

QUELQUES RECETTES DU MONASTÈRE

du soleil dans vos assiettes



ENTREES

p 2-8

PLATS

p 9-20

LÉGUMES

p 21-23

DESSERTS

p 24-31



Anchoïade provençale

Pour un apéritif convivial et coloré.

Pour 8 personnes

La sauce : 2 verres d'huile d'olive, 200 g d'anchois à l'huile, soit une trentaine d'anchois environ, 1 cuillère à soupe de câpres, 1 petite cuillère à soupe de vinaigre, poivre, 3 gousses d'ail ; les légumes : céleri, betterave rouge, tomates, carottes, chou-fleur, poivrons ... Préparation : 1h - cuisson : 5 mn

Préparer la sauce : verser dans une petite poêle 1 verre d'huile d'olive, faire chauffer doucement, puis y ajouter les anchois. Bien remuer jusqu'à ce que tout soit fondu. Ajouter le poivre, les câpres, rincées et écrasées, l'ail râpé et le 2ème verre d'huile.

Disposer dans un grand plat les légumes crus : céleris en branche coupés en morceaux, tomates en quartiers, bâtons de carottes crues... Puis ajouter les légumes cuits : chou-fleur (on peut mettre quelques bouquets crus), les carottes, quartiers de betterave rouge (la betterave doit être cuite 3/4 d'h à la cocotte minute).

La sauce à l'anchois sera servie à part dans des ramequins, les convives y trempent leurs légumes. On peut présenter également quelques tartines de tapenade.



Aumônière de légumes à la provençale

Pour 6 personnes

6 feuilles de brique, 2 poivrons rouges, 2 poivrons verts, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 200 g d'olives noires dénoyautées, huile d'olive, sel et poivre, thym.

Emincer les oignons et les poivrons. Faire revenir les oignons dans de l'huile d'olive, ajouter ensuite les poivrons et l'ail écrasé. Laisser cuire environ 15 minutes, puis ajouter les olives dénoyautées, le sel, le poivre et le thym. Laisser refroidir.

Etaler les feuilles de brique et placer au milieu de chacune d'elle une grosse cuillère à soupe du mélange refroidi. Refermer chaque aumônière à l'aide d'un cure-dents, en pliant les bords de la feuille de brique "en éventail".

Passer au four préchauffé à 160° pendant 5 minutes, jusqu'à ce que les feuilles de brique soient bien dorées. Servir avec une salade mesclun.



Tapenade

Pour 10 personnes

150 g d'olives noires dénoyautées, 1 gousse d'ail ; 1 oignon, 50 g d'anchois en huile, 50 g de câpres, huile d'olive, poivre et un peu de thym.

Mixer le tout dans un mixer et réduire en purée. Ajouter le thym et 10 cl d'huile d'olive, poivrer à votre goût.

Aubergines caponata

Ce plat très parfumé est d'origine sicilienne. Consommé froid en été, il est également délicieux, surtout si on le laisse reposer afin d'en exhaler toutes les saveurs.

Pour 6 personnes

6 petites aubergines rondes, non pelées, détaillées en dés, gros sel, 125 ml d'huile d'olive, 5 à 6 branches de jeune céleri détaillées en julienne ; 300 g d'olives vertes dénoyautées, 80 g de raisins secs à faire tremper, 80 g de pignons, 40g/4 cuillerées à soupe de câpres, 4 c. à soupe de vinaigre, sel et poivre.

Mettre les morceaux d'aubergine dans une passoire en plastique, parsemer de gros sel et laisser égoutter pendant une heure. Rincer, puis tamponner avec un linge. Faire chauffer 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une large poêle, y jeter les morceaux d'aubergine et laisser revenir, en remuant, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Egoutter puis réserver dans une jatte. Essuyer la poêle avec du papier absorbant, verser le reste d'huile d'olive et faire revenir le céleri, les olives, les raisins, les pignons et les câpres, jusqu'à ce que le céleri soit tendre. Déglacer* avec le vinaigre, monter le feu et laisser réduire le vinaigre jusqu'à évaporation. Ajouter les aubergines, saler et poivrer.

(*) déglacer = dissoudre à l'aide d'un liquide (vin, consommé, crème fraîche, vinaigre, etc...) les sucs contenus dans un récipient après cuisson pour faire un jus ou une sauce.

Poêlée de noix de Saint Jacques aux tuiles de parmesan

Pour 4 personnes

12 noix de Saint-Jacques, 50 g de beurre frais, 10 cl de crème fleurette, 2 pincées de safran, 3 c. à soupe de farine, sel, poivre, persil.

Faire fondre le beurre dans la poêle. Incorporer les coquilles, les faire dorer une minute de chaque côté à feu vif (attention à l'excès de cuisson !). Retirer du feu et réserver les noix de Saint Jacques. À feu doux, lier le fond de sauce de la poêle avec 10 cl de crème fleurette. Saler, poivrer et ajouter le safran.

Tuiles de parmesan

Ces tuiles croustillantes peuvent se faire soit à la poêle, soit au four. Nous vous expliquerons comment les préparer à la poêle.

Pour 4 personnes : 100 g de Parmigiano Reggiano

Pour réaliser vos tuiles, commencer par râper fraîchement un morceau de parmesan de la taille de votre choix, en fonction du nombre de tuiles que vous désirez faire.

Déposer des petits tas de parmesan sur une plaque recouverte d'une feuille de papier sulfurisé. Avec une cuillère, former des disques d'environ 8 cm de diamètre sur 3 mm d'épaisseur. Attention, ne pas laisser de trous au centre de vos disques.

A l'aide d'une cuillère à soupe, déposer des petits tas de parmesan râpé. Il faut les espacer. Avec le dos de la cuillère, appuyer dessus afin de les étaler un peu. Chauffer la poêle et, dès que le fromage commence à fondre/faire des bulles, le retourner avec une spatule. N'attendez pas trop, autrement ça brûle. Il ne faut surtout pas que ça dore.

Une fois les tuiles retournées, attendre quelques secondes et, si vous voulez leur donner une forme incurvée, les disposer sur un rouleau à pâtisserie ou une bouteille allongée, le temps qu'elles sèchent et durcissent.

