer glacée, trois à quatre jours après sa réalisation. Au moment de servir, parsemer de basilic finement émincé et accompagner d'une purée d'anchois délayée dans de l'huile d'olive.

Il existe plusieurs façons de préparer la ratatouille, mais cette recette, contrairement aux autres, permet d'être disponible tout le temps de la cuisson.



Tian de courgettes d'Anny

**1 kg de courgettes
trompettes**
4 gros œufs de ferme
140 g de gruyère râpé
60 g de riz long
Ail
Chapelure
30 g de beurre
Sel, poivre



Laver les courgettes et les faire cuire à la vapeur avec les fleurs. Une fois cuites, les égoutter et les écraser avec un presse-purée.

Faire cuire le riz.

Battre les œufs en omelette, puis les verser sur les courgettes en ajoutant le gruyère et le riz.

Saler, poivrer. Mélanger le tout et déposer la préparation dans un plat à gratin préalablement frotté à l'ail. Saupoudrer de chapelure et ajouter des noisettes de beurre.

Enfourner le plat 20 minutes à 210 °C (thermostat 7/8).

Peut se manger chaud, froid ou tiède.



Panier de légumes niçois ou bagna cauda

2 bottes
de radis tendres

800 g de tomates
siciliennes (on les aime
pour leur fermeté
et leur goût sucré)

12 petits artichauts violets
du pays des collines

2 paquets de cébettes*

1 kg de fèves

300 g de thon à l'huile

4 œufs

200 g de tapenade

20 filets d'anchois

5 gousses d'ail

Huile d'olive

Poivre

Anchoïade

20 filets d'anchois

2 cuillères à soupe
de vieux vinaigre
balsamique

Huile d'olive

Poivre du moulin

Tous les légumes doivent être de première fraîcheur et cueillis dans la région.

Tremper les bottes de radis entières dans de l'eau glacée, puis couper la petite queue. Choisir une jolie corbeille et y déposer avec goût les artichauts entiers avec le pied et les feuilles, les bottes de radis à l'envers, les tomates entières, les cébettes et les fèves debout. Mettre à chauffer à feu doux un caquelon d'huile d'olive, incorporer 20 filets d'anchois et l'ail coupé en lamelles. Poivrer. Le poser chaud au centre de la table, avec la corbeille de légumes, le thon à l'huile, la tapenade et les œufs que l'on aura préparés mollets.

ANCHOÏADE

Mixer les anchois en pommade. Déposer la préparation dans un bol en terre. Ajouter le vinaigre, donner quelques tours de moulin, bien mélanger et monter à la fourchette avec l'huile d'olive jusqu'à consistance.

*Chaque convive trempera ses légumes
soit dans la bagna cauda, soit dans l'anchoïade.*





Oreillettes aux brocolis

400 g d'oreillettes
500 g de brocolis
1 tête d'ail
1 piment rouge
10 filets d'anchois
10 cl d'huile d'olive



Laver les brocolis et les détacher en petits bouquets.

Faire cuire les pâtes et les brocolis ensemble dans beaucoup d'eau salée bouillante.

Pendant ce temps, jeter dans une grande poêle sur feu fort l'huile d'olive, la tête d'ail écrasée, le piment émincé et les anchois, qui doivent fondre sans brûler.

Après 12 minutes de cuisson, bien égoutter les pâtes et les brocolis. Garder un bol d'eau de cuisson et le verser dans la poêle.

Rajouter les pâtes et les brocolis et les faire sauter pendant 2 à 3 minutes.

Rectifier l'assaisonnement et la consistance en remettant éventuellement un peu d'eau de cuisson.

Servir aussitôt.



Capeletti

400 g de pâte à ravioli
(recette p. 91)

1 escalope de veau
de 150 g environ

1 tranche épaisse
de jambon de Paris
(300 g environ)

30 g de truffe

2 cuillères à soupe de
crème de mascarpone

Beurre

3 brins de persil plat

1 cuillère à soupe
de parmesan râpé

Sel, poivre



Dans une poêle, faire cuire l'escalope dans un peu de beurre, ne pas colorer.

Hacher le veau et le jambon très finement, râper la truffe et mélanger le mascarpone et le persil ciselé pour faire une farce homogène. Saler, poivrer. Garder au frais.

Abaisser la pâte au laminoir*, elle doit être très fine. Étendre des bandes de pâte sur un plan de travail bien fariné. Découper des ronds d'environ 4 cm de diamètre, déposer au centre une grosse noisette de farce, plier la pâte en deux, en demi-lune, bien appuyer pour fermer et souder les bords.

Faire cuire les capeletti pendant 8 minutes dans le bouillon d'un pot-au-feu (recette p. 121) réduit et filtré.

Les servir dans le bouillon et saupoudrer de parmesan râpé.



Gnocchi à ma façon

**1 kg de pommes
de terre à chair
très jaune (manosque)**

1 œuf

200 g de farine environ

30 g de parmesan râpé

30 g de beurre

30 g de truffe

**Fleur de sel,
poivre du moulin**



Plonger les pommes de terre dans de l'eau bouillante salée et les faire cuire.

Les éplucher encore chaudes et les écraser à la fourchette. Incorporer l'œuf, la farine, le sel, le poivre, le parmesan, le beurre et la truffe râpée. Mélanger rapidement avec les mains, ne pas trop travailler l'appareil. Confectionner des boudins de 1 cm de diamètre, couper des gnocchi de 2 cm de longueur. Les rouler légèrement sous les dents d'une fourchette et les faire glisser sur une surface farinée.

Porter à ébullition un grand faitout d'eau salée et baisser le feu. Y plonger les gnocchi et les retirer avec une écumoire dès qu'ils remontent à la surface (3 à 4 minutes suffisent à la cuisson).

Servir avec une sauce au choix ou simplement avec du beurre et du fromage.

Ravioli aux trois viandes

Pâte

3 gros œufs de ferme

250 g de farine

Sel, poivre

Farce

150 g de mignon
de veau

150 g de paleron
de boeuf

150 g de filet de porc
(faire hacher
les trois viandes
par votre boucher)

2 oignons rouges

100 g de vert de blettes

1 brin de marjolaine

1 branche de basilic

1 branche de persil plat

Muscade râpée

100 g de parmesan râpé

3 cuillères à soupe
de farine

1 cuillère à soupe
d'huile d'olive

Sel, poivre

*Prévoir une plaque
à ravioli et un laminoir**

Battre les œufs en omelette, saler, poivrer. Verser la farine jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Bien travailler la pâte avec la paume des mains, 7 à 8 minutes environ. La laisser reposer dans un linge humide, le temps de la préparation de la farce. Éplucher et couper les oignons rouges.

Les faire rissoler à l'huile d'olive dans un faitout, puis ajouter les viandes. Bien mélanger, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 40 minutes. Ajouter le vert des blettes, lavé et coupé menu, et laisser sur le feu encore 5 minutes.

Placer la farce dans un saladier avec la marjolaine, le basilic et le persil finement hachés, le sel, le poivre, une pincée de muscade et le parmesan. Bien mélanger et laisser refroidir.

Étaler finement la pâte, de préférence au laminoir, sinon au rouleau. Prendre une plaque à ravioli, la fariner généreusement. Poser une feuille de pâte plus large que la plaque. Remplir de farce les encoches à la petite cuillère et recouvrir d'une autre feuille de pâte. Passer doucement un petit rouleau par-dessus pour coller les deux feuilles. Déposer le tout sur une planche farinée et laisser reposer.

Prévoir trois plaques pour deux personnes.

Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les ravioli 10 minutes environ.

Les égoutter soigneusement et les servir soit avec du beurre et du fromage, soit avec une sauce à votre façon.



