



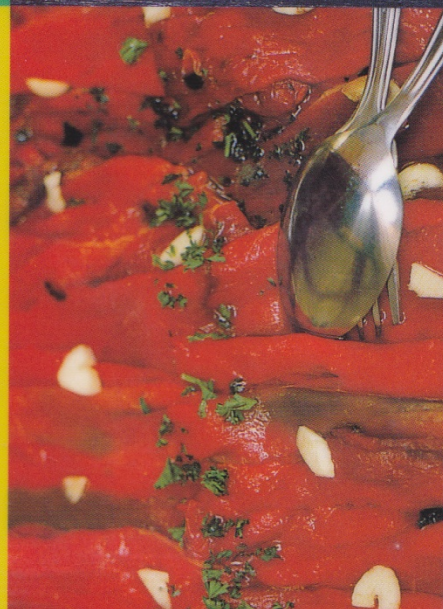
SPECIALITE

MARMITE  
DU PECHEUR

POULPE TRAIT  
A LA NICOISE

STOCKFISH

Recettes  
& produits  
Provence et Pays niçois





# L'OLIVE ET L'HUILE

L'essence d'un terroir

L'olivier, adulé des Méditerranéens, serait apparu, selon les dernières découvertes scientifiques, en Afrique et non en Asie, voilà 12 000 ans, et il fait la fierté de la Provence depuis près de 3 000 ans.

**Aglandau, salonenque,**  
grossane,  
bouteillon,  
cailletier...  
À chaque olive  
son huile! •



Alpes-Maritimes, Alpes-de-Haute-Provence, Var, Bouches-du-Rhône, Vaucluse, Drôme...  
La Provence cultive une dizaine de variétés d'olives donnant des nectars verts et dorés de goûts bien distincts. Pour obtenir un litre d'huile douce, souple, ronde, corsée, fruitée ou parfumée...  
5 kilos d'olives sont nécessaires!  
Enfin, la plupart des terroirs oléicoles bénéficient d'une A.O.C.

**S**ymboles de longévité, nombreux sont en Provence les sujets pluriséculaires, certains aux troncs émouvants et rameaux arrogants atteindraient les 1 000 ans ! Ce « vénérable », couronné de feuilles cendrées au travers desquelles le ciel paraît toujours plus bleu, s'aureole au joli mois de mai d'une pâle nuée d'éphémères fleurettes, qui s'épanouissent le temps de l'été jusqu'à se métamorphoser en belles olives juteuses au cœur de l'automne. D'abord vertes, toujours, toutes les olives deviennent noires à pleine maturité. En fonction de leur utilisation, olives de table ou du moulin, elles sont ramassées plus au moins tôt en saison. Selon l'adage « À la Sainte Catherine, l'huile est dans le fruit », le 24 novembre commencent les olivades, ces minutieuses récoltes finissant en de joyeuses agapes. Belles, grasses et bien en chair, les olives triturées dans les moulins expriment

## L'Europe bouscule les traditions

Finis les moulins à eau ou à sang (activés par des ânes ou des chevaux), les meules de granit, les pressoirs à vis et les scourtins en coco... Aujourd'hui, l'huile, d'une qualité jugée supérieure à jadis par les fins palais, est issue de propres laboratoires tout inox. Après broyage et malaxage, opérations classiques, l'extraction ne



se fait plus par pressage, mais par centrifugation. De ce fait, l'expression « Première pression à froid » ne veut plus rien dire ! En revanche, l'appellation « Vierge » est importante, elle désigne la teneur d'acide oléique, qui doit être au maximum de 2 g pour 100 g d'huile et ne doit pas dépasser 1 g pour la reconnaissance « Vierge extra ».



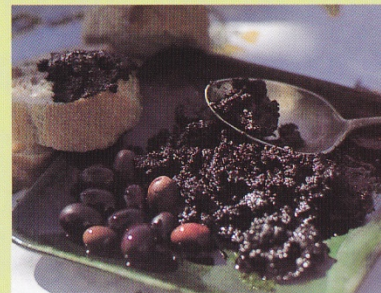
**Les oliveraies**, à travers lesquelles le ciel paraît plus bleu, font la magie du paysage provençal •

leur huile, pur fruit, pur jus... Ce bœufage salvateur, qui fait des centaines selon la connaissance empirique confirmée par la science, est le trait d'union de toutes les saveurs provençales !

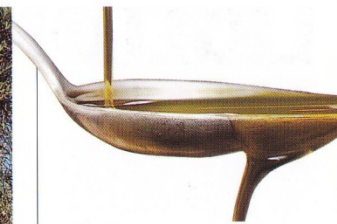
La récolte des olives dites de table s'échelonne quant à elle jusqu'en janvier, selon les qualités et les régions. Fraîches, ces petites baies oblongues sont âcres et amères. Pour s'en régaler, entières, dénoyautées, cassées, nature, agrémentées de thym, piment, ail, citron... elles doivent être préparées en saumure où à l'huile. Seules ou accompagnées d'un quignon de pain, elles sonnent l'heure de l'apéritif et mettent un point d'accent dans les salades, les sauces à base de tomates et les ragoûts... En bref, en fruit ou en huile, malicieuses, elles s'imposent dans l'art culinaire du Midi.

## La tapenade

- Dénoyauter les olives, peler l'ail, rincer les anchois, égoutter les câpres.
- Dans un mortier (ou mixeur), broyer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pommade, poivrer.
- Incorporer peu à peu l'huile d'olive en fouettant énergiquement.



- Variante : ajouter au choix un ou plusieurs des ingrédients suivants : 50 g de thon, un dé à coudre de marc, une pincée de fleur de thym, un filet de citron, une cuillerée de moutarde. La proportion des ingrédients varie selon le goût de chacun.



## La tapenade

### Ingrédients

300 g d'olives  
(noires ou vertes, au choix),  
1 gousse d'ail,  
4 cuillères à café de câpres,  
6 filets d'anchois au sel,  
2 dl d'huile d'olive,  
poivre.

### Dégustation

À l'apéritif ou en entrée.  
Délicieuse sur de fines tartines de pain rôties, ou assortie de jeunes légumes crus, détaillés en bâtonnets (navet, carotte, chou-fleur, cébette, radis, céleri, fêvete...), ou encore avec des œufs durs ou mollets.



# LES TOMATES

Une reine en été

Pulpeuse, juteuse et bien en chair, la vraie tomate au goût frais et acidulé du plein été se savoure à toutes les modes, crue, cuite, en salade, en sauce, en ragoût, en conserve, bien mûre ou encore verte.

**La saisonnalité naturelle**  
de la tomate  
de plein champ  
s'étend de juin  
à mi-octobre •



## La salade niçoise

### Ingrédients

Pour 4 convives: 1 jeune laitue, 8 tomates fermes, 3 cébettes, 1 branche de céleri, 2 petits poivrons verts, 4 petits artichauts violets, 1 concombre, 2 belles poignées de fèves, 100 g d'olives de Nice, 8 filets d'anchois, 4 œufs, ail, basilic, huile d'olive, sel, poivre.

### Dégustation

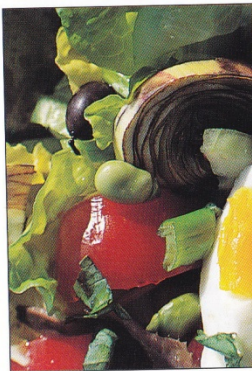
En entrée ou en plat unique. Ne mélanger cette salade qu'après l'avoir présentée... Le vinaigre est proscrit!

**P**oussées à l'état sauvage dans les Andes, puis domestiquées au Mexique, les premières petites baies dorées, appelées *pomo d'oro* (ancêtres de la tomate cerise), gagnèrent le pourtour méditerranéen dès le XVI<sup>e</sup> siècle par le biais des conquistadors, avant d'investir deux siècles plus tard le reste de la planète. Au XIX<sup>e</sup> siècle, la tomate, jusque-là réservée au monde paysan, fit une entrée remarquée dans la gastronomie niçoise et provençale.

Au fil du temps, par hybridations naturelles et sélections empiriques, les neuf espèces originelles de ce fruit de culture légumière ont engendré des milliers de variétés. Au-delà des tomates « Marmande », « Saint-Pierre », « Cœur de bœuf » et « Roma », classiquement consommées en France, il en existe à travers le monde de toutes les couleurs: rouge, orange, jaune, blanche, verte, noire..., de toutes tailles et formes: petite, grosse, ronde, biscornue, allongée... Et toutes ont un goût particulier et bien distinct!

## La salade niçoise

- Cuire les œufs durs, effeuiller les artichauts jusqu'au cœur et écosser les fèves.
- Laver les légumes et saler séparément.
- Dans un saladier frotté d'ail, déposer successivement: les jeunes feuilles de laitue, les tomates épépinées et coupées en quartiers, les cébettes et le céleri émincés en rondelles et les poivrons en lanières, les cœurs d'artichaut coupés en quatre, le concombre pelé et débité en minces tranches, les fèves, les olives, les anchois, les œufs en quartiers et quelques feuilles de basilic juste froissées.
- Huiler généreusement l'ensemble, poivrer par-dessus.



**Sur les étals des marchés,**  
la tomate tient une place de choix •

Certaines de ces variétés anciennes ou d'origines lointaines, comme la « Green Zebra », petite anglo-saxonne, verte zébrée de jaune, qui offre une pulpe émeraude divinement sucrée, ou encore l'« Ananas », grosse tomate jaune veinée de rouge-orangé, charnue, fondante au goût et suave, font depuis peu leur apparition sur les marchés de Provence. Quelques producteurs émérites prônent en effet l'authenticité et la qualité, condamnant ainsi la triste, pâle et insipide tomate, « hyper » calibrée, cultivée hors sol, sous perfusion et lumière artificielle... Il était temps de revenir au naturel, pour retrouver enfin la vraie saveur d'une tomate bien juteuse et encore chaude de soleil.

## Les tomates à la provençale

- Couper en deux les tomates et les faire vivement suer à la poêle, côté chair, puis huiler la plaque du four et les disposer bien serrées, côté peau.
- Saler, poivrer, mouiller d'un filet d'huile d'olive et les tapisser généreusement



## Les tomates à la provençale

### Ingrédients

Pour une plaque de four:  
15 tomates bien mûres,  
mais fermes,  
1 bouquet de persil plat,  
5 gousses d'ail,  
chapelure (facultatif),  
sel, poivre, huile d'olive.