Remarque : il est possible de rater la première fournée, mais ensuite, on prend le coup de main. Les tas ne doivent pas être trop fins (pas trop épais non plus) et à chaque fois que vous vous apprêtez à remettre une fournée à cuire, attendez quelques secondes en laissant la poêle hors du feu pour ne pas que ça dore directement. Dresser les assiettes avant de servir. Répartir la sauce des noix de St Jacques sur les assiettes. Dresser à l'aide d'un emporte-pièce un rond de risotto, puis poser dessus 3 noix de Saint-Jacques. Décorer avec une tuile



Salade d'endives au roquefort et aux noix

Pour 4 personnes

4 endives ; 1 pomme ; 70 g de roquefort ; 1 poignée de petites feuilles de céleri branche ; 1 c. à café de moutarde aux noix ; 50 g de crème fraîche liquide ; 16 cerneaux de noix ; 2 cl de vinaigre de cidre; 8 cl d'huile de noix ; 8 grains de poivre vert.

Mélanger dans un saladier la moutarde, le sel et le poivre, le vinaigre, puis ajouter l'huile de noix et mettre de côté. Laver les endives et les essuyer. Les couper en rondelles, après avoir ôté la base, écraser les grains de poivre vert et les mettre avec les endives dans un saladier. Découper les pommes et le roquefort en dés, les ajouter aux endives. Ajouter les feuilles de céleri. Assaisonner de 1 à 2 c. à soupe de vinaigrette et mélanger.

Emincer les cerneaux de noix et pour finir, compléter la salade avec les cerneaux de noix et mélanger l'ensemble avant de servir. Vous pouvez également garnir la salade de quelques tomates séchées.

Feuilleté aux champignons et au jambon cru

Pour 8 personnes

4 tranches de jambon cru, 8 pâtes feuilletées étalées de 12 cm sur 12 cm, 2 jaunes d'œuf.

Pour la farce : 500 g de cèpes, 500 g de girolles, 1 oignon, 1 kg d'épinards frais, sel, poivre et huile d'olive. Pour la sauce béchamel : 200 ml de lait chaud, 30 g de beurre, 30 g de farine, sel, poivre et noix de muscade.

La sauce béchamel : faire fondre le beurre dans une casserole et ajouter la farine. Bien mélanger et ajouter le lait. Toujours remuer pendant 10 minutes à feu doux. Saler, poivrer à votre goût et ajouter la noix de muscade. Faire refroidir la sauce béchamel.

La farce : éplucher et ciseler l'oignon et faire revenir dans de l'huile d'olive, dans une poêle; ajouter les cèpes et les girolles, préalablement nettoyées à l'aide d'un chiffon sec. Assaisonner et faire revenir le tout avec les oignons jusqu'à coloration; ajouter les épinards et cuire pendant 5 minutes; laisser refroidir.

La confection du feuilleté : dorer au jaune d'œuf les pâtes feuilletées. Mettre une cuillère à soupe de béchamel au centre du feuilletage et poser une demie tranche de jambon cru autour. Mettre une grosse cuillère de la farce aux champignons par-dessus. Joindre les coins opposés du feuilleté afin de le fermer. Dorer les feuilletés au jaune d'œuf avant de les mettre au four, préchauffé à 160°. Faire cuire pendant 35 minutes.

Terrine de lapin à la sauge

Pour 10 personnes

350 g de gorge de porc, 350 g d'échine de porc, 250 g de poitrine de porc, 1 lapin désossé, 150 g de foie de volaille, ceux du lapin compris.

Prévoir 2 terrines en grès avec couvercle.

100 g d'échalotes hachées, 3 œufs, 2 oignons et 4 gousses d'ail, 3 cl de cognac, 1 verre de vin blanc, une poignée de persil plat haché, une botte de sauge fraîche, un bouquet de thym frais, 30 g de sel fin, 15 g de poivre moulu.

Faire mariner les foies et les échalotes dans le cognac pendant deux heures, les faire saisir et cuire pendant dix minutes. Laisser refroidir.

Couper les différentes viandes de porc en petits cubes et les déposer dans un plat. Emincer les oignons et l'ail, effeuiller le persil et la sauge et les rajouter à la viande, avec le sel, le poivre, le thym et le vin blanc. Laisser mariner une nuit.

Passer le tout au hachoir à viande et ajouter les œufs, bien mélanger le tout. Remplir les deux terrines de cette farce, poser les couvercles sur les terrines et les mettre au four. Cuire les terrines au bain-marie à 160° pendant 3 heures.

Le petit plus de Christophe :

"Je conseille de laisser les terrines pendant 48 h au frais avant de consommer. Vous pouvez décorer les tranches de terrine avec de petits oignons blancs au vinaigre et des cornichons découpés en lamelles."



Méli-mélo fraîcheur de pousses d'épinards et de pourpier

Le pourpier, un légume oublié.

Le pourpier est une plante annuelle assez commune, à tel point que souvent au potager on l'assimile à des mauvaises herbes. C'est une plante rampante, qui forme des touffes sur le sol. Les tiges sont couchées et de couleur rougeâtre. Les feuilles sont assez épaisses, vertes, un peu charnues et donnent au pourpier un aspect de plante grasse. Les tiges et les feuilles peuvent être consommées cuites ou crues et ont une délicieuse texture croquante et douce.

Pour 10 personnes

1 botte de pourpier, 400 g de jeunes pousses d'épinards, quelques feuilles de radis, 6 jeunes oignons, 1 orange, 10 brins de persil frais, vinaigre balsamique, huile de pépins de raisins ou huile d'olive, sel, poivre. (Facultatif : des pousses de câpres, des feuilles de betterave).

Laver et éplucher soigneusement le pourpier, les feuilles de radis et les pousses d'épinards (et les pousses de câpres, feuilles de betterave). Essorer et disposer joliment dans les assiettes. Eplucher et émincer les oignons blancs, saupoudrer sur la salade. Tailler l'orange à vif et retirer les quartiers débarrassés de leur peau blanche.