Daube à la niçoise

1,2 kg de viande
de boeuf chaîne
(à faire couper
en morceaux
par votre boucher)
100 g de cèpes secs
500 g de carottes fauces
800 g de tomates mûres
1 oignon jaune
2 échalotes
1/2 pied de céleri
6 gousses d'ail
1 bouquet garni
1/2 bouquet
de persil plat
50 cl de bandol rouge
4 cuillères à soupe
d'huile d'olive
Sel, poivre du moulin



Laver et couper en tranches les cèpes et les faire tremper à l'eau tiède pendant 10 minutes.

Les éponger sur un papier absorbant.

Éplucher et laver le reste des légumes.

Tailler les carottes en rondelles épaisses.

Couper les tomates en huit, retirer les pépins et le pédoncule. Émincer finement l'oignon et les échalotes.

Dans une grosse cocotte en fonte noire, faire revenir les morceaux de boeuf dans de l'huile d'olive chaude. Quand ils sont dorés, les saler et les retirer.

Dans le jus de cuisson, faire rissoler à petit feu les tomates, l'oignon et les échalotes. Surveiller la coloration. Ajouter les carottes, le céleri, les gousses d'ail en chemise, et laisser cuire environ 10 minutes. Intégrer la viande, les cèpes et le bouquet garni. Baisser le feu au minimum. Mouiller avec le vin chauffé au préalable et cuire à couvert entre 3 et 4 heures.

Surveiller la cuisson, tourner souvent la viande avec une cuillère en bois afin qu'elle n'attache pas. Rectifier l'assaisonnement.



Lapereau de ferme aux olives niçoises et à la marjolaine

2 lapereaux
(les plus petits possible)
2 carottes
4 pommes de terre
2 oignons blancs
6 brins de marjolaine
2 piments
(un vert et un rouge)
6 gousses
d'ail en chemise
200 g d'olives
1 verre à cognac
de grappa
30 cl de vin blanc
10 cl d'huile d'olive
Sel, poivre



Couper les lapereaux en petits morceaux.
Séparer les avants et ne garder que le bas
juste avant le râble.
Éplucher et laver les légumes. Couper
les pommes de terre en gros morceaux.
Émincer les oignons. Ciseler la marjolaine.
Tailler les piments en brunoise*.
Mettre la viande à mariner dans la grappa
durant 3 à 4 heures, avec les carottes,
les oignons, la marjolaine, les piments, l'ail,
le sel et le poivre. Terminer en arrosant
généreusement d'huile d'olive.
Faire tremper 3 à 4 heures les pommes de terre
et les olives dans le vin blanc.
Mettre la viande, les légumes et les aromates,
avec leurs marinades, dans une cocotte assez
grande pour contenir le tout, et laisser cuire
1 heure à feu doux.
À la fin de la cuisson, les pommes de terre
doivent être fondantes et le lapin doré.



Lapereau de ferme aux olives niçoises et à la marjolaine

**2 lapereaux
(les plus petits possible)**
2 carottes
4 pommes de terre
2 oignons blancs
6 brins de marjolaine
**2 piments
(un vert et un rouge)**
**6 gousses
d'ail en chemise**
200 g d'olives
**1 verre à cognac
de grappa**
30 cl de vin blanc
10 cl d'huile d'olive
Sel, poivre



Couper les lapereaux en petits morceaux.
Séparer les avants et ne garder que le bas
juste avant le râble.

Éplucher et laver les légumes. Couper
les pommes de terre en gros morceaux.
Émincer les oignons. Ciseler la marjolaine.
Tailler les piments en brunoise*.

Mettre la viande à mariner dans la grappa
durant 3 à 4 heures, avec les carottes,
les oignons, la marjolaine, les piments, l'ail,
le sel et le poivre. Terminer en arrosant
généreusement d'huile d'olive.

Faire tremper 3 à 4 heures les pommes de terre
et les olives dans le vin blanc.

Mettre la viande, les légumes et les aromates,
avec leurs marinades, dans une cocotte assez
grande pour contenir le tout, et laisser cuire
1 heure à feu doux.

À la fin de la cuisson, les pommes de terre
doivent être fondantes et le lapin doré.



Ragoût de cocos blancs de Pigna

**250 g de cocos blancs
secs de Pigna**

1 oignon blanc

3 gousses d'ail

1 grosse tomate mûre

100 g de courge rouge

1 petit poireau

300 g de petit salé

1 morceau de couenne

1 piment rouge

**1 cuillère à café
d'herbes de Provence**

Basilic

Persil plat

Coriandre

Huile d'olive

Sel, poivre

Faire tremper les cocos pendant 12 heures minimum dans de l'eau froide salée.

Préparer un bouillon avec tous les légumes lavés et coupés en mirepoix*, la couenne et le petit salé entiers, le piment et les herbes de Provence. Laisser mijoter à petit feu.

Au bout d'une heure, les légumes sont pratiquement fondus, ce qui donne l'aspect d'un bouillon épais.

Égoutter les cocos, les jeter dans le bouillon et faire cuire à feu doux 45 minutes. Au dernier moment, rectifier l'assaisonnement.

Préparer dans une coupelle les trois herbes hachées menu, les recouvrir largement d'huile d'olive et verser cette préparation, hors du feu, sur les cocos au moment de servir. Couper le petit salé et la couenne et les répartir dans chaque assiette, avec les cocos.

La même recette est réalisable en été.

Il faut simplement choisir des cocos frais qu'on ne fera pas tremper.





Tripes à la niçoise

2 kg de tripes (déjà nettoyées et coupées)

1 pied de veau coupé en deux

500 g de couenne

3 gros oignons

8 carottes

3 branches de céleri

4 gousses d'ail

6 tomates

Bouquet garni

4 citrons

Gruyère ou parmesan râpé

2 verres de vin blanc

1 verre de grappa*

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre

Blanchir les tripes à grande eau. Les rafraîchir.

Les frotter avec les citrons. Saler et poivrer.

Tapisser de couenne le fond d'une marmite en fonte et intégrer en même temps la viande, tous les légumes lavés, pelés, coupés ou émincés, les aromates, l'huile d'olive, le vin blanc et la grappa.

Mouiller d'eau à hauteur. Couvrir la marmite et la mettre au four. Faire cuire à 150 °C (thermostat 4/5) le premier jour pendant 4 heures, puis terminer la cuisson le lendemain sur feu doux pendant encore 4 heures.

Servir avec des pommes de terre nouvelles en robe des champs. Saupoudrer de fromage râpé à volonté.





Sardines farcies

12 sardines
200 g de poitrine salée
(maigre)
2 œufs entiers
125 g de gruyère râpé
1/2 paquet
de blettes tendres
2 échalotes
1/2 paquet de persil plat
2 grosses tomates
2 pincées
d'herbes de Provence
2 cuillères à soupe
de chapelure
Huile d'olive
Sel, poivre



Laver et vider les sardines, les débarrasser de toutes leurs arêtes. Les éponger sur un papier absorbant. Les ouvrir en deux et les déposer dans un plat côté chair.

Laver les blettes. Les mixer à cru avec les échalotes, le persil et la poitrine. Ajouter les œufs et le gruyère au dernier moment.

Continuer de mixer, poivrer généreusement et lier à l'huile d'olive.

Retourner les sardines et les farcir.

Bien les mouler. Les paner avec la chapelure sur les deux faces.

Laver et couper en tranches les tomates.

Dans un plat à gratin huilé, disposer les sardines côté peau sur un lit de tomates et parsemer d'herbes de Provence. Enfourner à 180 °C (thermostat 6). Lorsqu'elles commencent à dorer, autour de 20 minutes, retirer le plat et laisser la cuisson s'achever hors du feu.