### Dégustation

De préférence chaudes, mais également froides, servies en plat unique avec un mesclun (mélange d'herbes sauvages et de jeunes salades) ou en accompagnement de viandes et poissons grillés.

d'ail et de persil finement hachés, mouiller à nouveau d'une goutte d'huile (et terminer éventuellement par une pellicule de chapelure).  
• Enfourner (th. 6) et laisser cuire jusqu'à ce que les tomates soient quasiment confites, soit plus d'1 heure.

# LE BASILIC

## Herbe royale

Avant même ce goût à nul autre pareil, à son seul parfum envoûtant et puissant, le basilic met l'eau à la bouche et rappelle à tous comme un air de Provence !

*Le basilic est arrivé en France sous Charlemagne, qui imposa sa culture dans les jardins des monastères •*



### La soupe au pistou

#### Ingrédients

Pour 6 convives :

Pour le pistou : 5 gousses d'ail  
1 bouquet de basilic, 150 g  
de parmesan, huile d'olive, sel.  
Pour la soupe : 2 oignons,  
250 g de cocos frais (graines  
blanches veinées de rose),  
300 g de haricots verts,  
4 courgettes, 3 carottes,  
4 p. de terre, 8 tomates,  
250 g d'orecchiette (pâtes).

#### Dégustation

Chaude, très chaude pour provoquer une suee, après coup rafraîchissante !  
Origine génoise.



Plante sacrée en Inde, sa région d'origine, le basilic a vite envoûté le bassin méditerranéen, dont la Grèce, qui le baptisa *basilikos*, signifiant herbe royale.

Parée de grandes vertus, luttant entre autres contre la nervosité, cette labiée aux senteurs et saveurs à la fois fines et corsées, un peu magique, se décline en dizaines de variétés exhalant de subtils arômes, camphrés, anisés, mentholés, vanillés, poivrés... Le plus prisé dans le Midi est le grand basilic aux larges feuilles d'un vert lumineux, qui s'épanouit dès le printemps et disparaît aux premiers frimas. Broyé dans un mortier avec de l'ail, le *balico* devient ce fameux pistou qui, sans égal, transcende la plus simple des soupes de légumes, la moindre cassolette de primeurs, ou encore les pâtes, les tomates et les salades vertes...

### La soupe au pistou

- Peler, écosser, équeuter les légumes, les laver et les couper en petits dés.
  - Dans une marmite, les faire suer dans un fond d'huile d'olive, couvrir d'eau froide et saler. Donner un bouillon et laisser mijoter à couvert 1 heure.
  - Dans un mortier, piler l'ail avec du sel et les feuilles de basilic, jusqu'à obtenir une pommade collante.
- Ajouter 50 g de parmesan, puis monter lentement avec l'huile d'olive pour obtenir une sauce épaisse.
- 10 mn avant de servir, redonner un bouillon à la soupe et y faire cuire les pâtes.
  - Déposer du pistou au fond de chaque assiette, verser par-dessus la soupe fumante, remuer et parsemer de parmesan.

# LA FEVETTE

## Belle à croquer

Légumineuse connue dès l'âge du bronze, puis grandement cultivée sur le pourtour de la Méditerranée, la fève fraîche ou sèche est une perle précieuse dans la cuisine du Sud-Est.

*Jeunes fèves, toutes fraîches et juteuses... La mise en bouche du printemps •*



Toutes jeunes, tendres et juteuses, d'un vert opaline, joliment alignées comme un collier de perles dans le velours de leur longue gousse bosselée, les févettes éclaboussent les papilles d'une prime saveur printanière.

Dégustées à la croque au sel, elles dévoilent un goût quelque peu acidulé, un parfum délicat, et une agréable sensation de fraîcheur. Associées à d'autres primeurs, elles se mijotent en fameux ragoût d'agneau et s'imposent bien sûr dans le célèbre pan-bagnat, ancestral casse-croûte nissart toujours en vogue qui, dans son bon pain rond bien mouillé d'huile d'olive, recèle les ingrédients de la salade niçoise. Séchées à pleine maturité, alors grosses graines plates et brunes, les fèves concoctent l'une des plus savoureuses soupes du comté de Nice.

### La soupe de fèves de Nice

#### Ingrédients

Pour 6 convives : 500 g de fèves sèches, 2 oignons, 1 poireau, 2 carottes, 2 gousses d'ail, 1 beau bouquet de bourrache, pourpier et pissenlit (en saison), thym, 1 botte de blettes, huile d'olive, sel, poivre.

#### Dégustation

Bien fumante, un régal.  
Le mariage parfait du doux et de l'acidulé.

### La soupe de fèves de Nice

- Faire tremper les fèves 6 à 7 h avant.
- Démarrer leur cuisson à l'eau froide salée, et ajouter les herbes, le thym et les légumes entiers, sauf les blettes.
- Donner un bouillon, puis laisser frémir 3 h, puis le filtrer et le réserver.
- Retirer les légumes, ne récupérer que les fèves, les mouliner et allonger cette purée avec le bouillon.
- Remettre à bouillir le velouté ainsi obtenu et y ajouter les feuilles de blettes finement hachées. Laisser mijoter 5 mn, puis incorporer un trait d'huile d'olive et poivrer.





# LES ARTICHAUTS

Jolies fleurs en bouton

«Poivrade» ou «violet», ces petits artichauts savoureux bien typiques du Midi, tendres et croquants en même temps, ne sont à la belle saison qu'une bouchée de plaisir!

À partir de l'artichaut est née la cynothérapie, luttant contre les affections hépato-biliaires •



## Le mesclun

### Dégustation

Présent au sortir de l'hiver jusqu'au regain de l'automne, le mesclun souligne dignement la plupart des mets provençaux. Il est indissociable des petits farcis, des panisses, des omelettes, des fritures et des beignets, qu'ils soient de fleur de courgette, d'aubergine, de sardine ou de poutine...

Nés au bord de la Méditerranée, vraisemblablement au sud de l'Europe, les chardons, ancêtres des artichauts, régalaient déjà les Grecs et les Romains. Cette plante potagère très décorative séduisit tous les pays méridionaux dès le XV<sup>e</sup> siècle, puis le continent européen et enfin le Nouveau Monde. Grands producteurs et consommateurs, l'Italie et le Sud de la France ont intensifié les récoltes et développé de nombreuses et succulentes espèces. De toutes les variétés d'artichauts, le pays niçois et plus largement la Provence affectionnent particulièrement le « poivrade », bien pommé, vert clair aux sommités violines, ainsi que le « violet », plus mince, aux feuilles piquantes, plus effilées et plus sombres.

## Le mesclun, un lit royal!



Le mesclun, signifiant en nissart mélange, est un subtil mariage d'herbes initialement sauvages, aujourd'hui pour la plupart cultivées. De jeunes pissenlits pour un soupçon d'amertume, quelques feuilles de roquette pour une touche poivrée, une poignée de pourpier charnu pour une once de douceur, deux ou trois brins de cerfeuil pour une note acidulée, une laitue naissante pour la tendresse et un cœur de Trévisse pour la couleur... Douce et corsée, cette salade cueillie dès le petit jour, simplement arrosée d'un trait d'huile d'olive, d'un filet de citron et d'une pointe de sel, exprime de folles senteurs et saveurs!



Un artichaut ferme et bien pommé est une garantie de fraîcheur •

Tous les deux, jeunes et tendres, sans foin, à quelques premières feuilles près et à peine étêtés, se mangent entier et tout crus! Trempez dans un petit lac d'huile d'olive à peine salée et moirée d'un filet de citron, ou plongés dans une *bagna cauda* (sauce chaude à l'anchois), ils expriment une fraîche saveur plutôt relevée. Et si parfois ils laissent une légère âpreté en bouche, c'est sans doute pour marquer le souvenir du plaisir qu'on a eu à les croquer! Cuits, ces deux artichauts alors fondants ne perdent rien de leur goût suave, au contraire, ils personnalisent un ragoût de légumes, soulignent parfaitement le veau et concoctent l'un des chefs-d'œuvre de la cuisine du Midi: la barigoule, un divin fricot d'artichauts confits mêlés à de la pulpe d'oignon...



## La barigoule

### Ingrédients

Pour 4 convives:

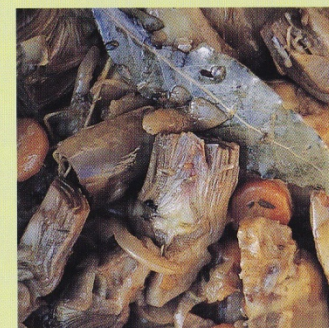
- 4 bouquets de 5 artichauts,
- 3 beaux oignons,
- 1 carotte, thym,
- laurier, 1 bon verre de vin blanc sec,
- 2 verres d'eau,
- huile d'olive, sel, poivre.

### Dégustation

Chaude ou tiède, en entrée ou en plat unique. Saveur incomparable à condition de ne pas laisser les légumes brunir!

## La barigoule

- Émincer les oignons en rondelles et la carotte en petits dés.
- Ôter la queue et les éventuelles feuilles épaisses des artichauts, puis les étêter d'1/3 de hauteur et les couper en deux s'ils sont trop gros.
- Dans une cocotte généreusement tapissée d'huile d'olive, déposer les légumes avec du thym et du laurier,



saler, poivrer et faire revenir, jusqu'à ce que les oignons blondissent.

• Mouiller avec l'eau et le vin blanc préalablement bouilli, remuer à la fourchette pour détacher les sucs des parois, verser l'eau et laisser mijoter à feu doux et à couvert, jusqu'à ce que les artichauts soient fondants, presque confits!



# LES POIVRONS

Éclat de saveur

Rouges, verts, jaunes, orangés, de par leurs couleurs les poivrons pétillent dans l'assiette comme un feu d'artifice et, de par leurs goûts énergiques, ils explosent en bouche comme un éclat de rire!

**À chaque poivron,**  
*une couleur franche,  
un goût marqué  
et une application  
culinaire des plus  
savoureuses •*



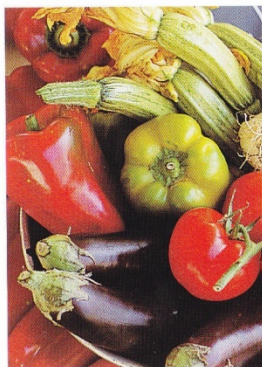
## La ratatouille niçoise

### Ingrédients

500 g de poivrons verts,  
500 g de poivrons rouges,  
1 kg d'aubergines bien  
brillantes, 1 kg de courgettes  
claires, 1 kg d'oignons blancs,  
1 kg de tomates bien mûres,  
1 bouquet garni, huile d'olive,  
sel, poivre.

### Dégustation

Chaude, tiède, froide, en plat  
unique ou en accompagnement  
de toutes viandes,  
poissons, œufs, riz... Toujours  
meilleure réchauffée!