Dans un bol, préparer la vinaigrette avec sel, poivre, vinaigre et huile. Arroser la salade de cette sauce et saupoudrer de persil ciselé.

Servir dans un plat en terre cuite qui gardera la fraîcheur.

Astuce : vous pouvez également ajouter des pignons de pin qui apporteront du croquant.



Salade de kakis aux noix et tomates cerise

Le kaki est le fruit du plaquemier faisant partie de la grande famille des bois durs comme l'ébène. Originaire de la Chine, il apprécie beaucoup les climats méditerranéens, on en trouve souvent dans les jardins de Provence.

Ses fruits sont disponibles en automne, soit de septembre à décembre environ. Les kakis demeurent accrochés à l'arbre même après la chute des feuilles. Le kaki, également appelé 'plaquemin' ou 'figue caque', est un fruit qui ressemble à une grosse tomate, à la peau lisse et de couleur orange vif à rouge.

3 kakis, 3 poignées de roquette, une 30-aïne de tomates cerise, 3 cuillères à soupe d'huile de noix, 6 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique, 1 cuillère à soupe de moutarde, poivre noir, 3 noix, le jus d'un citron, de la coriandre fraîche.

Rincer les kakis et les tomates cerise. Eplucher les kakis, les couper en fines lamelles - en veillant à retirer les fibres blanches du centre - et les pépins s'il y en a.

Casser les noix et les réduire en petits morceaux.

Déposer la roquette dans un saladier, y poser les lamelles de kakis, saler et poivrer; trancher les tomates cerise en deux et les ajouter aux fruits.

Presser le citron, rajouter le jus à l'huile, la moutarde et le vinaigre. Arroser la salade de cette vinaigrette, parsemer de brisures de noix et de feuilles de coriandre ciselée. Mélanger précautionneusement avant de déguster cette salade sucrée salée.

Œuf-cocotte aux champignons

Pour 4 personnes

200 g de champignons de Paris (ou de champignons des bois : chanterelles, trompettes-des-morts, cèpes, morilles...), 4 œufs, 4 cuillères à soupe de crème fraîche (variante : jus de citron au lieu de crème), 2 échalotes, 1 gousse d'ail, beurre (variante : huile d'olive), ciboulette finement ciselée (variante : persil), sel et poivre.

Laver et nettoyer les champignons, les couper éventuellement en morceaux, éplucher et ciseler les échalotes, dégermer et hacher finement la gousse d'ail. Faire fondre les échalotes au beurre dans une poêle puis ajouter et faire cuire les champignons. Saler et poivrer. En fin de cuisson, ajouter l'ail haché et le persil ou la ciboulette. Au robot, mixer finement les champignons. Beurrer 4 ramequins grassement et répartir dans le fond la purée de champignons. Casser 1 œuf délicatement (afin de ne pas crever le jaune) dans chaque ramequin, verser 1 cuillère à soupe de crème fraîche, saler et poivrer. (Variante : peut aussi se faire sans crème fraîche. A ce moment-là, arroser les champignons de jus de citron avant de les faire sauter). Cuire à four chaud (200°C) au bain-marie pendant moins de 10 minutes (le blanc doit être coagulé). Vous pouvez accompagner le tout d'une salade verte et de morceaux de pain beurrés.

Courgettes farcies à la cervelle de canuts

Pour 6 personnes

2 courgettes ;

- pour le coulis de poivrons : 2 poivrons rouges, 1 oignon, 1 gousse d'ail, de l'huile d'olive, sel et poivre.

- pour la cervelle de canuts : 250 g de fromage à la faisselle (fromage frais égoutté ou brousse), 50 g de crème fraîche épaisse, 1 échalote, 1 oignon, 2 cuillères à soupe de persil et 2 cuillères à soupe d'estragon ou de ciboulette, 1 gousse d'ail, persil, estragon et un filet de vinaigre balsamique, 1 pincée de sel et du poivre du moulin.

- pour la décoration : quelques brins de ciboulette et des feuilles de basilic.

Couper les courgettes en tranches dans le sens de la longueur. Les ébouillanter (= les passer 10 secondes dans de l'eau bouillante) et laisser refroidir

La cervelle de canuts : éplucher l'ail, l'échalote et l'oignon, laver et sécher le persil et l'estragon (ou la ciboulette, à défaut d'estragon). Passer le tout au hachoir. Mettre le fromage égoutté dans un saladier, ajouter la crème fraîche, fouetter le tout. Ajouter le vinaigre, le sel et le poivre au mélange préalablement haché. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Réserver au réfrigérateur, au moins 1 heure avant de servir.

Le coulis de poivrons : faire revenir de l'huile chaude, les oignons et l'ail préalablement hachés et les poivrons coupés en dés. Ajouter 1/4 l d'eau. Faire bouillir, puis mixer.

Tapisser le fond d'un plat du coulis de poivrons encore chaud et laisser refroidir. Rouler les lamelles de courgette, séparément et les poser délicatement sur le coulis refroidi. Remplir chaque "rouleau" de "cervelle de canuts". Décorer avec de la ciboulette et des feuilles de basilic.

Les canuts étaient les ouvriers tisserands lyonnais. Pour le canut, ouvrier de la soie assez peu fortuné, ce mets remplaçait la cervelle d'agneau que ses moyens ne lui permettaient pas de s'offrir. La cervelle de canut constituait souvent l'essentiel du repas d'un canut.



Langues de tarasque

Pour 6 personnes

3 poivrons rouges, 2 à 3 gousses d'ail, 20 cl d'huile d'olive, ½ bouquet de basilic, sel et poivre.

Faire griller les poivrons entiers sous le grill du four ou idéalement au feu de bois, en les retournant régulièrement. Lorsque la peau est noire et bien boursouflée, sortir les poivrons et les laisser refroidir dans du papier journal (vous pouvez également les passer à l'eau froide, puis les peler).