Frito misto de Carras

2 gros calmars
200 g de grosse poutine
8 petites crevettes vivantes
500 g de pistes*
300 g de rougets friture
2 citrons feuilles du pays
Huile d'arachide
Farine
Sel, poivre du moulin



Nettoyer les calmars. Les vider, enlever la peau, les couper en rondelles de 5 à 8 mm.
Fariner délicatement la poutine sur un tamis et secouer pour faire tomber l'excédent de farine.
Décortiquer les crevettes en conservant la tête et la queue. Fariner et bien secouer.
Nettoyer les pistes en retirant les intestins et la poche d'encre. Les garder entières.
Bien les rincer et les éponger. Fariner et secouer.
Essuyer les rougets avec un papier absorbant. Il est inutile de les vider et de les écailler.
Fariner légèrement.
Faire chauffer l'huile dans la friteuse à 180 °C (thermostat 6). Commencer à faire frire les rondelles de calmars, puis les rougets, que l'on retirera bien croustillants. Laisser les crevettes jusqu'à coloration et déposer sur un papier absorbant. Poursuivre avec les pistes et les retirer lorsqu'elles seront bien dorées. Terminer par la poutine.
Dresser l'ensemble des poissons sur un grand plat chaud. Saler, poivrer.
Couper les citrons en deux, chaque convive arrosera sa friture à son goût.



Stockfish maison

800 g de stockfish
150 g de boyaux de stockfish
8 tomates bien mûres
2 oignons blancs
1 poireau
3 poivrons rouges
1 poivron jaune
5 gousses d'ail
1 bouquet garni
1 piment rouge
1 cuillère à soupe de concentré de tomates
200 g de petites olives noires de Nice
1 kg de pommes de terre nouvelles
10 filets d'anchois
20 cl d'huile d'olive
1 verre de grappa
1 verre de cognac
Sel, poivre



Dans un seau, faire tremper le stockfish dans de l'eau froide pendant 3 jours, en changeant l'eau deux fois par jour. Y ajouter le troisième jour les boyaux de stockfish et laisser tremper.

Égoutter, retirer la peau du stockfish et couper les boyaux en morceaux de 4 cm environ.

Le jour de la préparation, retirer les arêtes et effiloche la chair du poisson.

Dans une cocotte en fonte, faire rissoler le stockfish dans de l'huile d'olive chaude. Après obtention d'une pâle coloration, le flamber avec la grappa. Le réserver.

Laver les légumes. Peler les tomates, les épépiner et les couper en quatre. Éplucher les oignons, les émincer, ainsi que le poireau et les poivrons.

Dans une autre cocotte, faire suer dans de l'huile d'olive chaude les oignons, le poireau, les poivrons, les tomates, 2 gousses d'ail en chemise, le bouquet garni et le piment entier. Laisser mijoter 30 minutes, puis mouiller à hauteur avec de l'eau chaude.

Ajouter le concentré de tomates et les olives noires.

Laisser encore cuire 30 minutes, puis jeter le tout sur le stockfish légèrement doré. Bien mélanger, poivrer. Cuire tout doucement encore 2 heures.

Peler et couper en quatre les pommes de terre.

Bien les rincer et les incorporer dans la cocotte les 20 dernières minutes. Vérifier la cuisson

des pommes de terre, elles doivent être fondantes.

On verra à la fin si le sel est nécessaire, selon le goût.

Piler dans un mortier, avec le cognac, les anchois

et les 3 gousses d'ail restantes, épluchées et dégermées.

Réserver cette préparation et la verser sur le stockfish au moment de servir.



Anchois au sel

Mesures pour 1 grand bocal

- 1 kg d'anchois frais**
- 7 feuilles de laurier**
- 800 g de gros sel gris**
- 1 cuillère à soupe de poivre en grains**



Laver et vider les anchois, retirer les têtes et l'arête centrale. Les nettoyer sous l'eau courante froide et les éponger.

Sur une grande plaque, étaler une couche de sel, disposer les anchois dessus et les recouvrir de sel. Les laisser dégorger 7 heures, puis les rincer sous l'eau courante froide et bien les éponger.

Dans un bocal en verre assez grand pour contenir tous les anchois, déposer une couche de sel au fond et les ranger en quinconce, ventre vers le bas. Recouvrir de sel, ajouter 1 feuille de laurier et 6 grains de poivre. Renouveler l'opération autant de fois que nécessaire. Finir par une couche de sel et presser avec un galet. Fermer le couvercle et conserver au froid.

Une semaine plus tard, enlever le galet et retirer doucement le liquide qui est remonté à la surface. Rajouter une fine pellicule de sel propre. Après chaque consommation, recouvrir de sel nouveau et conserver au réfrigérateur.



Omelette de poutine

300 g de poutine

5 gros œufs du jour

**1 cuillère à soupe
de persil plat**

1 gousse d'ail

1 cuillère à café de lait

1 noix de beurre

**1 cuillère à soupe
d'huile d'olive**

Sel, poivre



Égoutter la poutine, retirer les petits cailloux éventuels.

Hacher grossièrement le persil. Dégermer la gousse d'ail et l'émincer très finement.

Casser les œufs dans un saladier, saler, poivrer.

Les fouetter et laisser reposer quelques secondes.

Recommencer l'opération deux fois afin de permettre au mélange d'être bien mousseux.

Ajouter le persil et l'ail.

Mélanger délicatement les œufs et la persillade avec la poutine et verser le tout dans une poêle huilée antiadhésive. Cuire à feu vif et retourner

l'omelette au bout de 5 minutes. Parsemer de beurre autour de la poêle.

Déposer l'omelette dans un grand plat garni

de mesclun* et arroser généreusement d'huile d'olive.

Brandade de morue

**250 g de morue sans
arête et sans peau**
3 filets d'anchois
1 l de lait
3 g de persil plat
1 gousse d'ail
25 cl d'huile d'olive
Muscade
Chapelure
Beurre
**Sel, poivre
fraîchement moulu**



Faire tremper la morue toute la nuit dans beaucoup d'eau froide mise au réfrigérateur. Le lendemain, l'effiloche à la main, la rincer, la couvrir à nouveau avec de l'eau froide, la laisser tremper encore 4 heures au réfrigérateur et la rincer.

Dans un faitout, porter le lait à ébullition et y ajouter le poisson. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter doucement pendant 15 minutes. Prendre la morue avec une écumoire et la laisser s'égoutter dans une passoire. Réserver le lait. Pendant que le poisson est encore chaud, le mettre dans un mixer. Ajouter le persil ciselé, les anchois et l'ail entier dégermé. Mixer à grande vitesse afin que tous les ingrédients soient bien mélangés. Incorporer lentement l'huile d'olive et battre environ 10 minutes jusqu'à obtention d'une purée épaisse. Rectifier l'assaisonnement et saupoudrer légèrement de muscade. Ajouter le lait et finir de battre, afin d'avoir un mélange crémeux et solide.

Faire gratiner la préparation au four avec de la chapelure et quelques noisettes de beurre. Retirer lorsque celle-ci est dorée.



Salade de pommes de terre tièdes aux truffes noires

**2 pommes de terre
moyennes par personne
(8 rattes)**

120 g de truffes noires

Huile d'olive fruitée

**Fleur de sel,
poivre du moulin**



Faire cuire les pommes de terre dans de l'eau bouillante salée. Les retirer lorsqu'elles sont fermes, les éplucher encore chaudes et les couper en tranches de 5 à 6 mm.

Sur une assiette tiède, disposer les tranches chaudes de pommes de terre et, par-dessus, répartir des lamelles de truffe d'environ 3 mm d'épaisseur.

Parsemer de fleur de sel, donner quelques tours de moulin et arroser généreusement d'huile d'olive.



Pan bagnat aux truffes noires

**1 baguette de pain
(choisir du pain moelleux
pas trop cuit, type
banette)**

100 g de beurre

120 g de truffes noires

**Fleur de sel,
poivre du moulin**



Couper les deux extrémités du pain et l'ouvrir en deux. Recouvrir entièrement l'une des deux tranches de pain avec des lamelles de beurre de 4 mm d'épaisseur. Parsemer de fleur de sel, donner quelques tours de moulin et garnir des truffes finement émincées. Refermer le pain. L'enfourner à 200 °C (thermostat 7), surveiller la cuisson afin de sortir le pain doré. Le couper en 4 morceaux et servir chaud avec une salade mélangée (*recette p. 48* mais sans la truffe).