De souche américaine, le piment gagne l'Europe par l'Espagne, à bord des galions de Christophe Colomb. Depuis, de nombreuses espèces de piments doux, nommés poivrons, de formes, de tailles, de chairs et de couleurs bien différentes, égayent la cuisine méditerranéenne. Il existe des poivrons vert tendre ou foncé, des jaune pimpant, des orangés et des rouges allant du vermillon au pourpre.

Leurs goût aussi sont variés, passant du tout doux au très corsé. Certains, chargés en capsaïcine, une essence brûlante, vont même jusqu'à rappeler la puissance du piment. Le poivron parfait, bien ferme, à peau fine et tendue, à la pulpe juteuse, bien croquante et aux fragrances typiques du Sud, émoustille bon nombre de recettes. Quant au rouge, tout seul, juste grillé et macéré dans un bain d'huile d'olive, ail et persil, c'est un pur bonheur!

## La ratatouille niçoise

- Laver les légumes. Couper en dés les poivrons, les aubergines et les courgettes. Émincer les oignons. Émonder et épépiner les tomates.
- Dans une poêle à fond épais, verser 1/2 cm d'huile et faire revenir à point, successivement: poivrons, aubergines, courgettes et oignons. Saler en cours de cuisson. Rajouter de l'huile dès que besoin. Au fur et à mesure, débarrasser chaque légume dans une même cocotte, sur feu très doux.
- Ajouter alors les tomates, grossièrement écrasées, et le bouquet garni. Rectifier le sel, poivrer et laisser mijoter près d'1 heure en évitant de trop remuer.





# LA COURGETTE ET SA FLEUR

Trompettes de la renommée!

Les courgettes, fines et longues ou petites et rondes, d'un tendre vert lumineux, et leurs fleurs élégantes, racées, drapées d'un beau jaune vif, sont le florilège des saveurs provençales.

*Alignées comme à la parade, les premières petites courgettes vernales attirent les plus fins gourmets •*



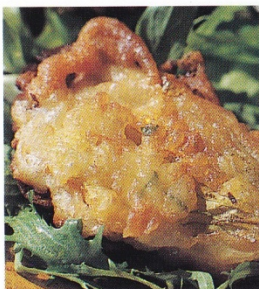
## Beignets de fleur de courgette

### Ingrédients

Pour une vingtaine de beignets :  
2 bouquets de 10 fleurs, 150 g de farine, 1 œuf, 10 cl de bière, 10 cl de lait, 1 branche de persil, sel, poivre, huile d'olive.

### Dégustation

Chauds, bien poivrés, servis sur un lit de mesclun, de jeunes pousses de roquette ou de pissenlit, décorées de fleurs de bourrache. En entrée ou en plat unique.



Jeunes courges cueillies avant maturité, les courgettes appartiennent à la grande famille des cucurbitacées, originaire de l'Inde depuis des lustres, qui englobe une multitude d'espèces comme le potiron, le concombre ou encore la pastèque et le melon.

De nombreuses variétés de courgettes aux feuilles larges et souples ornent gracieusement tous les potagers. Rampantes ou buissonnantes, à fruits longs ou ronds, à peau fine ou épaisse, d'un vert clair ou foncé... Toutes s'enorgueillissent de fleurs délicates, composées de longs pétales jaunes d'or déployés autour d'un fier et puissant pistil orangé: Fleurs mâles (stériles) ou femelles (prolongées du fruit), toutes ces délicates sont comestibles. Sans fragrance particulière, elles expriment cependant une fraîche, fine et très subtile saveur en bouche.

## Beignets de fleur de courgette

- Dans une terrine, verser la farine en puits, casser l'œuf au milieu, saler, poivrer, ajouter le persil finement ciselé et mélanger. Incorporer délicatement la bière et le lait, jusqu'à obtenir une pâte ruban, puis ajouter un peu d'eau pour avoir une pâte très légère.
- Laisser reposer 1 heure si possible.
- Rincer rapidement les fleurs à l'eau claire et les égoutter sur un torchon.
- Les saisir par la queue, les plonger dans la pâte, puis dans un bain bouillant d'huile d'olive. Laisser frire 2 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que les beignets soient bien dorés et croustillants. Bien les poivrer par-dessus.



**Les fleurs de courgette,** somptuosité de goût et de couleur •

Cultivées dans tous les pays méditerranéens depuis le XVII<sup>e</sup> siècle, et plus particulièrement en Italie, les courgettes préférées des Provençaux sont toutes minces, vert pâle et très fermes. Crues, elles ajoutent leur discret parfum aux salades, cuites, elles concoctent de merveilleux *tians* (gratins), sans oublier la ratatouille! Les deux plus prisées des Niçois sont assurément la toute petite ronde, à la peau claire veinée de vert franc, reine des petits légumes farcis; ainsi que la « très longue de Nice », alias la « trompette », aux courbes harmonieuses et cassantes comme du verre, dont la culture ne dépasse guère la frontière naturelle du fleuve Var! Cuite à la vapeur une poignée de minutes et à peine caressée d'un filet d'huile d'olive ou d'une once de beurre frais, elle est sublime... Une râpée de parmesan en prime, et voilà toute l'Italie qui ressurgit!

## Les petits farcis niçois

- Blanchir les courgettes, les aubergines et les oignons.
- Faire griller les poivrons, les peler et en détailler 4 lanières.
- Couper en 2 les tomates et les courgettes, en 4 les aubergines, et décalotter les oignons.
- Creuser tous les légumes et récupérer la pulpe, pour la mélanger avec l'ail et le persil hachés, le riz cuit, les œufs, le fromage râpé et les 3 viandes



hachées. Saler, poivrer et arroser la farce d'huile d'olive.

- Farcir les légumes creusés, l'intérieur des fleurs, et rouler cette farce dans les lanières de poivrons. Saupoudrer de chapelure.
- Disposer les farcis bien serrés dans des plats à gratin nappés d'huile d'olive, de pulpe de tomates et de sel.
- Enfourner (th. 7) pendant 1 bonne heure.



## Les petits farcis

### Ingrédients

Pour 100 farcis :  
8 courgettes rondes, 8 tomates, 4 aubergines, 4 poivrons rouges, 16 oignons blancs, 20 fleurs de courgette.

### Pour la farce :

1 bouquet de persil plat, 5 gousses d'ail, 150 g de riz rond, 2 œufs, 250 g de gruyère, 250 g de veau, 300 g de bœuf, 250 g de jambon, sel, poivre, huile d'olive, chapelure.

### Dégustation

Chauds, tièdes, froids, sur un lit de mesclun, en entrée ou plat unique... tout le temps!

# LES AUBERGINES

Jolis souliers vernis

Fleuron de toutes les cuisines méditerranéennes, l'aubergine, cette charnelle gainée dans sa robe lisse et brillante, symbolise à elle seule toute la sensualité de la gastronomie provençale.

*L'aubergine, ancêtre dans la culture culinaire méditerranéenne, n'apparut sur les marchés parisiens qu'au début du XIX<sup>e</sup> siècle! •*



## Le caviar d'aubergine

### Ingrédients

Pour 4 convives : 4 aubergines violettes, fermes et bien luisantes, 1/2 citron, huile d'olive, 2 gousses d'ail, sel, poivre.

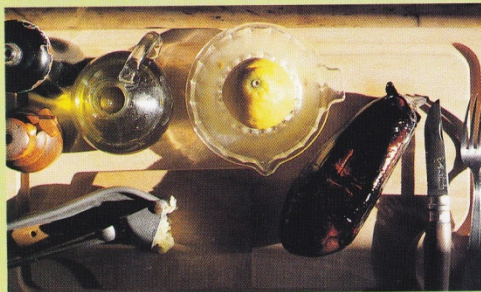
### Dégustation

À température ambiante, lors de l'apéritif ou en hors-d'œuvre, nappé sur des tranches de pain à peine grillées et encore chaudes. Se prépare la veille pour le lendemain.

D'origine orientale, l'aubergine gagna le bassin méditerranéen dès le XVI<sup>e</sup> siècle. Le fondant suave et sucré de ces « souliers vernis », comme les anciens les surnommaient, s'inscrit dans les primes saveurs méridionales. Les multiples variétés se distinguent par leurs lignes minces et allongées ou rondes et pleines comme un œuf, ainsi que par leurs teintes : violette, violine, parme chamarré de blanc, jaune paille, ou carrément écru... Ancienne variété de Provence longtemps boudée, la petite aubergine blanche, toute tendre et délicate en bouche, connaît à présent une belle résurrection à la table des grands chefs. Jamais crue, l'aubergine se consomme de mille façons, blanchie, grillée, frite, en gratin, en beignet... Et s'exprime délicieusement dans une simple purée à juste titre nommée caviar... d'aubergine !

## Le caviar d'aubergine

- Laver, essuyer les aubergines et les enduire d'un peu d'huile d'olive.
- Les griller sur un feu de bois ou à défaut sous le grill du four. Les retourner régulièrement jusqu'à ce que la peau soit brûlée et craquelée, et la chair ramollie.
- Ôter tous les fragments de peau et écraser la pulpe à la fourchette (éviter le mixeur).
- Peler et piler l'ail, presser un 1/2 citron et mélanger à la pulpe d'aubergine, saler et poivrer.
- Incorporer copieusement l'huile d'olive tout en remuant énergiquement, toujours à la fourchette, pour donner une émulsion.



# LES CHOUX

Source de vitalité

Du plus sobre, lisse et bien pommé, au plus coquet tout gauffré, en passant par le plus romantique, auréolé de fleurs en bouton, tous les choux font bonne chère dans le plein hiver.

*Le chou, décliné en d'innombrables variétés, est le légume vert de l'hiver par excellence •*



Européen de souche, vieux de 4000 ans, le chou commun est à l'origine des 400 variétés recensées aujourd'hui de par le monde. Les espèces potagères les plus appréciées sont le chou frisé, le plus provençal de tous, proche cousin du chou ancestral ; le chou pommé vert, rouge ou blanc (celui de la choucroute) aux feuilles fines serrées ; le chou de Milan cloqué et vert foncé ; le tout petit chou de Bruxelles, bourgeon ferme et lumineux ; le chou-fleur aux petits bouquets laiteux, et le brocoli fait de jolies rosettes en boutons d'un vert profond, originaire du littoral italien. Garant de vitamine C, ils sont source de vitalité dans le plein hiver et se prêtent à de délicieuses recettes. Leurs bons goûts, du plus subtil au plus puissant, n'ont rien à voir avec l'odeur fétide de leur cuisson. C'est heureux !