Ecraser l'ail au presse-ail après l'avoir épluché et dégermé. Rincer, égoutter et hacher le basilic. Retirer la peau et les graines des poivrons. Tailler la chair en lanières. Dresser les langues de tarasque dans un plat. Arroser d'huile d'olive et saupoudrer avec l'ail et le basilic. Réserver au réfrigérateur. Servir très frais avec du pain.

La légende de la tarasque, monstre amphibien qui hante les berges du Rhône.

La tradition chrétienne provençale raconte que Marthe, Marie-Madeleine, Lazare, d'autres saints et quatorze évêques, jetés sur un bateau sans voile ni rame en Palestine, auraient accosté à Marseille vers l'an 48.

Marthe remonte le Rhône et arrive à Tarascon où sévit un monstre qui a son antre près du fleuve : la Tarasque. Implorée par les Tarasconnais, Sainte Marthe capture la bête et la conduit aux habitants qui la mettent en pièces et se convertissent à la nouvelle religion. Elle s'installe à Tarascon et y meurt en l'an 68.

Les poivrons rouges coupés en lanières rappellent la langue du monstre ...

"Il y avait à cette époque sur les rives du Rhône, dans un marais entre Arles et Avignon un dragon moitié animal – moitié poisson, plus épais qu'un bœuf, plus long qu'un cheval avec des dents semblables à des épées et grosses comme des cornes (...). Il se cachait dans le fleuve d'où il ôtait la vie à tous les passants et submergeait les navires".

Voici la description faite par Jacques de Voragine dans "La Légende dorée" (vers 1255) du monstre amphibien dénommé la Tarasque.



Croustillant de chèvre aux tomates

Pour 10 personnes

10 feuilles de brick, 5 fromages de chèvre frais, 3 tomates "cœur de bœuf" bien mûres, 10 feuilles de basilic frais.

Placer une feuille de basilic au centre de la feuille de brick. Puis y déposer un demi chèvre. Ajouter une pincée de fleur de sel et enfin une tranche de tomate. Replier la feuille de brick et la mettre sur une plaque de façon à ce que les pliures soient en dessous. Verser un peu d'huile d'olive sur les croustillants. Passer au four (thermostat 200°) pendant 8 minutes. Servir avec une salade verte et une vinaigrette.

Caviar d'aubergines

Le caviar d'aubergines est une spécialité provençale typique. Il se déguste en apéritif, sur des tranches de pain grillées ou des toasts, en entrée, ou avec de l'agneau et des poissons grillés.

Pour 6 personnes

3 aubergines, 2 échalotes, poivre, sel, quelques brins de ciboulette, un demi jus de citron, 20 cl d'huile d'olives.

Griller les aubergines au feu de bois ou les faire cuire au four pendant 20 minutes (four préchauffé à 210°). Vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau.

Retirer la chair des aubergines avec une cuillère, la déposer dans un grand saladier et l'écraser à la fourchette. Hacher les échalotes très finement, les ajouter aux aubergines. Incorporer ensuite le poivre, le sel, le jus de citron et la ciboulette. Intégrer l'huile d'olive comme une mayonnaise. Réserver au frais et laisser reposer au moins 1 heure avant de servir.



Croustillants d'asperges blanches au mascarpone

Pour 10 personnes

10 tranches de jambon cru, 40 belles asperges blanches, 250 g de mascarpone, 100 g de crème, 100 g de parmesan

Cuire les tranches de jambon dans une poêle non attachante sans matière grasse puis les déposer sur un papier absorbant pour les faire refroidir. Cuire les asperges dans de l'eau bouillante salée pendant environ 5 mn et attendre qu'elles refroidissent aussi sur du papier absorbant. Mélanger le mascarpone, la crème et le parmesan. Saler et poivrer légèrement. Déposer les asperges dans des assiettes creuses, environ 4 par personne, puis parsemer de 2 cuillères de mélange et passer au four 5 mn à 200°. Poser une tranche de jambon frit par-dessus et servir chaud.

SOUPES CHAUDES ET FROIDES

Soupe au melon

Pour 10 personnes

3 grands (ou 4 petits) melons, le jus de 3 à 4 oranges, 250 ml de crème liquide, un peu de cognac, de la menthe fraîche pour décorer.

Eplucher les melons, et les couper en petits dés. Mixer le melon avec le jus d'orange, ajouter la crème et le cognac à la fin ; mettre au réfrigérateur, avec un peu de menthe pour donner du goût. Avant de servir, décorer avec une feuille de menthe fraîche.



Soupe à l'oseille

Pour 10 personnes

3 oignons, 2 poireaux, 5 grosses pommes de terre, 1 kg d'oseille, 100 g de beurre, un peu d'huile d'olive.

Pour la garniture (facultatif): crème liquide, 100 g de parmesan, 2 tranches de jambon de Parme

Ciseler les oignons, émincer les poireaux et faire revenir le tout au beurre (auquel vous pouvez ajouter un peu d'huile d'olive). Rajouter les pommes de terre coupées en petits morceaux et laisser cuire lentement pendant 15 minutes. Rajouter ensuite l'oseille que vous avez au préalable lavée et essorée. Laisser revenir pendant 10 minutes. Ajouter 3 litres d'eau et faire bouillir pendant 5 minutes. Mixer le tout et ajouter une noisette de beurre. Verser dans les assiettes et décorer chacune d'elles avec des copeaux de parmesan et un filet de crème liquide.

Vous pouvez également ajouter des copeaux de jambon de Parme grillé.

Velouté de potimarron

Pour 10 personnes

2 potimarrons, 3 pommes de terre moyennes, 5 oignons (ou échalotes), 2 gousses d'ail, 50 grammes de beurre, sel et poivre du moulin et noix de muscade râpée, 10 brins de ciboulette.

Laver les potimarrons, les couper en quatre et enlever les graines et les fibres. Ensuite, recouper les quartiers en petits morceaux en gardant la peau. Eplucher les pommes de terre et les couper en petits morceaux. Eplucher les oignons, les émincer et les faire revenir à l'huile d'olives.