Oeufs de poule au plat et râpée de truffe

**12 œufs de ferme
très gros**
50 g de truffe
20 cl de porto rouge
100 g de beurre
**1 pain de mie
aux céréales**
300 g de pissenlit
Sel, poivre



Enfermer les truffes avec les œufs dans une boîte hermétique 24 heures avant la préparation. Ils seront ainsi parfumés. Dans une casserole, faire réduire à feu doux le porto jusqu'à consistance d'un caramel léger. Le réserver.

Prévoir un plat à œufs par personne. Mettre une noix de beurre dans chaque plat. Les enfourner à 200 °C (thermostat 7) jusqu'à ce que le beurre prenne une belle couleur noisette.

Sortir les plats du four et casser 3 œufs dans chacun. Les remettre au four 5 minutes, en conservant la même température.

Saler et poivrer légèrement les œufs. Les arroser d'un filet de caramel de porto, parsemer le tout de truffe râpée et servir chaud.

Accompagner ce plat de mouillettes de pain et d'une salade de pissenlit.



Salade de poulpe

1 poulpe de 800 g

**50 g de pousses
d'épinards**

300 g de fèves

1 piment vert frais

1 tomate bien ferme

Jus d'1 citron

**3 cuillères à soupe
d'huile d'olive**

Sel, poivre du moulin



Laver, vider et couper le poulpe en morceaux de 1 à 2 cm.

Dans une sauteuse, faire suer les tronçons de poulpe et les raidir. Lorsque l'eau est évaporée, les égoutter. Laisser refroidir.

Laver les légumes. Émincer les pousses d'épinards, écosser les fèves, couper le piment en mirepoix* et la tomate pelée en petits dés.

Dans un saladier, disposer le poulpe bien frais, l'arroser du jus du citron et d'huile d'olive, saler, poivrer. Au moment de servir, ajouter les épinards, les fèves, la tomate et le piment. Bien mélanger et servir très frais.

Salade de homards aux deux pamplemousses

**2 homards
de 600 g chacun**

**200 g de haricots verts
frais**

**200 g de tomates
grappe**

**2 pamplemousses
(1 rose et 1 rubis)**

Jus de 2 citrons

4 feuilles de basilic frais

100 g de riquette*

Huile d'olive

15 g de fleur de sel

**8 g de poivre
mignonnette**



Pocher les homards dans de l'eau bouillante salée durant 12 minutes.

Après cuisson, couper les queues des homards en deux. Les décortiquer et les découper en biseaux d'éventail dans le sens de la longueur.

Laver les haricots verts et les faire cuire dans de l'eau bouillante salée, sans couvercle, 7 minutes environ après reprise de l'ébullition.

Les plonger dans un saladier d'eau froide pour stopper la cuisson. Égoutter.

Laver, peler et couper les tomates en petits dés. Émincer très finement le basilic.

Trancher les pamplemousses à vif, les peler et les débarrasser complètement de la peau blanche qui les recouvre.

Dans une assiette, disposer sur un lit de riquette* les biseaux des homards au centre et, tout autour, les tranches de pamplemousse avec les dés de tomate. Ajouter les haricots verts. Arroser le tout du jus des citrons et d'huile d'olive. Saler, poivrer. Parsemer de basilic.

Selon la saison, les pamplemousses peuvent être remplacés par des pêches, cerises ou abricots.



Calmars dorés à l'ail

**6 calmars
de 300 g pièce**
2 tomates fermes
**2 petites courgettes
du pays**
5 gousses d'ail
6 brins de ciboulette
**1 piment calabrais
rouge ou vert**
**1 cuillère à café
d'herbes de Provence**
Huile d'olive
Fleur de sel, poivre



Nettoyer les calmars, retirer la peau et les émincer assez finement. Bien les éponger. Choisir un plat à fond épais, y mettre les calmars avec de l'huile d'olive froide. L'enfourner à 200 °C (thermostat 7) durant 40 minutes environ. Pendant ce temps, éplucher les tomates et les couper en dés, hacher finement l'ail, la ciboulette et le piment. Lorsque les calmars sont dorés, retirer le plat du four et le mettre sur feu doux. Décoller les calmars avec une spatule. Rajouter les tomates, les herbes de Provence, l'ail, la ciboulette et le piment hachés. Saler et poivrer. Remuer le tout. Laisser mijoter 10 minutes jusqu'à ce que l'ail soit doré. Ne pas brûler. Râper les courgettes. Les blanchir 2 minutes afin qu'elles conservent leur croquant. Bien les égoutter, puis les dresser tièdes sur une assiette chaude et poser par-dessus les calmars légèrement arrosés d'huile d'olive. Servir aussitôt.



Pois chiches au bouillon de jambon cru et cuit

500 g de pois chiches

**1 fond de jambon cru
(de préférence
de Parme) de 800 g
environ**

**1 talon de jambon
blanc de Paris
de 500 g environ**

1 poireau

3 carottes

1 courgette

300 g de courge rouge

1 tomate mûre

2 oignons paille

4 gousses d'ail

1 piment

3 brins de persil plat

1 branche de basilic

Huile d'olive

Fleur de sel, poivre

Faire tremper les pois chiches dans un gros saladier d'eau cassée salée pendant 12 heures.

Y ajouter les deux morceaux de jambon pendant 30 minutes.

Éplucher, laver et émincer les légumes.

Conserver l'ail et le piment entiers.

Ciseler le persil et le basilic.

Dans une grande marmite, déposer les jambons et les couvrir d'eau froide à hauteur. Porter à ébullition et écumer si besoin. Les faire cuire 1 heure. Ajouter tous les légumes et laisser mijoter à petit feu 1 heure. Intégrer les pois chiches égouttés et laisser cuire encore 1 heure. Arrêter la cuisson dès que les pois chiches sont fondants.

Hors du feu, arroser le tout d'huile d'olive, parsemer de persil et de basilic.





Tourte paysanne

Pâte

- 125 g de farine de blé
- 125 g de farine complète
- 1 œuf
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de lait
- 1 noix de beurre

Garniture

- 1 kg de vert de blettes
- 3 oignons blancs
- 500 g de courgettes trompettes
- 200 g de parmesan râpé
- 10 cl d'huile d'olive bien fruitée
- Sel, poivre

*Prévoir un laminoir**

Bien mélanger les farines, l'œuf, l'huile, le lait et le beurre. Pétrir 3 à 4 minutes afin d'obtenir une pâte souple (ajouter éventuellement de la farine), puis abaisser la pâte de préférence au laminoir, sinon au rouleau.

Couper la pâte en deux cercles. Poser le premier dans un plat creux huilé d'environ 30 cm.

Bien coller la pâte sur les bords.

Laver les légumes. Tailler grossièrement les blettes. Éplucher et émincer les oignons.

Couper les courgettes en petits dés.

Remplir le plat avec les légumes et parsemer de parmesan. Arroser généreusement d'huile d'olive. Saler, poivrer.

Poser le second disque de pâte sur la garniture de légumes et rabattre la pâte du fond sur le pourtour, en fermant hermétiquement les bords.

Cuire la tourte à 200 °C (thermostat 7) pendant 40 minutes. Vérifier qu'elle est bien dorée avant de la sortir et la servir aussitôt, ou tiède, avec une belle salade.





Tortilla primavera

6 œufs
80 g de parmesan râpé
50 g de lardons salés
1 pomme de terre
200 g de petits pois
8 petits artichauts tendres
200 g de fèves
4 cébettes*
1 botte de blettes nouvelles
Huile d'olive
Sel, poivre

Blanchir 5 minutes la pomme de terre coupée en petits dés, les lardons et les petits pois. Dans une terrine, battre les œufs en omelette avec du sel, du poivre et le parmesan. Ajouter la pomme de terre, les lardons, les petits pois, les artichauts débarrassés de leurs feuilles extérieures et finement émincés, les fèves, les cébettes coupées en minces rondelles et les feuilles de blettes taillées en fine chiffonnade. Mélanger le tout. Verser cette préparation dans une poêle bien huilée. Commencer à feu vif, puis baisser. Au bout de 10 minutes, retourner la tortilla et continuer de cuire sur feu doux.