## Les capouns

### Ingrédients

Pour 8 capouns :  
2 choux pommés verts,  
1/3 de baguette de pain,  
1 verre de lait,  
50 g de chair à saucisse,  
50 g de jambon haché,  
200 g de veau haché,  
200 g de bœuf haché, 2 œufs,  
150 g de parmesan râpé,  
4 gousses d'ail, persil,  
8 baies de genièvre,  
huile d'olive,  
sel, poivre.

### Dégustation

Plat unique, de préférence chaud, mais également froid pour un pique-nique.



## Les capouns

- Effeuille délicatement les choux, les faire bouillir 10 mn, et les égoutter sur un linge.
- Préparer 8 tas de 3 feuilles disposées en trèfle et hacher le reste des choux.
- Mélanger ensuite cette pulpe avec le pain préalablement trempé dans le lait, les viandes et le gruyère râpé, un œuf entier plus un jaune,
- l'ail et le persil hachés, les baies de genièvre et un bon filet d'huile d'olive. Saler, poivrer.
- Déposer cette farce au cœur des feuilles, les replier sur elles-mêmes et ficeler en 6 rayons.
- Disposer les capouns bien serrés dans un plat à four et les napper généreusement d'huile d'olive. Enfourner (th. 7) près d'1 h 30.



# LES BLETTES

## Les belles de Nice

Essence typique de la cuisine niçoise, la grande blette au feuillage pimpant et longue côte immaculée, et la petite blette toute tendre et si fragile, sont un bouquet d'orgueil pour tout le comté.

**La grande Niçoise,** verte à large côte blanche, est sans conteste la reine mère de toutes les blettes •



### La tourte de blette

#### Ingrédients

Pour la pâte :

500 g de farine,  
200 g de beurre, 2 œufs,  
100 g de sucre, sel.

Pour la garniture :

500 g de vert de blette,  
6 pommes reinettes,  
50 g de parmesan râpé,  
100 g de cassonade,  
150 g de pignons,  
100 g de raisins noirs et blonds, 4 cl de branda (vieux marc), 1 verre de rhum brun, 2 œufs, 1 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre, sucre glace.

#### Dégustation

À température ambiante, à toute heure.



Issues de la bette sauvage, qui affectionnait le sable et les rochers des rivages maritimes du Vieux Continent, et nourrissait déjà les Celtes 2000 ans avant notre ère, les « blettes », comme on dit dans le Sud, ont pris racine dans la gastronomie niçoise et provençale. Délaisées un temps pour le prolifique et costaud épinard, les blettes, fortes de leur petit goût franc, frais et acidulé, comme sensuel, ont reconquis largement l'estime des consommateurs.

### La tourte de blette

- Pâte Brisée : voir p. 55.
- Faire gonfler les raisins dans le rhum. Peler et couper les pommes en tranches.
- Laver les feuilles, les éponger et les rouler pour les détailler en lanières.
- Étaler la pâte en deux abaisses : déposer la première au fond d'une tourtière graissée, garnir de farce (jus compris), recouvrir des pommes et plaquer dessus la seconde. Souder parfaitement les deux pâtes

• Dans une terrine, mélanger soigneusement : le parmesan, la cassonade, les pignons, les raisins égouttés, l'eau-de-vie, les œufs battus et l'huile d'olive. Ajouter les blettes, une pincée de sel et une rasade de poivre.



entre elles. Piquer toute la surface et enfourner (th. 7) 1 heure. Saupoudrer de sucre glace.

Le département des Alpes-Maritimes, premier producteur national, cultive deux variétés, dont principalement la « Verte à cardes blanches de Nice », une blette très haute, à feuille altière et large côte blanche, toute juteuse. L'autre, d'un vert léger, et dépourvue de côte, est beaucoup plus courte, plus souple. La « Breilloise », plus petite encore, très claire et toute tendre, quasiment considérée comme herbe sauvage, est le fleuron des potagers de la vallée de la Roya... Toute crue en salade, celle-ci n'est que plaisir !

Sans ces blettes jolies, pas de ravioli, ni de *trouchia* cette omelette d'herbes salvatrice, pas de *merda dé can*, ces gnocchis de patates colorés de vert de blettes, et encore moins de *tourta dé bléa*, cette revigorante tourte salée sucrée, qui se déguste à tous moments, de l'entrée au dessert, et surtout durant la *mérenda* cette pause matinale que les travailleurs et paysans respectaient religieusement il n'y a encore pas si longtemps !

Après avoir utilisé les feuilles à toutes les modes, les côtes, justes blanchies, taillées en petits carrés et revenues avec un peu d'ail et de persil dans de l'huile d'olive frémissante... relèvent du miracle !

### Les merda dé can

- Faire suer les blettes à cru, saler, puis les presser pour bien les égoutter.
- Faire bouillir les pommes de terre à la peau. Les peler, les écraser en purée et ajouter aux blettes.
- Incorporer au centre l'huile, l'œuf, un peu de sel et la farine.

Malaxer sans trop pétrir, jusqu'à obtenir une boule de pâte souple et non collante aux doigts. Laisser reposer 1 heure.

• Prélever de petites parts, les rouler en rondins épais de 2 cm et les détailler en tronçons de 2 cm de long, puis les presser légèrement sur une fourchette pour leur donner du relief.

• Faire bouillir les gnocchis obtenus dans de l'eau salée et les égoutter dès qu'ils remontent à la surface.



### Les merda dé can

#### Ingrédients

Pour 4 à 6 convives :

1 kg de pommes de terre vieilles, 400 g de feuilles de blettes, 250 g de farine minimum, 1 œuf, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel.

#### Dégustation

Chauds, nappés de la sauce de votre choix (daube, bolognaise, tomate, pistou, crème, roquefort...) ou simplement beurrés et agrémentés de copeaux de parmesan.

Un vrai régal des familles !

# LE POIS CHICHE

Le « petit cul » des familles !

Pas chiche du tout, au contraire ! Ce légume sec, en grain bosselé ou en farine jaune paille, a toujours nourri copieusement la Provence, qui lui voue à jamais le plus grand des respects.

**Aliment complet,**  
il est devenu le mets rituel  
des jours maigres,  
des Rameaux, des Morts  
et bien évidemment  
du Ramadan •



## La soupe de pois chiche à la nissarde

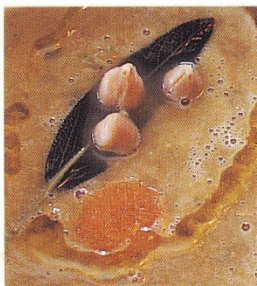
### Ingrédients

Pour 6 convives :

500 g de pois chiches (secs),  
5 carottes, 1 belle branche  
de céleri, 3 oignons jaunes,  
3 gousses d'ail,  
1 poignée de salade bien verte,  
8 à 10 feuilles de sauge,  
thym, 300 g de petit salé,  
huile d'olive, sel, poivre.

### Dégustation

Bien chaude, servie en soupière  
ou en écuelle décorée de  
quelques pois chiches entiers,  
une feuille de sauge  
et un bout de petit salé.



Natif de la partie orientale de la Méditerranée et vraisemblablement cultivé depuis le mésolithique, soit entre 12 000 et 6 000 ans avant notre ère, le pois chiche est une légumineuse riche et généreuse, qui s'accommode d'un rien et régale son monde tout au long de l'année. Déprécié pour ses formes mal tournées, ce bon vieux pois biscornu, aux surnoms évocateurs de « tête de bélier » ou « petit cul » en pays d'Oc, a pourtant endigué les plus grandes famines et, malgré la concurrence de la belle lentille biblique, du svelte haricot vert US et du tendre petit pois italien, il a roulé sa bosse dans toutes les traditions culinaires du monde. Toujours cuit, rarement frais, généralement sec, le pois chiche aux saveurs douces et onctueuses se confond dans les meilleures soupes, purées, salades et ragoûts. Pulvérisé en farine couleur soleil, il devient le prince de trois succulentes spécialités du Midi :

## La soupe de pois chiche à la nissarde

- Le jour même, plonger dans 3 litres d'eau froide et salée : les carottes et le céleri détaillés en tronçons, les oignons en quartiers, l'ail, la salade et les pois chiches, trempés depuis la veille.
  - Porter à ébullition, ajouter le petit salé, le thym et la sauge. Laisser cuire à feu vif 1/2 heure, puis laisser mijoter jusqu'à
- ce que les pois chiches soient tendres à souhait (1 heure au moins).
- Retirer le thym, quelques feuilles de sauge, une poignée de pois chiches et le petit salé. Le couper en six morceaux. Mixer la soupe et l'émulsionner avec un bon trait d'huile d'olive, puis replonger les ingrédients réservés.

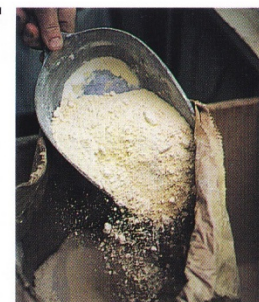


**Farine de pois chiche, eau, four à bois, plaque de cuivre,**  
bon coup de poignet et belle pincée de poivre... La socca !

la socca toujours en vigueur à Nice, la cade à Toulon et la panisse à Marseille, jadis vendues à chaque coin de rue, aujourd'hui fierté du vivant quartier de l'Estaque. Ces recettes utilisent les mêmes ingrédients dans des proportions et un tour de main différents. La très populaire socca, sorte de fine crêpe moelleuse et croustillante à la fois, et la cade, galette plus souple et plus épaisse, sont toutes deux cuites à l'huile d'olive, sur de grandes plaques de cuivre, au feu de bois. Quant aux panisses (bouillie de farine refroidie, découpée en rondelles dans la cité phocéenne ou en tranches à Nice), bien dorées dans un bain bouillant d'huile d'olive, elles pourraient refléter à elles seules le bon goût de l'art de vivre méditerranéen !

## Les panisses

- Tamiser la farine et la verser lentement dans l'eau bouillante, additionnée de sel et d'un bon filet d'huile d'olive, sans cesser de remuer vivement pour éviter tous grumeaux (la bouillie épaissit aussitôt).
- Continuer à remuer durant 5 à 10 minutes, puis remplir rapidement des soucoupes préalablement huilées. Au fur et à mesure, tapoter la bouillie du bout des doigts mouillés d'eau fraîche, pour l'aplanir au mieux. Laisser refroidir, puis démouler. Découper de larges tranches et les faire frire dans de l'huile d'olive, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes en surface.



## Les panisses

### Ingrédients

Pour 4 convives :  
300 g de farine  
de pois chiche,  
1 litre d'eau, huile d'olive,  
sel, poivre.