Ajouter les potimarrons et le beurre aux oignons, puis les pommes de terre. Saler, poivrer et ajouter 2 litres d'eau. Couvrir à demi et laisser frémir à feu doux pendant environ 40 minutes, en remuant de temps en temps. Mixer la soupe. Parfumer de noix de muscade et rectifier l'assaisonnement. Servir la soupe dans des assiettes chaudes, garnir avec la ciboulette ciselée. On peut également y déposer quelques tranches de lard.



Soupe au pistou

La soupe au pistou est un plat traditionnel provençal, un mélange de légumes coupés en cubes où l'on intègre en dernière minute le fameux pistou (sauce à base d'ail, de basilic et d'huile d'olive). Ce plat est généralement dégusté en été, car en cette saison, haricots blancs et basilic sont à profusion sur nos étals de marchés provençaux.

Pour 8 personnes

1 oignon, 2 courgettes, 3 pommes de terre, (facultatif : 2 carottes), 2 tomates, 3 gousses d'ail frais, 1 pied de basilic, 125 g de haricots coco blancs, 125 g de haricots coco rouges ou marbrés, 125 g de haricots pape, 250 g de haricots verts plats (mange-tout) ; 8 petites poignées de coquillettes ou de gros vermicelles, fromage râpé (vieux edam, gruyère et parmesan), huile d'olive, sel, poivre.

Faire revenir l'oignon coupé fin dans de l'huile d'olive (3-4 min). Ajouter et faire revenir (3-4 min.) les haricots coco blancs, rouges, les haricots plats coupés en tranches de 1,5 cm et les courgettes coupées en deux dans la longueur, puis en morceaux de 1,5 cm.

Couvrir d'eau (à peu près 3 l). Il vaut mieux en mettre moins que trop, quitte à en rajouter par la suite. Ajouter une tomate pelée au préalable dans de l'eau bouillante, égrainée et coupée en huit morceaux égaux. Saler, poivrer.

A la reprise de l'ébullition, ajouter les pommes de terre coupées en dés.

Préparer la pommade (°) et la réserver.

Après 10-15 min de cuisson, ajouter les coquillettes. Rectifier l'eau, le sel et le poivre si besoin est. Stopper la cuisson après 10-15 min, attendre un peu. Quand l'eau ne frémit plus, incorporer la pommade.

Laisser reposer 4 h. Réchauffer à feu doux avant le service et accompagner de fromage râpé.

La pommade

Dans un mortier, piler les gousses d'ail épluchées avec les feuilles de basilic. Ajouter la tomate épluchée et épépinée (la plonger auparavant quelques secondes dans de l'eau bouillante, cela facilitera l'épluchage). Monter cette pommade au pilon en y ajoutant l'huile d'olive en filet, tout en remuant doucement. Attention, la pommade de pistou doit être épaisse.

Une fois la soupe prête, verser la pommade et remuer. Servir aussitôt.

En Provence, on accompagne cette soupe de 3 fromages râpés, gruyère, edam (vieux) et parmesan. Vous pouvez également servir un plateau de fromages après la soupe.

Bouillabaisse de petits pois

C'est une des multiples formes de la cuisson en bouillabaisse, une ancienne méthode provençale d'accommoder les petits pois.

Pour 4 à 6 personnes

2 kg de petits pois non écossés, 1 poireau, 1 oignon, 1 tomate, 3 gousses d'ail, 1 œuf par personne, 3 c. d'huile d'olive, fenouil, bouquet garni, écorce d'orange, une pointe de safran, sel et poivre, persil haché.

Faire revenir à l'huile un oignon haché et un poireau émincé. Ajouter quelques pommes de terre coupées en tranches assez épaisses. Les laisser revenir un moment sans les faire roussir. Mouiller avec un litre d'eau bouillante et ajouter les petits pois. Assaisonner. Placer un bouquet garni plus deux à trois gousses d'ail entières, de l'écorce d'orange, une branche de fenouil sauvage et le safran. Faire partir à feu assez vif et à couvert. Rajouter également une 10-aine de fonds d'artichaut. Faire des croûtons. Lorsque le tout est cuit, casser un œuf par personne et les faire pocher dans le poêlon de cuisson de la bouillabaisse. Servir la soupe en mettant les croûtons d'abord, le bouillon ensuite, les œufs et saupoudrer de persil haché.

Trilogie de petits farcis d'automne

Pour 10 personnes

10 tomates, 5 courgettes et 5 poivrons rouges, huile d'olives.

Laver les légumes. Oter le couvercle des tomates et vider l'intérieur, réserver la pulpe. Découper un chapeau aux poivrons, les épépiner (=ôter les graines) et enlever les peaux blanches de l'intérieur. Couper les courgettes en deux dans la longueur, les creuser et réserver cette pulpe avec la chair des tomates. Déposer tous les légumes dans un plat préalablement huilé, allant au four.

Pour la farce :

500 gr de collier d'agneau – 1 bouquet de coriandre - 1 cuillerée à soupe de cumin en poudre – 3 oignons – 1 tête d'ail – 200 gr de pain rassis trempé dans du lait – 4 œufs – 150 ml d'huile d'olive – ail – persil - poivre blanc.

Passer au hachoir l'agneau, les oignons, la coriandre, l'ail, le pain rassis. Ajouter le cumin et les œufs, sel et poivre du moulin. Bien mélanger, ajouter la chair des courgettes et des tomates. Farcir les légumes de cette préparation et coiffer de leurs couvercles respectifs.

Cuire le tout au four à 170° pendant 40 minutes. Piquer à la fourchette pour vérifier la cuisson. Servir avec du riz.



Gigot d'agneau à la tapenade

Pour 10 personnes

1 gigot d'agneau, 1 oignon, 1 tête d'ail, 2 verres de vin blanc, 2 tomates coupées en morceaux, 100 g de tapenade noire (°)

Dans une cocotte en fonte, saisir le gigot d'agneau et le faire colorer des deux côtés. Saler, poivrer et ajouter le thym, l'oignon ciselé, la tête d'ail coupée en deux et les tomates en morceaux.

Mouiller au vin blanc. Couvrir la cocotte et mettre au four pendant 2h30 à 160°. Vérifier de temps en temps et si nécessaire rajouter un peu de vin blanc.