Risotto aux citrons du pays

**250 g de riz scotti
carnaroli**
1 os à moelle
**100 cl de vin blanc
fruité**
1 l de bouillon de poule
1 oignon blanc
**Jus de 3 citrons du pays
non traités**
1 noix de beurre
50 g de parmesan râpé
**10 cl de crème fraîche
liquide**
Poivre



Éplucher et émincer finement l'oignon.
Couper la moelle en petits dés.
Dans un faitout, faire suer à feu doux la moelle
et l'oignon. Ajouter le riz cru et remuer
jusqu'à ce que le riz devienne translucide.
Ne pas colorer. Verser le vin blanc
et laisser réduire à petit feu.
Lorsque le riz devient sec, mouiller au fur
et à mesure avec le bouillon de poule chaud.
Poivrer et mélanger toujours doucement
sur feu doux.
Une fois le riz cuit, retirer la casserole du feu
et ajouter le jus des citrons et les zestes d'un
citron et demi réduit en tout petits morceaux.
Incorporer le beurre, le parmesan
et la crème fraîche fouettée en chantilly.
Bien mélanger le tout.
Ce risotto est très bon accompagné de poisson
et de crustacés.



Macaroni aux truffes noires

**500 g de festonati n° 22
De Cecco**

**80 g de truffes noires
du Var**

50 cl de crème fraîche

50 g de parmesan râpé

Sel, poivre



Râper en fins copeaux 1 truffe d'environ 20 g dans la crème fraîche. Dans une casserole, faire réduire la crème à petit feu. Saler et poivrer jusqu'à obtention d'une pommade.

La garder au chaud.

Faire cuire les pâtes dans beaucoup d'eau bouillante salée. Surveiller la cuisson, elles doivent rester fermes (elles finiront leur cuisson dans la préparation). Les égoutter.

Bien mélanger les pâtes et la crème sur feu très doux. Ajouter le parmesan hors du feu.

Dans des assiettes creuses chaudes, servir les pâtes qui doivent être bien onctueuses, et les recouvrir de fines lamelles des truffes restantes.



Spaghetti à la puttanesca

500 g de spaghetti

2 gousses d'ail

2 piments

4 filets d'anchois

100 g d'olives noires
de Nice

50 g de grosses câpres
siciliennes

200 g de tomates
cerises

20 cl d'huile d'olive

Sel



Faire cuire les pâtes dans beaucoup d'eau salée bouillante.

Dans une grande poêle, chauffer l'huile d'olive et ajouter les gousses d'ail écrasées, les piments entiers, les anchois, les olives, les câpres et les tomates cerises. Saler au dernier moment. Couvrir la poêle et laisser mijoter quelques instants.

Lorsque les pâtes sont cuites, les égoutter et les jeter dans la préparation.

Bien mélanger l'ensemble et servir aussitôt dans des assiettes chaudes.

Origine de ce plat

Les femmes légères, en rentrant le soir chez elles, préparaient rapidement des pâtes avec le tout-venant. Ce plat, qui s'en inspire, est donc accommodé à la mode puttanesca.



Spaghetti flambés de César

**500 g de spaghetti
au blé dur**

**20 cl de coulis
de tomates
(recette p. 54)**

**20 cl de sauce
bolognaise**

**20 cl de sauce
bordelaise**

**20 cl de crème fraîche
liquide**

150 g de parmesan râpé

**2 cuillères à soupe
d'huile d'olive**

2 verres de cognac

1 gousse d'ail

Poivre du moulin

Faire cuire les spaghetti al dente dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Les égoutter et les réserver.

Frotter d'ail une grande poêle et verser l'huile d'olive. Lorsqu'elle est chaude, jeter les spaghetti dans la poêle et les flamber au cognac.

Ajouter les trois sauces, laisser réduire en mélangeant. Terminer en faisant sauter le tout avec la crème fraîche, le parmesan et quelques tours de moulin.

Servir dans des assiettes chaudes.





Côte de veau de lait fermier cuisinée en cocotte

**1 côte de veau
de 1,8 kg bien grasse**
500 g d'oignons blancs
**500 g de grosses
tomates cerises**
6 gousses d'ail nouveau
**1 cuillère à café
d'herbes de Provence**



Éplucher et émincer les oignons.

Laver les tomates.

Dans une cocotte en fonte, rôtir la côte de veau.

Colorer les deux faces, puis ajouter les oignons, les tomates avec les branches, l'ail entier en chemise et les herbes.

Enfourner la cocotte et laisser mijoter 40 minutes à 200 °C (thermostat 7).

Retirer la viande de la cocotte et faire réduire les sucs de cuisson sur le feu. Couper la côte de veau en tranches épaisses et les présenter sur les légumes disposés dans un plat.

Servir avec un buisson de pommes paille.



Veau et boeuf en pot-au-feu

**1 jarret entier
de veau de lait**
**1 kg de paleron
de boeuf**
**1/2 queue de boeuf
parée**
3 os gélatineux de veau
4 os à moelle
**1 bouquet
de carottes fanes**
4 poireaux moyens
2 navets (facultatif)
4 courgettes trompettes
300 g de courge rouge
**8 pommes de terre
nouvelles**
1 cœur de céleri
3 tomates mûres
1 oignon jaune
6 gousses d'ail
4 brins de basilic
4 brins de persil plat
400 g de capeletti
**Fleur de sel,
poivre du moulin**

Éplucher et laver les légumes en les laissant entiers. Rincer les viandes à l'eau froide, faire tremper les os gélatineux et les os à moelle dans de l'eau glacée pendant 1 heure.

Mettre les viandes de boeuf dans une marmite d'eau froide, porter à ébullition et écumer pendant 10 minutes.

Ajouter l'oignon entier, l'ail épluché, le céleri, les tomates épluchées, réduire la cuisson à feu moyen et laisser cuire 1 heure.

Intégrer le jarret de veau et les os gélatineux, écumer et laisser cuire, couvert, 1 heure et demie à petit feu.

Plonger les carottes. Ajouter, 10 minutes plus tard, les poireaux, les courgettes, la courge rouge et les pommes de terre. Au bout de 30 minutes, rectifier l'assaisonnement.

Au terme de la cuisson, mettre le basilic et le persil entiers et les laisser infuser.

L'idéal est de préparer le pot-au-feu la veille pour pouvoir le dégraisser facilement, sinon, éponger tout le gras avec un papier absorbant. Le bouillon doit rester clair.

Dresser les viandes sur un plat en terre profond, déposer tous les légumes sur un autre plat.

Filter le bouillon que l'on met à réduire à petit feu dans une casserole afin de faire cuire les capeletti (*recette p. 89*).



Polenta aux petits oiseaux

8 grives (ou cailles)
150 g de polenta
1 l de lait
2 feuilles de sauge
1 gousse d'ail
2 échalotes
1 tomate
10 baies de genièvre
1 bouquet garni
50 cl de vin blanc
50 cl de vin blanc plus acide
2 cuillères à soupe de cognac
60 g de beurre mou
1 morceau de sucre
Sel, poivre



Dans une casserole, faire bouillir le lait. Hors du feu, ajouter la sauge. Saler, poivrer. Couvrir et laisser infuser 10 minutes. Passer le lait au chinois, verser dans la casserole et porter à ébullition.

Jeter la polenta en pluie et faire cuire 1 heure à feu très doux, en remuant toutes les 3 minutes.

La préparation doit caraméliser et former une petite croûte. Lorsque la polenta est cuite, l'étaler sur une plaque beurrée et la laisser refroidir. La couper en carrés.

Couper l'ail en deux en ôtant le germe, hacher les échalotes. Laver, peler, épépiner la tomate et hacher la pulpe.