### Dégustation

Brûlantes et bien poivrées, à l'apéritif ou en hors-d'œuvre sur un lit de mesclun ou une tendre frisée bien aillée. La tradition marseillaise veut que la bouillie soit roulée dans un torchon et une fois figée, découpée en épaisses rondelles.

# LE MAIS

Un grain d'or dans la cuisine

Outre le pop-corn américain, qui éclate dans un grand bombardement et régale tous les enfants, ou presque, du reste de la planète, le maïs s'est royalement imposé dans la cuisine méditerranéenne.

**Prisée dans tout le pays niçois,** à l'instar de l'Italie, la farine de maïs fut longtemps réservée aux cochons en haute Provence !



## La polenta

### Ingrédients

500 g de semoule de maïs,  
2 feuilles de laurier,  
huile d'olive,  
beurre (facultatif),  
parmesan,  
sel, poivre.

### Dégustation

De tradition, la polenta n'est pas un accompagnement. Telle une reine elle s'apprête de mille façons, en sauces (daube, tomate, champignon, gorgonzola), sertie de gibier et de petits oiseaux juste rôtis, ou encore, oh merveille, de lamelles de truffe fraîche...



Vénééré des civilisations précolombiennes, le maïs, comme le pois chiche et le petit épeautre, est l'une des premières nourritures terrestres. Largement répandu sur tout le continent américain, le maïs s'égreña, via l'Espagne, en Asie et en Italie, jusque dans le Midi de la France. Les variétés aux grains blancs, jaunes ou rouges, lisses ou ridés, essentiellement cultivées à des fins fourragères, sont également utilisées sous forme de farine et de semoule dans nombre de plats régionaux, comme la polenta dans le comté de Nice. Le maïs doux, autre espèce réservée à la consommation humaine, se savoure frais ou en conserve, en épis ou en grains. Effeuillé dans un bruissement de papier de soie, l'épi dévoile des rangs de perles dorées, cireuses, juteuses et sucrées qui, bien grillées ou bouillies, explosent sous la dent comme un éclat de joie.

## La polenta

- Dans une marmite (rituellement un chaudron en cuivre), porter à ébullition 2 litres d'eau salée, agrémentée de deux cuillères à soupe d'huile d'olive et de laurier.
- Verser la semoule lentement, en remuant vigoureusement, puis laisser mijoter 1/2 heure à feu très doux, jusqu'à obtenir une

bouillie lisse et onctueuse. Ajouter un bon morceau de beurre frais ou un filet d'huile d'olive et une râpée de parmesan.

- Variantes : Faire gratiner au four, ou une fois figée sur une plaque, détailler la polenta en carrés et les faire frire à l'huile d'olive.



# LES SANGUINS ET DELICIEUX

Des princes en habit rouge

Hôtes privilégiés de l'automne, ces fameux champignons condamnent sans discrimination au péché de gourmandise tous les Provençaux qui, pour une belle poêlée, n'ont pas honte de courber l'échine !

**Le lactarius deliciosus**, autrement nommé pinin, safrana, marseillais ou ravello, est tout aussi prisé des gourmets que le lactarius sanguifluus •



De la famille des lactaires, soit une vingtaine de variétés, le sanguin et le délicieux embaument la garrigue et les pinèdes provençales, depuis le littoral jusqu'aux premiers sursauts alpins. Ces deux proches cousins tirent leur pourpre révérence sur tous les marchés d'automne et leur ramassage est prétexte à de belles parties de campagne !

Le premier, très typé, est le préféré des puristes. Il porte un chapeau charnu, pourpre et verdâtre, moucheté de taches rousses et veiné de rayures concentriques. À la cueillette, son pied crayeux libère un lait rouge sang. Le délicieux, qui porte bien son nom, est plus clair, sa chair et son lait sont d'un bel orangé. Frits, grillés ou conservés en bocal à l'huile ou au vinaigre, pour les Provençaux, tous deux exhalent des parfums et des saveurs à nuls autres pareils !

## Poêlée de sanguins persillés

### Ingrédients

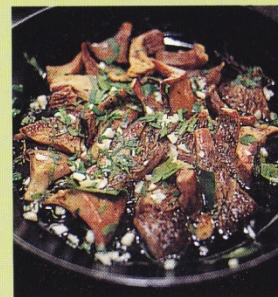
Pour 4 convives : 1 kg de sanguins, 4 gousses d'ail, 1 bouquet de persil plat, huile d'olive, 1/2 verre de vinaigre, sel, poivre.

### Dégustation

Bien chaud, généralement en entrée. Les sanguins à l'huile accompagnent délicieusement la charcuterie.

## Poêlée de sanguins persillés

- Nettoyer les sanguins à l'aide d'une brosse souple, ou s'ils sont trop sales, les passer très vite sous un filet d'eau.
- Les mettre à cru dans une poêle chaude pour qu'ils rendent leur eau, puis les faire revenir à l'huile d'olive avec l'ail et le persil grossièrement hachés, saler et poivrer.



- Au dernier moment, arroser d'un filet de bon vinaigre de vin.
- Variante, pour la conserve : quand les sanguins ont rendu leur eau, bien les égoutter, les saler et les ranger par couches en ajoutant une gousse d'ail et un bouquet garni. Noyer l'ensemble avec 2/3 d'huile d'olive et 1/3 de vinaigre blanc et fermer hermétiquement.

# LES POULPES, SEICHES ET CALMARS

Saveurs tentaculaires!

Poulpes, seiches, calmars, tout petits, tout jeunes et fondants, ou en pleine force de l'âge, plus fermes et plus corsés, ces mollusques ont la part belle dans la cuisine du littoral méditerranéen.

*S'il était d'usage de battre le poulpe pour l'attendrir, à présent un séjour au congélateur est tout aussi efficace!*



## Le poulpe à la niçoise

### Ingrédients

1 jeune poulpe d'1 kg  
ou de tout petits,  
1 citron,  
huile d'olive,  
1 oignon, 2 gousses d'ail,  
1 cuillère à soupe  
de concentré de tomate,  
1/2 verre de branda (marc),  
1 kg de tomates mûres,  
1 bouquet garni,  
huile d'olive,  
poivre, sel.

### Dégustation

Délicieux servi  
avec du riz blanc.



Tous ont les mêmes marques de famille: corps souple, coquille interne, tentacules cloutés de ventouses et poche d'encre noirâtre qu'ils crachent en épais nuage à la face de leurs prédateurs. *Populus* en grec, pourpre en provençal, *pourprioun* quand il est minuscule, le poulpe charnu, gris, orangé ou violacé porte un osselet dans le dos. La seiche, *sepia* en latin, d'où le nom provençal de *supi* ou supion, cache dans son blanc fourreau un bouclier spongieux, ovale et plat, apprécié des oiseaux qui y aiguisent leur bec. Le calmar, calamar ou encornet, signifiant « écritoire » pour son encre et son os lisse en forme de plume, reluit comme de la nacre au soleil. Le poulpe en ragoût, la seiche frite et le calmar en sauce ou en beignet, ces trois mollusques rois du Midi, ont des goûts très distincts bien que voisins.

## Le poulpe à la niçoise

- Laver le poulpe à l'eau claire et les tentacules au citron pour le débarrasser de sa texture gluante, le détailler en petits tronçons et leur faire rendre l'eau dans une poêle jusqu'à complète évaporation.
- Mouiller d'huile d'olive, ajouter l'ail et l'oignon émincés, le concentré de tomate, laisser revenir à feu doux 20 mn, puis verser le marc et le faire flamber.
- Couvrir avec les tomates pelées, épépinées et concassées, ajouter le bouquet garni, poivrer copieusement et saler peu. Laisser réduire à gros feu jusqu'à bonne consistance, puis cuire à l'étouffée 1/4 h. Le poulpe est à point quand une fourchette le pénètre aisément.

# LES TELLINES

Coquillage et panacée!

Les tellines, fameux petits coquillages d'une extrême finesse, enthousiasment tous les becs fins de Camargue et ceux de passage, avides de nouvelles saveurs.

*Les tellines, florilège de la convivialité camarguaise.*



Comme les praires, les coques, les clovisses ou les palourdes, les tellines appartiennent à la famille des *Venus*. Ces jolis petits coquillages plats, guère plus gros qu'un ongle verni de beige et de violette, se planquent à fleur de sable dans les lagunes du delta du Rhône. L'eau à la ceinture, les telliniers, ces drôles de pêcheurs qui marchent à reculons le long des plages en exerçant un mouvement de bascule, draguent les bancs sablonneux à l'aide d'un outil insolite, fait de deux manches en bois guidant, sous une fine épaisseur de sable, une lame derrière laquelle traîne un filet à mailles serrées. Traditionnellement accommodées d'ail, de persil, de crème fraîche et d'une lampée de vin blanc, les tellines régaleront à s'en lécher les dix doigts tous les chanceux connaisseurs.

## Les tellines à la crème d'ail

### Ingrédients

Pour 4 convives:  
1 kg de tellines, 15 cl de vin blanc, 2 gousses d'ail, 10 brins de persil, 1 citron, 20 cl de crème fraîche, gros sel, poivre.

### Dégustation

Se servent bien chaudes, accompagnées d'une tranche de citron par convive. Se savourent avec les doigts!

## Les tellines à la crème d'ail

- Mettre à tremper les tellines dans de l'eau claire additionnée d'une poignée de gros sel, durant 1 h.
- Les égoutter et les mettre à s'ouvrir dans une poêle couverte, sur feu vif, 2 mn à peine.
- Incorporer l'ail et le persil préalablement hachés, remuer rapidement, puis verser le vin blanc, laisser s'évaporer 5 mn.
- Ajouter alors la crème fraîche, poivrer, saler si besoin, et laisser réduire la sauce 2 mn. Servir immédiatement.



**La poche de veau farcie****Ingédients**

Pour 10 à 12 convives :

1,5 à 2 kg de poitrine de veau, que le boucher aura désossée et incisée dans son épaisseur, sans la crever, pour obtenir une « poche ».

500 g de vert de blettes, 500 g d'épinards, 500 g de petits pois frais (écossés), 500 g de fèves, 400 g de cébettes, 6 petits « poivrade » (artichauts), 1 bouquet de fleurs de courgette, 1 bouquet de persil, 1 bouquet de basilic, 4 gousses d'ail frais, 50 g de riz, 250 g de petit salé, 12 œufs, sel, poivre.

Pour le bouillon :

1 poireau, 1 carotte, 1 branche de céleri, 1 oignon.

**Dégustation**

Tiède ou froid, voilà un plat « complet », aux fines saveurs printanières, qui se sert avec un bon mesclun et pourquoi pas avec une mayonnaise maison, montée à l'huile d'olive et citronnée !