Au bout de 2h30, enlever le couvercle et ajouter la tapenade. Laisser cuire encore 15 minutes, ajouter un peu d'eau si nécessaire pour faire le jus.

Couper de jolies tranches et servir avec des légumes de saison.

Accompagnement conseillé : poêlée de légumes p 2.

(°) voir recette de la tapenade p 2.



Tian d'agneau aux aubergines

Pour 10 personnes

1 épaule d'agneau, 10 oignons, 8 aubergines, 2 tomates, 3 gousses d'ail, thym, sel, poivre, huile d'olive.

Saisir l'épaule à feu vif dans une cocotte légèrement huilée. Puis assaisonner. Ajouter ensuite dans cette même cocotte (si possible en fonte) les ingrédients suivants : les oignons émincés, les tomates et deux aubergines coupées en dés, l'ail et le thym. Refermer le récipient avec son couvercle et mettre au four à 150 ° pendant 4 heures. Puis, laisser refroidir tranquillement. Enlever ensuite les os de l'épaule. Ils devraient se détacher facilement. Bien mélanger la viande et les autres ingrédients ayant cuit ensemble.

Couper les 6 aubergines restantes en tranches d'un demi centimètre, dans le sens de la longueur et les ébouillanter. Puis tapisser un moule en faïence ou en grès d'une couche d'aubergines ébouillantées. Ajouter un peu l'huile d'olive, déposer ensuite une couche du mélange agneau/ légumes, puis une couche d'aubergines, puis de nouveau une couche agneau/ légumes. Finir par une couche d'aubergines. Ajouter pour terminer un peu d'huile d'olive et mettre de nouveau au four, toujours à 150 °, cette fois-ci pendant 2 heures.



Poulet au pastis

Pour 6 personnes

1 poulet, 1 verre d'eau, 1 verre de Pastis, 1 verre d'huile d'olive, 4 à 5 pommes de terre 1 ou 2 bulbes de fenouil, 5 tomates pelées, 1 oignon, 3 gousses d'ail, 1 piment, safran, sel, poivre, herbes de Provence (persil éventuellement).

La veille, couper les poulets en morceaux. Les faire mariner avec le Pastis, l'eau et l'huile d'olive. Y ajouter les épices, sel, safran et piment.

Bien malaxer la marinade et le poulet, ne pas hésiter à le faire avec les mains pour bien faire pénétrer la marinade dans la chair du poulet.

Le lendemain, faire revenir dans une cocotte ail et oignons avec les morceaux de poulet. Incorporer les tomates pelées et épépinées, ainsi que le fenouil.

Recouvrir avec la marinade et faire cuire 10 minutes, à couvert.

Couper les pommes de terre en tranches d'à peu près 5 mm. Les incorporer dans le plat et cuire à nouveau 20 minutes.

Pendant ce temps faire griller de larges tranches de pain de campagne, puis y tartiner de la tapenade.

Servir les morceaux de poulet posés sur les tranches de pain, entourés des légumes.

Magret de canard rôti aux morilles

Pour 8 personnes

4 magrets de canard, 400 g de morilles fraîches, 2 échalotes ciselées, ½ l de crème liquide, 5 cl de porto, sel et poivre.

Faire des incisions dans le gras des magrets. Déposer les magrets assaisonnés au sel et poivre dans une poêle chaude, côté gras (au préalable, faire des incisions dans le gras) et les faire colorer pendant 10 minutes. Les retourner pendant 30 secondes et les mettre de côté dans un plat.

Enlever l'excédent de gras et faire revenir les échalotes et les morilles pendant 5 minutes dans le gras de canard, puis les déglacer avec le porto et laisser réduire un peu. Ajouter la crème et cuire pendant quelques minutes. Votre sauce est prête.

Couper le magret en tranches et verser la sauce bien chaude par-dessus.

Cuisses de lapin confites à l'huile d'olive et au romarin

Pour 8 personnes

8 cuisses de lapin, 3 branches de romarin, 2 l d'huile d'olive, 8 échalotes, 1 tête d'ail, 400 g de gros sel.

Recouvrir les cuisses de gros sel pendant 1 heure, les rincer à l'eau froide. Disposer les cuisses dans une grande marmite, ajouter les 8 échalotes, la tête d'ail et le romarin, ainsi que l'huile d'olive.

Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter pendant 30 minutes à feu doux; laisser tiédir.

Sortir les cuisses de l'huile, les égoutter et les faire colorer au four pendant 15 minutes.

Accompagnement conseillé : carottes Vichy (p.21) et polenta



Souris d'agneau confite au miel et au romarin

Pour 8 personnes

8 souris d'agneau de Sisteron, 1 tête d'ail, 2 oignons, 3 tomates bien mûres, 2 verres de vin blanc, 1 gros bouquet de romarin frais, 3 cuillères à soupe de miel de lavande, huile d'olive, sel, poivre.

Dans une grande cocotte en fonte, faire chauffer de l'huile d'olive et poser doucement les souris à l'intérieur pour les faire saisir, saler et poivrer. Couper les oignons grossièrement.

Tourner régulièrement la viande pour la colorer de tous les côtés, ajouter le romarin en bouquet, les oignons, la tête d'ail coupée en deux et écrasée. Couvrir et laisser cuire pendant quinze minutes en remuant de temps en temps, ajouter les tomates coupées en dés, puis bien faire revenir à nouveau et verser le vin blanc petit à petit et le laisser réduire presque entièrement. Ajouter de l'eau jusqu'à hauteur et couvrir.

Laisser cuire pendant au moins deux heures et demie à feu doux.

Les souris sont cuites lorsque la chair se détache de l'os.

Les sortir du jus et les déposer dans une plaque à rôtir avec un papier cuisson dans le fond.

Passer le jus de cuisson au chinois et le laisser réduire pour obtenir une sauce onctueuse, penser à le dégraisser de temps en temps. Badigeonner les souris de miel et les passer au four pendant 30 minutes, les disposer sur un plat et ajouter des branches de romarin pour décorer. Servir avec des pommes de terres grenaille rôties au four et des têtes de brocolis blanchies (°) et rôties au four.