Chauffer dans une casserole les deux vins avec le sucre. Porter à ébullition, flamber et réserver.

Faire fondre 40 g de beurre dans une cocotte et y dorer les grives (ou les cailles). Saler, poivrer. Les sortir et les réserver. Dans la cocotte, déposer l'ail, les échalotes, la tomate, le bouquet garni et les baies.

Laisser fondre quelques minutes à feu doux, puis dégraisser. Placer les grives sur le lit d'aromates, arroser avec le cognac et flamber.

Verser le vin blanc dans la cocotte, couvrir et laisser cuire 40 à 45 minutes à feu doux. S'il n'y a pas assez de jus, ajouter 1 louche de bouillon de légumes.

La cuisson des grives (ou des cailles) terminée, les retirer de la cocotte et les garder au chaud.

Faire réduire le liquide de moitié, puis le passer au chinois. Ajouter le beurre restant et mixer le tout pour obtenir une émulsion.

Faire réchauffer au four la polenta sur sa plaque beurrée. Servir chaud.



Foie gras

**1 foie dénervé
de 400 g environ**
**2 cuillères à soupe
de sauternes**
1 cuillère à café de sel
Poivre blanc du moulin
**4 figues fraîches
bien mûres**
**1 pain de campagne
tranché**

*Prévoir une terrine
en porcelaine de 380 g*



Mettre le foie dans un saladier et bien l'enrober de sel. Donner deux à trois tours de moulin et arroser de sauternes.
Préchauffer le four à 250 °C (thermostat 9/10).
Déposer le foie dans la terrine en le compressant.
Verser par-dessus le sauternes restant dans le saladier. Mettre la terrine au bain-marie dans un plat en terre et faire cuire 30 minutes environ à 160 °C (thermostat 5).
Sortir et laisser refroidir. Conserver au réfrigérateur au moins 48 heures avant dégustation.
Servir avec des figues fraîches et des toasts de pain de campagne grillés.



Poulet fermier farci au foie gras

**1 poulet fermier élevé
au grain de 1,8 kg,
bien gras, à chair jaune**

**300 g de foie gras
de canard frais**

100 g de beurre

1 quignon de pain

Huile d'olive

Sel, poivre du moulin



Flamber et vider le poulet, dénervé les cuisses.

Le fourrer avec le foie gras cru entier et 50 g de beurre. Saler, poivrer et fermer le poulet avec un quignon de pain.

Le poser dans un plat en fonte et le badigeonner d'huile d'olive. Le recouvrir du reste du beurre en pommade, saler, poivrer et cuire à four chaud, 220 °C (thermostat 8), pendant 1 heure. Arroser toutes les 10 minutes avec le jus.

Lorsque le poulet est bien doré, le sortir et le laisser reposer 10 minutes avant de le découper. Retirer le foie gras et le présenter au milieu du plat, entouré du poulet découpé.



Saint-Pierre du pays façon bouillabaisse

**2 Saint-Pierre
de Méditerranée
de 1,5 kg environ**

**2 l de soupe de poissons
(recette p. 67)**

**4 pommes de terre
(facultatif)**

16 croûtons frottés d'ail

**1 bol de rouille
(recette p. 67)**

100 g de parmesan râpé

**1 cuillère à soupe
d'herbes de Provence**

Huile d'olive

Sel, poivre

Vider les Saint-Pierre, les rincer, les sécher, saler et poivrer dans le ventre. Ajouter les herbes de Provence. Badigeonner les poissons d'huile d'olive et les enfourner 20 minutes à 200 °C (thermostat 7). Vérifier la cuisson, ils doivent rester fermes, roses à l'arête. Une fois cuits, lever les filets de poisson.

Déposer deux filets par assiette (creuse), rectifier leur assaisonnement et arroser de soupe de poissons brûlante dans laquelle on aura fait cuire les pommes de terre préalablement coupées en tranches.

Servir avec des croûtons et de la rouille.

Parsemer de parmesan.





Coquilles Saint-Jacques au goût balsamique

**16 coquilles
Saint-Jacques fraîches**
**300 g de haricots verts
extra-fins**
**50 cl de vieux vinaigre
balsamique**
**2 cuillères à soupe
de crème liquide**
Sel, poivre



Dans une sauteuse, faire réduire le vinaigre à feu très doux pendant 15 minutes jusqu'à obtention d'un caramel. Quand le vinaigre commence à perler, rajouter la crème. Bien mélanger le tout et laisser réduire encore quelques minutes. Lorsque la crème devient onctueuse, la réserver dans un bain-marie.

Ouvrir les coquilles Saint-Jacques. Retirer les barbes, sortir les noix. Les rincer, les sécher et les couper en deux.

Laver les haricots verts. Les faire cuire dans de l'eau bouillante salée et les sortir croquants. Disposer sur chaque assiette 8 demi-coquilles, mettre un bouquet de haricots verts au centre de l'assiette. Saler, poivrer et napper généreusement de crème de vinaigre. Tiédir chaque assiette 5 minutes au four à 180 °C (thermostat 6), afin que les coquilles cuisent légèrement. Servir aussitôt.



Plateau royal de crustacés

**2 langoustes
de Méditerranée de
400 à 500 g chacune**

**2 homards bleus bretons
de 600 g chacun**

**2 cigales
de 500 g chacune**

4 langoustines royales

2 camarones*

2 piments d'Espelette

100 g de beurre

10 cl d'huile d'olive

Sel, poivre



Couper en deux, dans le sens de la longueur, les langoustes, les homards, les cigales, les langoustines et les camarones.

Cuire à 250 °C (thermostat 9/10) les langoustes, les homards, les cigales et les camarones pendant 10 minutes. Avant la cuisson, parsemer des piments taillés en brunoise*. Saler, poivrer. Déposer des noisettes de beurre sur les crustacés et les arroser d'huile.

Ajouter les langoustines et prolonger la cuisson durant 5 minutes.

Sortir les crustacés cuits à point (veiller à ce que la chair ne soit pas desséchée, elle doit gonfler à l'extérieur de la carapace). Les dresser sur un très grand plat, que l'on présentera au milieu de la table.

Récupérer la totalité du jus de cuisson et le passer au chinois. Dans une casserole, le faire réduire légèrement à feu doux.

Arroser les crustacés de ce jus fumant.

Accompagner ce plat d'un risotto aux citrons (*recette p. 115*).



Linguini au homard

400 g de linguini
2 homards bleus
bretons vivants
20 cl de crème liquide
20 g de beurre
1/2 piment rouge

Sauce de homard

2 homards canadiens
de 600 à 800 g chacun
2 oignons
2 carottes
1/2 branche de céleri
1 verre de cognac
2 feuilles de laurier
2 cuillères à soupe de
concentré de tomates
3 cuillères à soupe
d'huile d'olive
Sel, poivre



Éplucher, laver et émincer les légumes.
Tronçonner les homards canadiens avec leur
carapace. Dans une cocotte, les faire revenir
avec l'huile, les oignons, les carottes et le céleri.
Déglacer et flamber au cognac.
Couvrir d'eau à hauteur, ajouter le laurier
et le concentré de tomates. Laisser réduire
1 heure à feu doux.

Mixer le tout et n'en conserver que le jus.
Réduire de nouveau en faisant bien épaissir
la sauce. Passer au chinois, rectifier
l'assaisonnement.

Faire cuire les linguini al dente dans une grande
casserole d'eau bouillante salée.

Pendant ce temps, enfourner les homards
bretons coupés en deux avec leur carapace
et une noisette de beurre durant 8 minutes
à 220 °C (thermostat 8).

Dans une casserole, verser la sauce de homard
et la crème, remuer. Faire bouillir le tout
et ajouter le piment taillé.

Mélanger les pâtes et la sauce. Intégrer le restant
de beurre.

Présenter dans une grande assiette creuse chaude
en dressant un demi-homard par personne
sur les pâtes.