Cette région, non accoutumée à l'élevage bovin, s'est contentée pour des raisons économiques des bas morceaux et des abats et a redoublé d'imagination pour en tirer de substantiels repas de fête ! Poitrine de veau farcie, tendrons ou grumeaux en fricassée, tripes mijotées en ragoût, langue et queue braisées... sont devenus de grands classiques, sans compter la célèbre daube, bien marinée, faite avec du gîte, du paleron ou du jarret, dont les restes en hachis viennent combler les meilleurs raviolis du comté de Nice !

**La poche de veau farcie**

- Cuire 6 œufs durs, ainsi que le riz à l'eau salée et bouillante 5 mn, égoutter et réserver.
- Laver les feuilles de blettes et les épinards, puis les hacher menu. Écosser les petits pois et les fèves, émincer les cébettes et les fleurs de courgette, ôter les premières feuilles des artichauts, couper les pointes et les couper en rondelles, ciseler le persil et le basilic, écraser l'ail.
- Disposer tous ces légumes et aromates dans un grand saladier, ajouter le riz, le petit salé haché, les jaunes battus des 6 œufs restants. Saler, poivrer et mélanger le tout délicatement.
- Remplir la poche de cette farce, positionner à intervalles réguliers et au milieu de l'épaisseur les 6 œufs durs écalés, puis coudre l'ouverture de la poche à petits points, avec une grosse aiguille et de la ficelle de cuisine.
- Déposer alors la poche dans une grande marmite, recouvrir d'eau froide et salée, ajouter poireau, carotte, céleri et oignon, porter à ébullition et continuer la cuisson à feu doux durant 1 h 1/2.
- Égoutter la poche, et la découper précautionneusement en tranches épaisses d'un bon centimètre. Si les œufs durs ont été bien placés, ils apparaîtront dans le milieu des tranches.

**La daube provençale**

- Détailler la viande en cubes de 5 cm de côté. Déposer des morceaux dans une terrine, avec 2 oignons coupés en quatre et piqués de clous de girofle, deux carottes tronçonnées, le bouquet garni, quelques brins de persil et le zeste d'1/2 orange. Saler, poivrer, couvrir de vin rouge et laisser mariner 12 heures.
- Filtrer et réserver le jus de la marinade, récupérer la viande et l'éponger.
- Dans une marmite en fonte ou mieux une da-

bière en terre, faire fondre le lard détaillé en cubes, retirer les grattons, et y faire dorer les oignons restants et la viande. Puis ajouter les carottes restantes et les gousses d'ail en rondelles, ainsi que le second bouquet garni et le reste de persil.

- Faire revenir le tout 10 mn, mouiller avec la marinade et laisser quelque peu réduire. Ajouter alors 1/2 l d'eau chaude, couvrir et laisser cuire à feu doux 4 h au moins. Poivrer, et saler si besoin.

**La daube provençale****Ingédients**

Pour 10 convives :

2 kg de bœuf (gîte, paleron et jarret), 150 g de lard, 4 oignons, 5 carottes, 2 bouquets garnis, 5 brins de persil, 5 gousses d'ail, clous de girofle, 1 orange, 2 l de vin rouge corsé, sel, poivre.

**Dégustation**

Fondante à souhait, elle s'accompagne merveilleusement de petites pommes de terre en Provence, et de pâtes fraîches ou de polenta dans le comté de Nice.

**Les raviolis à la daube niçoise**

**Ingrédients**

Pour 6 convives:

Pour la pâte:

500 g de farine,

5 œufs,

1/2 cuillère à café de sel.

Pour la farce:

150 g de viande,

500 g de vert de blettes

ou d'épinards,

1 oignon,

2 œufs.

Pour la sauce:

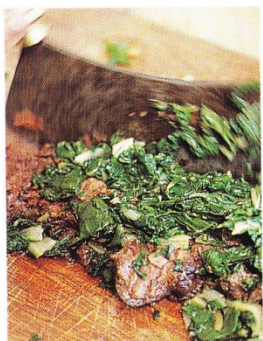
Desserte de daube,

beurre,

parmesan.

**Dégustation**

En plat unique... à mourir de plaisir! Selon les contrées, les farces sont composées de courge, de pomme de terre, d'oignon, d'aubergine, avec ou sans reste de viande, dont lapin et jambon cuit ou cru, ainsi que de fromage de chèvre ou de brebis, parfumé ou non d'herbes aromatiques, comme le basilic ou la sauge...



**Les raviolis à la daube niçoise**

• Sur un plan de travail, tamiser la farine et creuser un puits. Au centre, casser les œufs, saler, les mélanger délicatement, puis incorporer peu à peu la farine. Travailler la pâte avec la paume des mains en la repliant maintes fois sur elle-même, jusqu'à obtenir une



boule lisse, ferme et élastique. L'envelopper alors dans un torchon humide et laisser reposer 1/2h au frais.

• Laver et blanchir quelques minutes les épinards dans de l'eau salée. Bien les égoutter, les hacher très finement avec la viande.

• Faire revenir le tout avec un oignon émincé dans un peu d'huile d'olive. Laisser refroidir, incorporer deux jaunes d'œuf, poivrer, saler si besoin et bien malaxer l'ensemble.

• Prélever des portions de pâte et les abaisser sur 2 mm d'épaisseur avec un rouleau à pâtisserie ou un laminoir. Sur chaque

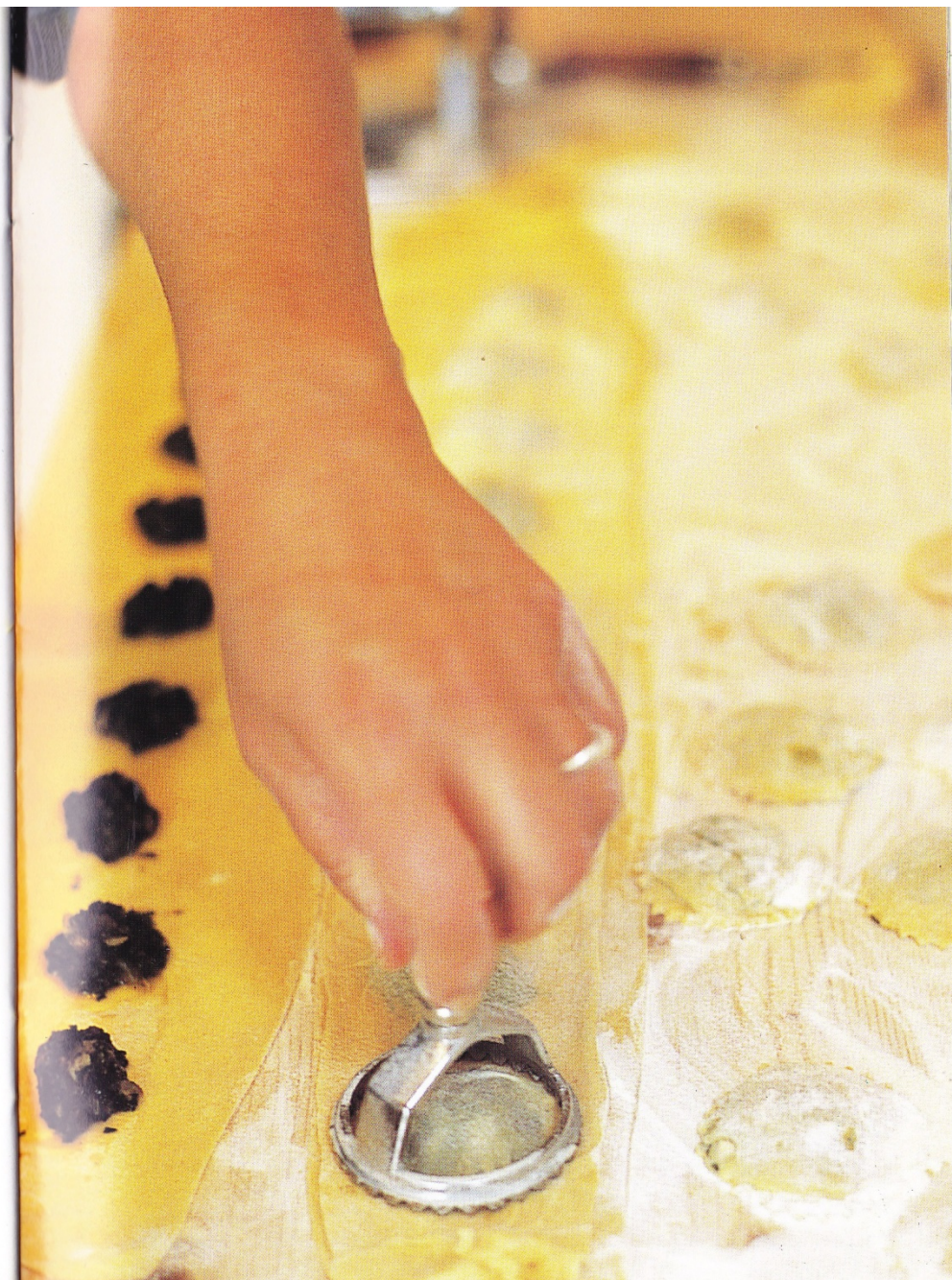
abaisse, déposer en rangs et à 3 cm d'intervalle des petits tas de farce de la grosseur d'une noisette.

• Avec un pinceau, mouiller d'eau les rangées de pâte nue et recouvrir d'une autre abaisse. Souder les deux pâtes en appuyant avec le doigt ou une règle

entre

chaque tas de farce, puis découper avec la roulette à pâtisserie. Déposer les raviolis ainsi formés sur un papier sulfurisé enfariné.

• Réchauffer doucement la sauce de la daube restante. Dans une grande marmite d'eau bouillante, salée et additionnée d'un trait d'huile d'olive, plonger les raviolis. Dès qu'ils remontent à la surface, compter encore 8 à 10 mn et les retirer à l'écumoire, bien les égoutter et les disposer en couches dans un plat large et creux. Napper chaque couche avec de la daube, de fines lamelles de beurre et du parmesan râpé.



Provenant des sous-bois odorants ou des vagues de vergers qui inondent les plaines, cette pléiade de fruits sauvages et cultivés fait les meilleurs desserts de la Provence et du pays niçois. Voilà pourquoi, comblée de tant de douceurs naturelles, la cuisine d'ici affiche peu de pâtisseries à sa carte !

## LES FRUITS

### Les fruits

# LES FRAISES

## Un tourbillon de fraîcheur

Toute nue, toute crue; enluminée de sucre; parfumée de menthe ou de basilic; baignée de citron ou de bon vin; en tarte, glace, sorbet ou confiture... la fraise a le goût et le parfum du plaisir.