(°) un chinois : une passoire conique fine utilisée pour la cuisine, un tamis

(°°) blanchir : passer à l'eau bouillante pour réduire le goût âcre



Brandade de morue

Pour 8 personnes

750 g de morue séchée, 2 pommes de terre, 150 ml d'huile d'olive, ail, persil, poivre blanc.

Faire tremper la morue dans de l'eau, pour la faire dessaler pendant au moins 24 heures, en changeant l'eau souvent. Retirer la morue, la couper en morceaux, et la pocher à l'eau bouillante pendant 6 minutes, avec les pommes de terre. Egoutter et enlever la peau et les arêtes. Enlever les pommes de terre. Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole à fond épais et ajouter la morue. Incorporer l'ail et le persil finement hachés tout en fouettant avec une cuillère en bois, jusqu'à l'apparence d'une purée de pommes de terre. Assaisonner au poivre blanc. Vous pouvez la garnir avec des truffes ou des olives noires.

Pot au feu de St-Pierre aux truffes

Pour 8 personnes

8 filets de St-Pierre d'environ 140 g, 2 poireaux, 2 oignons, 8 petits navets ronds, 8 carottes, 8 petites pommes de terre de taille moyenne, 1 branche de romarin, huile de truffe, sel et poivre, huile d'olive, de la ficelle à rôtir, une feuille de papier cuisson; ... et une belle truffe fraîche si possible.

Laver et couper les filets de St-Pierre en goujonnettes (°) et les poser sur une plaque sur laquelle vous avez étalé du papier cuisson, saler et poivrer, mettre un filet d'huile d'olive par-dessus, réserver au frigo. Laver et ficeler les poireaux avec de la ficelle à rôtir, éplucher les carottes, les navets et les oignons.

Dans une marmite, mettre les poireaux, carottes, navets et oignons, ajouter sel et poivre et mouiller à hauteur avec de l'eau. Porter à ébullition et laisser cuire à petits bouillons jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Eplucher les pommes de terre et les cuire séparément.

Cuire les St-Pierre au four, pendant 10 minutes à 180°.

Dresser les légumes dans une assiette creuse et déposer le poisson par-dessus. Ajouter une louche de bouillon de légumes. Ajouter quelques gouttes d'huile de truffe avant de servir.

Emincer une truffe fraîche en fines lamelles et parsemer le pot au feu de ce 'diamant noir'.

(°) Des goujonnettes sont de petites tranches de 1 à 2 cm de large, détaillées en biais dans les filets de poisson à chair ferme.



Tartare de daurade sauvage aux tomates confites

Pour 10 personnes

800 g de filets de daurade sauvage, 100 g de tomates confites égouttées, 1 bouquet de coriandre fraîche, 3 cébettes* nouvelles, ½ botte de ciboulette, 1 jus de citron vert, 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique, 1 cuillère à soupe de sauce soja, sel, poivre, huile d'olive.

Découper en petits dés les filets de daurade après avoir retiré la peau. Hacher finement la coriandre et les tomates confites. Ciseler les cébettes et la ciboulette, puis mélanger le tout dans un saladier et ajouter le jus de citron, le vinaigre balsamique, la sauce soja et un filet d'huile d'olive, saler et poivrer. Réserver ensuite au frais.

Dresser le tartare au centre de l'assiette dans un emporte-pièce (petit moule rond en inox). Servir avec un peu de roquette et des pousses d'épinards arrosés d'huile d'olive et de quelques pignons grillés.

* la cébette est un jeune oignon à tige verte, que l'on trouve souvent en bottes.



Aïoli

On dit que les Romains seraient à l'origine du surprenant mariage de l'huile d'olive et de l'ail, dont les Espagnols et les Catalans revendiquent l'ancestrale paternité. Toujours est-il que l'aïoli est en Provence une tradition familiale, une fête d'été. C'est un repas qui se compose de morue, d'œufs, de légumes cuits et de pommes de terre en robe des champs.

Pour 10 personnes

1/2 tête d'ail épluchée et hachée (pensez à leur enlever le germe), 4 jaunes d'œufs, 1/2 cuillère de moutarde forte, 400 ml d'huile d'olive, sel et poivre (facultatif : jus de citron). Tous les ingrédients doivent être à température ambiante, sortir le jaune d'œuf au réfrigérateur quelques heures avant.

Dans un mortier, écraser l'ail et le réduire en purée avec une pincée de sel et de poivre. Ensuite ajouter la moutarde et mélanger. Puis, incorporer les jaunes d'œufs et mélanger. Enfin ajouter l'huile en filet très fin, en tournant le pilon toujours dans le même sens, petit à petit, jusqu'à l'obtention d'une "pommade". Vous pouvez également ajouter un filet de jus de citron (facultatif) sans cesser de tourner. Vous devez continuer à tourner en versant l'huile d'olive jusqu'à ce que la préparation devienne ferme.

Garniture :

10 œufs, 10 pavés de morue dessalée (dessaler la morue au moins 24 h à l'avance, dans plusieurs litres d'eau), herbes de Provence, 10 pommes de terre, 200 g d'haricots verts, 3 gros navets longs, 1 chou-fleur, 1 tête de brocoli, 3 betteraves rouges, 2 courgettes, 5 carottes.

Eplucher les carottes et les navets, puis détailler les brocolis et/ou le chou-fleur en bouquets. Equeuter les haricots verts. Faire bouillir tous les légumes séparément dans de l'eau salée. Il est aussi possible de les cuire à la vapeur. Faire bouillir les œufs jusqu'à ce qu'ils soient durs et les écaler. Pocher les filets de morue à petit bouillon environ 8 minutes dans du lait et de l'eau avec des herbes de Provence (thym, romarin).

Présenter tous les ingrédients harmonieusement disposés dans des plats de service. Transvaser l'aïoli dans un bol. Servir le tout accompagné d'un bon vin rosé de Provence bien frais.



Thon à la plancha

Pour 8 personnes

1 pavé de thon par personne ; huile d'olives; sel et poivre; jus de citron; graines de sésame (ou Gomasio).