Loup au sel

**4 filets de 200 g
de loup avec la peau
et les écailles**
100 g de blancs d'œufs
600 g de sel fin
**80 g de girolles
ou de cèpes**
4 artichauts violets
4 courgettes trompettes
2 tomates
1/2 bouquet de basilic
Huile d'olive
Sel, poivre concassé



Laver les légumes. Râper les courgettes. Les faire blanchir dans une casserole et les plonger ensuite dans de l'eau froide pour qu'elles conservent leur croquant. Couper les tomates en dés. Ciseler le basilic. Nettoyer les champignons et les couper en fines lamelles. Réserver. Mélanger le sel et les blancs d'œufs jusqu'à obtention d'une mousse neigeuse. Déposer les filets de loup, chair vers le bas, sur une plaque de four et les recouvrir complètement avec le mélange sel-blancs d'œufs. Les enfourner 12 minutes à 200 °C (thermostat 7). Ôter le pied des artichauts, enlever les premières feuilles et la pointe, couper les artichauts en deux, retirer le foin si nécessaire, puis les émincer finement. Les faire dorer 5 minutes dans une poêle avec de l'huile, puis les retirer. Dans la même poêle, rajouter un peu d'huile et faire dorer les champignons. Sortir le poisson du four et le laisser reposer quelques minutes. Casser la croûte de sel avec le dos d'une cuillère et retirer la peau des filets. Disposer dans une assiette les courgettes et le poisson par-dessus. Les recouvrir avec les légumes sautés, les tomates et le basilic. Saler, poivrer, selon le goût, et arroser d'un filet d'huile d'olive.



Clafoutis aux abricots

**800 g d'abricots
bergeron bien mûrs**

1 œuf entier et 2 jaunes

50 g de farine

150 g de sucre

**1 sachet de sucre
vanillé**

**25 g de poudre
d'amande**

**12,5 cl de crème
liquide**

12,5 cl de lait

Dans un saladier, battre les œufs, la farine, le sucre, le sucre vanillé, la poudre d'amande et la crème liquide.

Laver les abricots, les dénoyauter et les couper en deux. Les déposer au fond d'un plat légèrement beurré. Verser la préparation par-dessus. Faire cuire au four à 180 °C (thermostat 6) pendant 30 minutes.





Beignets chauds aux pommes et coulis d'abricots

4 pommes
(granny-smith,
golden et reinette)
200 g de farine de blé
100 g de fécule
de pomme de terre
Sucre en poudre
1 cuillère à soupe
de levure
Coulis d'abricot
Huile d'arachide



Éplucher et couper les pommes en tranches fines. Les sucrer légèrement.
Préparer la pâte en mélangeant la farine, la fécule de pomme de terre et la levure.
Délayer avec de l'eau glacée jusqu'à obtention d'une pâte à crêpes épaisse.
Tremper les tranches de pomme dans la pâte et les faire frire dans de l'huile très chaude.
Lorsqu'elles sont bien dorées, les retirer et les éponger sur du papier absorbant.
Les saupoudrer généreusement de sucre en poudre et servir aussitôt avec un coulis d'abricot.



Salade de mangues

**2 grosses mangues
muscade mûres
mais fermes**

200 g de fraises

200 g de framboises

**200 g de fraises
des bois**

**Quelques feuilles
de menthe**

Jus de 2 citrons

Jus de 2 oranges

**3 cuillères à soupe
de liqueur de pêche**

**3 cuillères à soupe
de sirop de canne**

Sorbet à la mangue

Coulis d'abricot

Éplucher les mangues et les découper
en gros dés. Laver les fruits rouges.

Dans un saladier, mettre les mangues
et tous les fruits rouges. Verser le jus des citrons
et des oranges, la liqueur de pêche et le sirop
de canne. Mélanger délicatement le tout.

Répartir les fruits dans de jolis verres
ou assiettes de votre choix et les accompagner
d'une boule de sorbet à la mangue nappée
de coulis d'abricot.

Parsemer de menthe ciselée.





Crêpes à l'orange caramélisée

Mesures pour 3 crêpes par personne

3 œufs

1 cuillère à soupe
de sucre en poudre

2 cuillères à soupe
de farine

40 cl de lait

30 g de beurre

1 cuillère à soupe de
liqueur de mandarine
Impériale

1 orange
(ou 2 mandarines)
non traitée

Confiture d'oranges

1 noix de beurre

1 verre de crème
liquide

Grand Marnier
ou cognac

1 pincée de sel



Râper la peau de l'orange (ou des mandarines) et réserver. Battre les œufs avec le sucre.

Faire fondre le beurre jusqu'à coloration noisette. Le laisser refroidir. L'incorporer avec la liqueur de mandarine et le jus de l'orange (ou des mandarines) au mélange œufs-sucre.

Jeter par-dessus l'orange (ou les mandarines) râpée. Continuer à battre, répandre en pluie la farine et le sel, puis verser petit à petit le lait jusqu'à obtention d'une pâte très fluide.

Bien mélanger et laisser reposer au frais au moins 1 heure (on peut préparer la pâte la veille, ce n'est que meilleur).

Prendre une poêle à crêpe antiadhésive et la badigeonner d'huile d'arachide avec un papier absorbant. Confectionner les crêpes, les plus fines possible.

Dans une autre poêle, préparer un caramel avec le sirop de la confiture d'orange (ou des oranges confites de Clodine, *recette p. 139*), une noix de beurre, et un morceau d'orange de la confiture coupé en zeste. Lorsque le jus commence à caraméliser, déposer les crêpes dans la poêle, les retourner, les plier en quatre et les réserver sur des assiettes chaudes.

Verser dans le caramel un petit verre de crème liquide et laisser réduire. Recouvrir chaque crêpe de ce jus et flamber au Grand Marnier ou au cognac.



Oranges confites de Clodine

Mesures pour 2 bocaux

12 oranges
de très bonne qualité,
à peau très épaisse

Sucre cristallisé

Jus de 6 oranges



Piquer les 12 oranges très fortement avec une fourchette pour traverser la peau. Les mettre à tremper dans de l'eau froide pendant trois jours, en changeant l'eau deux fois par jour. Vérifier qu'elles baignent bien dans l'eau.

Au terme du troisième jour, les faire cuire entières à feu doux durant 3 heures dans un faitout rempli d'une grande quantité d'eau froide.

Les mettre à dégorger à l'eau froide jusqu'au lendemain matin pour enlever l'amertume.

Les égoutter.

Partager les oranges en 4 ou 6 quartiers selon la grosseur. Retirer les pépins, peser les fruits et ajouter le même poids de sucre cristallisé.

Mouiller avec le jus des 6 oranges et faire cuire le tout à feu doux jusqu'à ce que le sirop fasse nappe. Bien écumer pendant la cuisson.

Mettre en pot encore chaud.

À déguster en dessert ou avec une tomme de vache fraîche de Roquestéron.



Fruits rouges des paysans des collines niçoises

**300 g de fraises marra
des bois**

250 g de framboises

**250 g de fraises
des bois**

**4 grosses boules
de glace à la confiture
de lait (glacier
Fenocchio)**

Sur des assiettes blanches toutes simples,
déposer les fraises marra des bois,
puis les parsemer de framboises
et terminer par les fraises des bois.

Au moment de servir, poser la boule de glace
au milieu des fruits.





Tarte au citron

Pâte

400 g de farine
2 cuillères à soupe
de sucre semoule
1/2 sachet de levure
1 citron râpé
1 verre d'huile
d'arachide
1 verre de vin blanc
Sel

Crème

5 œufs
125 g de sucre fin
1 cuillère à soupe
de maïzena
2 sachets de sucre
vanillé
1 citron râpé
Jus de 2 citrons

Mélanger l'huile avec le vin blanc, la farine, une pincée de sel, le citron râpé, le sucre et la levure.

Étaler la pâte dans un moule, la recouvrir de papier d'aluminium et parsemer celui-ci de pois chiches pour éviter qu'elle ne monte. Enfourner 15 minutes à 150 °C (thermostat 4/5). Laisser refroidir.