### La fraise de Carros,

*l'une des meilleures et des plus confidentielles du monde gastronomique •*



Tapiés dans l'ombre des clairières et bien dissimulées sous le vert tendre de leurs feuilles dentelées, les petites fraises des bois toutes rougeoyantes, rondes et pulpeuses expriment un puissant bouquet et envahissent les papilles d'une agréable fraîcheur, à la fois douce et poivrée. Outre ces délicates sauvagesses, les fraises de culture ont pour même origine un fraisier chilien débarqué à Marseille au début du XVII<sup>e</sup> siècle. De croisements en sélections, des dizaines de variétés sont nées, dont la jeune « Garriguetta », une fraise de Sologne d'un vig orangé, au profil allongé et petit goût acidulé. Cependant, les plus renommées dans le Sud-Est restent la fraise de Carpentras, sucrée et parfumée, et celle de Carros, joli cœur rouge ardent et fondant du mois de mai, presque exclusivement savouré dans le pays niçois.



### La tarte aux fraises

#### Ingrédients

*Pour la pâte :*

250 g de farine,  
1 œuf,  
100 g de beurre,  
60 g de sucre,  
sel.

*Pour la garniture :*

500 g de fraises,  
1 citron,  
1 verre d'eau,  
100 g de sucre en poudre.

#### Dégustation

*Au dessert ou au goûter, ce biscuit croquant recouvert de fruits crus, nappés de gelée fondante, est un pur et simple régal !*

### La tarte aux fraises

- Dans un puits de farine, mélanger l'œuf et le sucre, incorporer le beurre fondu et une pincée de sel. Pétrir l'ensemble pour obtenir une pâte souple, l'étaler dans un moule et enfourner (th. 7) 1/2 h.
- Garnir ensuite ce fond de tarte de 400 g de fraises.
- Dans une casserole, faire cuire les 100 g de fraises restantes dans un verre d'eau et un jus de citron durant 1/4 h. Passer le jus dans une étamine et remettre à cuire avec 100 g de sucre, jusqu'à obtenir la consistance d'une gelée. Napper alors généreusement les fraises et laisser refroidir.

# LES NEFLES

Le bon goût de la mémoire

Des nèfles! Pour rien au monde la Provence et le pays niçois ne renieraient ces fruits du temps de la rentrée des classes, que tant de générations d'enfants ont chapardé sur les chemins buissonniers...

**Pour activer la maturation,** les paysans couchaient les nèfles sur de la paille ou encore sur les piles de linge bien plié de l'armoire •



## Liqueur de noyaux de nèfles

### Ingrédients

350 g de noyaux de nèfles  
(soit près d'1 kg de fruits),  
200 g de sucre en poudre,  
1 orange,  
1 litre d'eau-de-vie,  
1 verre à liqueur de cognac.

### Dégustation

Cette ancestrale liqueur au suave et léger parfum d'amande amère enorgueillit la table de Noël!

Les nèfles que « les moins de vingt ans ne peuvent pas connaître » proviennent de deux variétés bien distinctes: le néflier du Japon, bel arbre aux feuilles persistantes, mates et boursouflées, piqué au printemps de blanches fleurs solitaires, formidablement bien adapté au climat méditerranéen; et le néflier commun, arbuste rustique du maquis provençal, qui l'hiver n'est plus qu'un tronc tourmenté aux ramures nues et écartelées. Le premier fructifiant dès le printemps et l'autre préférant octobre, tous deux offrent de petites nèfles blondes et acidulées aux faux airs d'abricot. Une fois la peau épaisse et les cinq gros noyaux retirés, il ne reste que... « des nèfles ». À savoir pas grand-chose, d'où l'expression! Cependant, consommées blettes, bien molles, la prime saveur aigrette de leur pulpe orangée laisse monter en bouche un subtil et très agréable goût de miel!

## Liqueur de noyaux de nèfles

- Prélever le poids nécessaire de noyaux de nèfles.
- Dans un bocal hermétique, verser le sucre, déposer les noyaux et le zeste entier de l'orange par-dessus, couvrir d'eau-de-vie et fermer.
- Exposer le bocal en plein soleil en l'agitant quotidiennement.
- Au bout d'un mois, filtrer, ajouter le cognac et laisser macérer un mois de plus.
- Filtrer à travers un linge à mailles très serrées, et mettre en bouteille bien bouchonnée.



# LES FIGUES

Une douceur charnelle

Figue-fleur de printemps, moelleuse et sans graine, ou figue d'automne bien en chair, toutes deux, sucrées et fondantes, nutritives et vitaminées, profitent aux Provençaux depuis plus de 5000 ans!

**Un figuier** produit durant près de 50 ans. Dès l'âge de dix ans, il donne entre 50 et 80 kg de fruits!



De souche orientale, introduit en France par les Phocéens, le *figus carica* se décline en centaines de variétés, dont la plus ancienne dans le Midi est assurément la « Marseillaise », une petite joufflue toute douce, de peau serpentine et de pulpe rose, autrement nommée « figue d'Athènes », « bouton de guêtre » ou encore « couille du Pape ». Fraîches, crues, cuites, frites, confites; ou séchées en plein soleil et mistral, les figues de la garrigue sont tout bonnement délectables! Et quelle que soit l'espèce, cueillie à la dérobée dans l'ombre fraîche des larges feuilles rugueuses d'un figuier nonchalant, la figue moite de chaleur, perlant une goutte laiteuse sur sa robe un peu froissée et fendillée, qui laisse entrevoir une chair carminée au léger parfum de miel... n'est que pur plaisir!

## La confiture de figues

### Ingrédients

Pour 1 bassine à confiture:  
5 kg de petites figues violettes fraîches et bien mûres,  
2,5 kg de sucre en poudre,  
1 litre d'eau, 1 gousse de vanille et/ou 1 pincée de cannelle, 1 pincée de sel.

### Dégustation

Exquise sur une tartine de bon pain et surprenante, encore chaude, sur du fromage de chèvre frais ou un Banon bien fait!

## La confiture de figues

- Stériliser les pots en les plongeant dans l'eau bouillante.
- Dans une bassine à confiture, mélanger le sucre et l'eau et laisser frémir 3/4 d'heure.
- Plonger les figues entières, ajouter le bâton de vanille coupé dans le sens de la longueur, et/ou la cannelle, et la pincée de sel.
- Laisser cuire à petit feu jusqu'à ce que les figues soient bien confites (environ 1 heure).
- Mettre en pots et les fermer à chaud.
- Variante: Mixer légèrement les figues pour obtenir l'aspect d'une marmelade idéale à tartiner.



# L'ORANGE

Un petit soleil en hiver

**Bouquet rond et coruscant, l'orange se pique au printemps de mille fleurs blanches étoilées et odorantes, qui donnent naissance aux belles oranges pulpeuses, juteuses et sucrées de la Noël!**

*L'orange est la base d'agréables boissons, comme le Cointreau, le Curaçao, le Byrrh ou encore le Picon •*



## Les ganses de Carnaval

### Ingrédients

300 g de farine,  
2 cuillères à soupe de sucre,  
3 œufs,  
125 g de beurre,  
1 pincée de sel,  
1/2 sachet de levure,  
4 cuillères à soupe de fleur d'orange et/ou 1 de rhum  
1 citron,  
sucre glace ou en poudre  
(au choix).

### Dégustation

*Coutume de la veille du Carême au Moyen Âge, les ganses de Nice sont devenues tradition du Carnaval et de toutes les fêtes dignes de ce nom!*



**P**résent à l'état sauvage au sud de l'Himalaya et de la Chine, cultivé depuis le III<sup>e</sup> siècle, le bigaradier fut la première espèce d'orange introduite en Europe. Trapu et très résistant, il est porteur de l'orange amère, pulpe âcre et écorce épaisse, exhalant cependant une divine senteur, hautement considérée en parfumerie, confiserie et pâtisserie. L'autre grande famille d'orangers, dits du Portugal, apparue sur le pourtour méditerranéen au XV<sup>e</sup> siècle, offre quant à elle de succulentes variétés d'oranges douces comme la « Maltaise », la « Jaffa », la « Navel » ou encore la sanguine. De véritables petits soleils de la table dans le plein hiver, aux pouvoirs énergisants.

## Les ganses de Carnaval

- Faire un puits de farine et mélanger les œufs et le sucre, puis le beurre fondu, la fleur d'orange, le rhum, le zeste râpé du citron, la levure et le sel. Pétrir rapidement pour obtenir une pâte souple. Laisser reposer 1 h.
- Étaler finement la pâte, et découper à la roulette des bandelettes de 15 x 2 cm, puis les nouer délicatement; et des rectangles de 10 x 4 cm et les pincer



au milieu en forme de papillon.

- Faire frire les ganses dans un grand bain d'huile d'olive, les retourner jusqu'à ce qu'elles soient dorées et les égoutter. Laisser refroidir et saupoudrer de sucre glace.



**Les bigarades de Menton •**

Les orangers, et plus précisément le bigaradier, embaument depuis longtemps toute la Côte d'Azur. Ses oranges amères se fondent en savoureuses marmelades et confitures ou encore en exquis fruits confits, grande spécialité du comté de Nice. Parfum de l'enfance, l'eau de fleur d'orange, aux vertus quant à elle apaisantes, demeure attachée à la tradition pâtissière du Midi. Quelques gouttes suffisent pour aromatiser crêpes, beignets et biscuits secs, telles les « ganses » à Nice, les « navettes » à Marseille et autres « bugnes », « oreillettes » ou « merveilles » provençales!

Si l'orange se consomme volontiers telle quelle et plus encore en jus, elle est utilisée avec parcimonie dans la cuisine provençale. Un simple zeste enlèvera une daube, une marinade ou des olives en saumure... Un peu comme si cette sphère lumineuse symbolisait à elle toute seule la légendaire vitalité méditerranéenne!

## La confiture d'oranges amères

- Laver les oranges et les citrons et les découper en fines tranches. Recueillir les pépins dans une poche de gaze et réserver au frais dans un bol d'eau. Déposer les tranches et le jus dans la bassine, couvrir d'eau et laisser macérer 24 h.
- Puis porter à ébullition durant 1/2 heure, et laisser macérer à nouveau 24 h.



- Peser alors le contenu de la bassine, ajouter 80 % de sucre, la poche et l'eau des pépins. Mélanger délicatement et cuire à feu doux.
- Ébouillanter les pots et les faire sécher à l'envers.
- Laisser tomber une goutte de sirop sur une coupelle, quand celle-ci se fige, redonner un vif bouillon, écumer, mettre en pots et fermer à chaud.

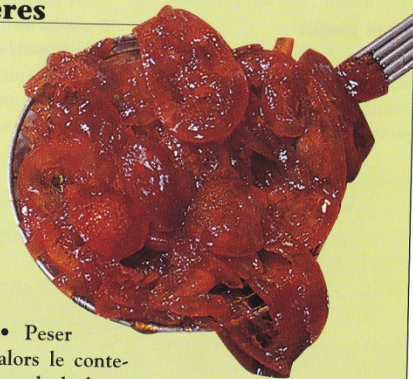
## La confiture d'oranges amères

### Ingrédients

*Pour une bassine à confiture:*  
3 kg d'oranges amères fraîches, mûres et non traitées,  
2 citrons,  
sucre en poudre  
(80 % du poids des oranges après première cuisson).

### Dégustation

*Exquise sur une tartine de pain grillé ou dans une crêpe. L'écume bien chaude, sur du pain frais ou mélangée à du fromage blanc, est un délice!*



# LA GRENADE

Un fruit oublié

De sa chair translucide et délicate s'exprime un jus acidulé des plus rafraîchissants. Additionné de sucre et mijoté patiemment, ce nectar devient le merveilleux sirop rouge de l'été : la grenadine !

**Ce fruit, par analogie de forme, donna son nom à la grenade, l'arme.**  
*Ne nécessitant aucun soin particulier, le grenadier revient au goût du jour pour son attrait ornemental •*



## Le sirop de grenadine

### Ingrédients

10 à 15 grenades bien mûres,  
 1 citron,  
 800 g de sucre  
 par 1/2 litre de jus obtenu.

### Dégustation

Un doigt de sirop troublé par de l'eau très fraîche...  
 Un réel bonheur à découvrir ou redécouvrir.

De souche africaine, le grenadier est un très bel arbrisseau des campagnes d'autrefois, qui affectionnait particulièrement les façades du plein midi des bastidons provençaux. Pouvant atteindre jusqu'à 5 mètres de haut, il évase ses multiples, frêles et épineuses branches vers le ciel, qui au printemps se couvrent de fines feuilles luisantes bordées d'un liseré pourpre et se colorent de magnifiques fleurs bordées d'un liseré pourpre et se colorent de magnifiques fleurs carmin durant l'été. L'automne venu, le voilà porteur de gros fruits ronds et lourds, à l'écorce rousse aussi dure qu'une carapace, qui se cueillent à pleine maturité en novembre. Jadis, les enfants balançaient contre les murs ces belles grenades qui explosaient littéralement. Ils se régalaient ensuite à suçoter la pulpe flamboyante, avant de s'amuser à recracher le plus loin possible la grenaille de pépins !

## Le sirop de grenadine

- Couper en deux la grenade, prélever à l'aide d'une petite cuillère la pulpe et les graines, déposer dans une jatte avec un verre d'eau fraîche. Laisser reposer 24 heures.
- Filtrer et exprimer au mieux la chair résiduelle qui enrobe les graines à travers un linge.
- Incorporer le sucre en poudre et le jus du demi-citron.



- Dans une bassine en cuivre, mettre à cuire à petit feu durant 10 minutes, puis, augmenter la flamme et laisser bouillonner jusqu'à obtenir la consistance d'un sirop épais.
- Laisser refroidir, mettre en bouteille et bien fermer. À conserver dans un endroit sombre et frais.



# L'AMANDE

Philippine, bonjour !

Vertes toutes fraîches, ou sèches, les amandes douces à coque tendre, dure ou mi-dure, se croquent comme un mot d'amour et depuis le XVI<sup>e</sup> siècle tiennent la Provence sous influence gourmande.

**La puissante** et envoûtante essence d'amande amère est utilisée en parfumerie, et l'huile d'amande douce, en cosmétologie •



Prélude de printemps, l'amandier nu s'éclaire de fleurs blanches ou rosées, avant de se garnir de feuilles aiguës et de fruits velours, d'un vert empreint de poésie, abritant un tendre noyau laiteux et acidulé. L'été finissant, les coques durcies protègent leur cœur d'amande nacrée, lisse et effilée, voilée d'une pelure couleur pain brûlé. Voilà la fameuse amande au comble de sa maturité et de son étonnante saveur sucrée, un peu résinée.

Parmi les nombreuses variétés d'amandes douces, la « Princesse », d'une extrême finesse et la « Sultane », délicieuse toute jeune, encore verte, sont les plus prisées. Entières, mondées, effilées ou pilées; nature ou torréfiées et salées: elles se croquent avec bonheur et se dérobent dans les dragées, nougats, pralines, calissons, croquets, tuiles et macarons... ou encore dans le sirop d'orgeat, remplaçant avantageusement l'orge originel !

## Les croquets ou croquants aux amandes

- Dans un puits de farine, mélanger le sucre, le sel, 4 œufs et l'eau de fleur d'oranger, puis pétrir avec la farine et incorporer les amandes.
- Diviser la pâte, et sur une plaque à pâtisserie (tapissée de papier sulfurisé ou graissée d'huile ou de beurre) former à la main deux rondins de 4 à 5 cm d'épaisseur, les badigeonner avec le dernier œuf battu et les cuire à four moyen (th. 6) environ 3/4 h.
- Découper immédiatement les rondins en tranche d'1 cm d'épaisseur et laisser sécher les croquets obtenus dans le four encore chaud, éteint et ouvert.

## Les croquets ou croquants aux amandes

### Ingrédients

500 g de farine, 250 g de sucre,  
 1 pincée de sel, 5 œufs,  
 2 cuillères d'eau de fleur d'oranger, 300 g d'amandes entières (ou noix, pignons...),  
 huile ou beurre.

### Dégustation

Merveilleux à l'heure du café ou du thé. Se conservent longtemps dans une boîte en fer. Autrefois, cette recette simplifiée à de la farine et de l'eau enveloppait les fruits secs décortiqués, pour leur assurer « croquant » et conservation.



# LES CHATAIGNES

**Chauds, chauds les marrons !**

Bouillie, grillée, confite, en farine, purée, soupe, crème, gâteau, confiture ou servie avec du porc, de la volaille ou du gibier, la châtaigne – ou marron – est source de mille délices.

**La farine de châtaigne,** travaillée en pain ou en bouillie, qui a nourri quantité de générations de pauvres gens, valut au châtaignier le surnom d'arbre à pain •



## La crème de marron

### Ingrédients

1 kg de châtaignes fraîches, 700 g de sucre, 1 gousse de vanille, 1 verre de lait ou d'eau (au choix).



### Dégustation

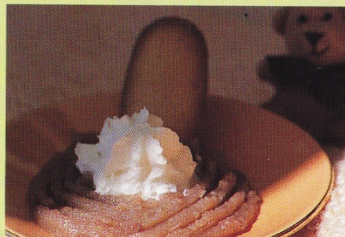
En dessert ou au goûter, telle quelle, nappée de crème fouettée ou chantilly... à mourir de plaisir!  
Autres régals : fendre les châtaignes à la pointe du couteau et les faire cuire à la flamme dans une poêle trouée ou les faire bouillir 1/2 h dans de l'eau à peine salée.

Pur péché de gourmandise, aucun saint ne saurait résister au cornet de marrons grillés qui réchauffent les papilles et les mains gercées par les premiers frimas, ni à l'onctueuse crème de marron qui se déguste en un coup de cuillère à pot, et moins encore au délicieux marron glacé, bien moelleux et mordoré !

Le marron gainé de cuir brun, lisse et épais, protégé d'une bogue ébouriffée de piquants, est le fruit du châtaignier, à ne pas confondre avec le non-comestible marron d'Inde issu du marronnier. À la différence de la châtaigne, formée de petites amandes cloisonnées par une mince peau, le marron présente une chair entière. Les nombreuses variétés de châtaigniers poussées en terre varoise, principalement dans les Maures, contribuent à la notoriété de la confiserie française.

## La crème de marron

- Éplucher les châtaignes crues, les faire bouillir 1/4 h, et ôter la seconde peau tant qu'elles sont chaudes.
- Faire chauffer le lait (ou l'eau), y faire fondre le sucre et infuser la gousse de vanille fendue.



- Verser ensuite les châtaignes, les laisser cuire une bonne 1/2 h, puis les passer au moulin à légumes (ou les mixer).
- Mettre en bocaux et fermer hermétiquement.

# LE COING

**Douceur d'automne**

Fruit lourd, bicornu et duveteux, d'un joli jaune clair, le coing révèle une puissance de goût remarquable, en compote, confiture, gelée, pâte de fruit, sirop, liqueur ou en garniture de gibier.

**Le coing provençal** est plus petit, d'un jaune plus soutenu et d'un goût plus puissant que les coings « exotiques » •



Le cognassier, cet exilé de la Perse et du Caucase aux racines bien ancrées en Provence, a la belle allure d'un poirier, quand il grandit dans un terrain riche et léger ; en revanche, dans un sol aride, il a vite fait de ressembler à un buisson en fouillis ! Élégant du verger ou clochard du bord des sentiers perdus, le *coudoum* ou *coudoumié*, comme on dit en Provence, offre au cœur de l'automne ces coings que les familles d'antan frottaient pour les faire reluire, avant de les dresser dans le compotier de porcelaine ou de les aligner sur le manteau de la cheminée ou encore sur la corniche des armoires. Leur parfum pénétrant, quelque peu doux, proche d'un mélange de pomme, poire et cannelle, embaumait alors toute la maisonnée ! Bien trop âcre pour être consommé cru, le coing se parfait à la cuisson.

## La pâte de coings

- Essuyer les coings, les en remuant souvent, couper en 4, et à peine jus qu'à ce que la pâte soit dense et se détache des parois.
- Essuyer les coings, les cuire à gros bouillons, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Les égoutter au mieux (réserver le jus pour la gelée\*).
- Passer les fruits au presse-légumes, et à la purée obtenue ajouter le même poids de sucre. Cuire alors à feu doux

en remuant souvent, jusqu'à ce que la pâte soit dense et se détache des parois.  
• Remplir des assiettes creuses sur une épaisseur de 2 à 3 cm, et laisser « sécher » la pâte en la retournant durant plusieurs jours dans un endroit sec. Découper en cubes ou losanges et saupoudrer de sucre fin.

## La pâte de coings

### Ingrédients

Pour une bassine à confiture : 5 kg de coings, sucre en poudre (même poids que la purée obtenue).

### Dégustation

La plus succulente, énergétique et rituelle des pâtes de fruits provençales ! Pour obtenir de la gelée, jus réservé ajouter 90 % de son poids en sucre, faire bouillir et maintenir à petite ébullition environ 1 h. Écumer au fur et à mesure. Mettre en pots et couvrir à froid.





<http://houdelier.com>