Mélanger le citron râpé avec 4 jaunes d'œufs et 1 œuf entier. Ajouter le sucre et la maïzena. Travailler le tout. Verser 25 cl d'eau bouillante, ainsi que le jus des citrons.

Mettre la préparation dans une casserole et tourner lentement sur feu très doux.

Étaler la crème sur la pâte refroidie.

Battre les blancs en neige et les déposer sans les casser sur la crème. Saupoudrer avec le sucre vanillé et enfourner à 180 °C (thermostat 6) pendant 30 minutes.





Plum-cake de ménage

3 œufs
100 g de beurre
100 g de sucre
en poudre
120 g de farine
5 g de sel
1/2 cuillère à café
de levure
100 g de fruits confits
coupés en dés et
marinés dans du rhum



Battre au fouet dans une terrine le beurre ramolli et le sucre.

Une fois l'appareil bien mousseux, ajouter le premier œuf. Battre vigoureusement pendant 3 minutes. Répéter l'opération avec le deuxième œuf, puis recommencer avec le troisième.

Lorsque la pâte est bien travaillée, verser les fruits confits et les mélanger avec une cuillère.

Ajouter la farine, le sel et la levure.

Il est important de mélanger les fruits dans la pâte avant la farine, afin qu'ils ne descendent pas au fond en cuisant.

Déposer cette pâte dans un moule à cake beurré.

Commencer la cuisson dans un four très chaud à 200 °C (thermostat 7) pendant 5 minutes, puis diminuer la température à 170 °C (thermostat 5/6) et laisser cuire pendant 35 à 40 minutes.

Ce gâteau peut se conserver frais pendant plusieurs jours.



Tiramisù

26 biscuits à la cuillère

**500 g de crème
de mascarpone**

4 cafés express

**1 verre à cognac
de rhum**

2 gros œufs

1 jaune d'œuf

100 g de sucre poudre

120 g de crème liquide

**30 g de cacao en
poudre (van Houten)**

Dans un plat rectangulaire en terre de 24 cm de long, poser les biscuits côte à côte.

Les arroser avec les cafés et le rhum.

Mélanger la crème de mascarpone, les œufs entiers et le jaune d'œuf, le sucre, la crème liquide. Battre le tout jusqu'à obtention d'une crème épaisse.

Napper les biscuits avec la totalité de la crème.

Mettre au réfrigérateur 3 heures.

Au moment de servir, saupoudrer le plat de chocolat en poudre, à l'aide d'une petite passette.





Pain perdu aux pêches pochées

**4 tranches
de pain brioché
(rassis de préférence)**

**4 belles pêches blanches
à maturité**

3 œufs

50 cl de lait

100 g de beurre

1 gousse de vanille

1 verre de champagne

**1 cuillère à soupe
de liqueur de pêche**

**2 cuillères à soupe
de sucre en poudre**

Sucre glace

Dans un saladier, battre les œufs et le lait.

Sucrez légèrement. Tremper le pain dans ce mélange.

Faire fondre le beurre dans une poêle et y dorer le pain de chaque côté. Avant de retirer les tranches de pain, saupoudrer de sucre et laisser caraméliser.

Laver les pêches et les mettre entières avec leur peau dans un grand saladier en verre. Arroser de sucre, de champagne, de liqueur et ajouter la gousse de vanille fendue. Cuire au micro-ondes 6 minutes.

Déposer dans une assiette une tranche de pain saupoudrée de sucre glace et l'accompagner d'une pêche pochée. Arroser le tout du sirop rendu par les pêches.





Tout marron

125 g de crème liquide

**125 g de crème
de marrons**

**50 cl de glace
au marron
(glacier Fenocchio)**

8 marrons glacés

Choisir de jolis verres hauts. Battre la crème en chantilly légère, ne pas sucrer.

Verser la chantilly à mi-hauteur de chaque verre, ajouter 2 cuillères de crème de marrons, deux boules de glace, puis terminer par deux marrons glacés.





Castagnols

600 g de farine
150 g de beurre
6 œufs moyens
6 cuillères à soupe
de sucre semoule
1 paquet
de levure alsacienne
1 pincée de sel
1 citron râpé
6 cuillères à soupe
de cognac ou de rhum
Huile d'arachide
300 g de miel d'acacia

Mélanger dans un saladier la farine, le beurre fondu, les œufs, le sucre, la levure, le sel, le zeste du citron et l'alcool. Pétrir assez longtemps jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Faire reposer la pâte 1 h 30 à 2 heures à température ambiante. Faire chauffer l'huile dans une petite friteuse à 180 °C (thermostat 6). Former des petites boules avec la pâte, les plonger dans l'huile à feu vif sans trop les saisir. Retirer une fois la cuisson terminée. Chauffer le miel et le verser sur les castagnols tout en les tournant délicatement avec une cuillère en bois.





Flan caramel

50 cl de lait

3 gros œufs

**4 cuillères à soupe
de sucre en poudre**

6 morceaux de sucre

1 citron non traité



Prélever le zeste du citron.

Le mettre dans le lait et faire bouillir. Réserver et laisser refroidir.

Battre les œufs entiers avec le sucre en poudre.

Verser ensuite petit à petit le lait sur les œufs battus. Bien mélanger.

Préparer le caramel directement dans un moule avec les morceaux de sucre et un petit verre d'eau. Retirer à coloration dorée. Bien répartir le caramel tout autour des parois, laisser un peu refroidir, puis ajouter le lait mélangé aux œufs. Déposer le moule dans un bain-marie et laisser cuire dans un four doux à 170 °C (thermostat 5/6) environ 30 minutes. Vérifier la cuisson avant de retirer le moule du four.

Refroidir à température ambiante avant de mettre au frais. Le flan peut également se déguster chaud.



Mousse au chocolat blanc

300 g de chocolat blanc

**1 l de crème liquide
bien froide**

100 g de framboises

Coulis de fruits rouges



Casser le chocolat en gros morceaux et le faire fondre au bain-marie. Le laisser légèrement refroidir.

Monter la crème en chantilly légère.

Mélanger le chocolat avec la crème fouettée jusqu'à obtention d'une mousse homogène.

Laisser reposer 2 heures au réfrigérateur.

Former avec cette mousse des boules ou des quenelles et les dresser dans des coupes.

Décorer de quelques framboises et napper le tout de coulis de fruits rouges.



Gâteau au chocolat

**125 g de chocolat noir
à 80 %**

125 g de beurre

4 gros œufs frais

150 g de sucre

**1 cuillère à soupe
de farine**



Faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie. Mélanger et laisser refroidir. Séparer les jaunes des blancs. Battre les blancs en neige ferme.

Dans un saladier, bien mélanger le chocolat, le sucre, la farine et les jaunes d'œufs. Incorporer au dernier moment les blancs, sans les casser. Verser la préparation dans un moule à manqué et l'enfourner 30 minutes à 170 °C (thermostat 5/6).

Servir avec de la chantilly et parsemer de quelques framboises.



Glace niçoise

50 cl de lait
4 œufs
300 g de crème fraîche épaisse
100 g de sucre semoule
100 g de pignons de pin
100 g de pistaches décortiquées
100 g de raisins secs
2 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger
1 morceau d'orange confite

Faire bouillir le lait. Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes. Mettre ces derniers dans un saladier avec le sucre, fouetter jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Verser le lait chaud en fouettant. Reverser le tout dans une casserole en continuant de mélanger. Mettre la casserole sur le feu dans un bain-marie. Laisser la crème épaissir sans cesser de tourner avec une cuillère en bois. Arrêter la cuisson dès que la crème nappe la spatule.

Ajouter l'eau de fleur d'oranger, laisser tiédir, incorporer la crème fraîche, les fruits secs et l'écorce d'orange hachée. Bien mélanger. Verser dans une sorbetière, faire prendre et servir.





<http://houdelier.com>