La marinade : dans un grand plat pouvant contenir les pavés de thon, verser un peu d'huile d'olive, y déposer les pavés de thon, verser dessus un filet d'huile d'olive et un trait de jus de citron, poivrer et ajouter les graines de sésame, comme si l'on utilisait du sel. Bien envelopper le thon des deux côtés avec cette marinade, couvrir et laisser mariner 1 à 2 h au réfrigérateur.

Allumer le grill plancha, déposer la plaque dessus. Huiler la plancha lorsqu'elle est bien chaude et y déposer le thon. Compter environ 1,5 à 2 minutes de chaque côté, en fonction de l'épaisseur de la tranche. Servir immédiatement avec une vinaigrette vierge aux fèves et du riz sauvage de Camargue (voir recette du riz impérial p. 23)



Filets de saint-pierre rôtis au four et écrasé de pommes de terre à l'huile d'olive et à la ciboulette

Pour 10 personnes

5 saint-pierre de 600 g chacun ; demandez à votre poissonnier de les « lever » (= enlever le filet du poisson) en gardant la peau éventuellement, sel de guérande, poivre en grain, romarin et thym, huile d'olive, 10 pommes de terre de calibre moyen, 4 tomates, 1 bouquet de ciboulette, 200 g d'olives noires dénoyautées, 3 cuillerées à soupe de vinaigre balsamique.

Poser les filets de saint-pierre sur une plaque à huile, côté chair vers le bas. Saler et poivrer. Parsemer de thym et de romarin, puis arroser d'un filet d'huile d'olive. Réserver au frais.

Ecrasé de pommes de terre

Cuire les pommes de terre à l'eau, sans les éplucher. Couper les tomates en dés, ciseler le bouquet de ciboulette (réserver la moitié pour la "vinaigrette vierge") et réserver. Enlever la peau des pommes de terre une fois qu'elles sont cuites, sans les laisser refroidir. Les déposer dans une casserole et ajouter 150 ml d'huile d'olive. Les écraser avec une fourchette et les assaisonner (poivre-sel). Ajouter la moitié des dés de tomates, ainsi que la moitié de la ciboulette ciselée. Remuer le tout et garder tiède.

Préparer la "vinaigrette vierge" : mélanger l'huile d'olive (6 cuillerées à soupe), les olives noires coupées en dés, le vinaigre, la ciboulette ciselée et les dés de tomates.

Passer la plaque avec les filets de saint-pierre au four à 220°, pendant 5 minutes. Servir avec la purée de pommes de terre et étaler la "vinaigrette vierge" sur le poisson. Accompagner d'un vin blanc.

Pavé de cabillaud rôti au thym et au fenouil sauvage Confit de chou rouge au balsamique

Pour 10 personnes

10 pavés de cabillaud avec la peau, 30 g de graines de fenouil, une cuillerée de pastis, ½ litre de crème liquide, 40 g de beurre.

Pour la garniture : 3 oignons rouges, 3 choux rouges, 2 pommes, 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique.

Emincer les oignons et les choux rouges et les faire revenir dans une cocotte en fonte avec de l'huile végétale, saler et poivrer. Les faire compoter pendant 45 mn et ajouter ensuite le vinaigre, les pommes coupées en dés puis les faire compoter de nouveau pendant 30 mn.

Pendant ce temps, saisir les pavés de cabillaud dans une poêle avec de l'huile d'olive du côté de la peau. Quand cette dernière est croustillante, déposer le poisson sur une plaque beurrée, côté chair sans oublier de les assaisonner. Passer la plaque au four environ 8 mn.

Pour la sauce, mettre les graines de fenouil dans la poêle de cuisson du poisson, les faire revenir et déglacer au pastis. Ajouter la crème et le beurre et passer au chinois (une passoire fine) puis mettre de côté.



Pour servir, mettre le chou confit dans un cercle au fond de l'assiette. Poser un pavé de cabillaud par dessus et la sauce autour.

La persillade

Composée de persil et d'ail hachés, la persillade parfume agréablement les plats. Pour la réaliser vous-même, prenez une belle botte de persil et 8 gousses d'ail. Lavez le persil en

éliminant les feuilles abîmées. Pelez les gousses d'ail en ôtant leur germe. Hachez le tout menu. La persillade fraîche doit être utilisée dans la journée car le persil moisit rapidement. Pour la conserver plus longtemps, vous pouvez la faire sécher en l'étalant sur une plaque, puis la mettre en sachets et congeler.

Tourte aux blettes

Pour 4 personnes

1 à 1,2 kg de blette ; 1 oignon haché ; 2 gousses d'ail finement hachées ; 1/2 dl de crème ; 1 œuf battu ; persil, sel et poivre ; 1 pâte feuilletée ; herbes de Provence ; 600 g d'escalope de poulet.

Variante végétarienne : pour remplacer le poulet, 500 g de champignons poêlés en persillade.

Laver à grande eau les blettes, les égoutter et les couper en lanières fines. Les faire revenir dans du beurre et un peu d'ail.

D'autre part dans une poêle, faire cuire les oignons hachés et ajouter ensuite le poulet en petits morceaux (ou les champignons). Lorsque la viande (les champignons) commence(nt) à colorer, incorporer le hachis de blettes et mélanger. Verser la crème, faire chauffer le tout en mélangeant, afin d'éliminer l'excédent d'eau amené par les légumes. Rectifier l'assaisonnement.

Garnir une tourtière beurrée avec une partie de la pâte feuilletée. Répartir le mélange de blettes et de viande (ou champignons). Dorer les bords avec l'œuf pour souder une fine abaisse de pâte qui va couvrir le tout avec le reste de la pâte feuilletée. Pratiquer quelques petites ouvertures pour laisser échapper la vapeur. Dorer le tout.

Enfourner à four chaud à 210°, à peu près 45 minutes de cuisson.



Tarte au fenouil et à la tapenade

Pour 10 personnes

La pâte: 500 g de farine, 200 g de beurre, 150 ml d'eau, 1 pincée de sel, 15 g de sucre.

La garniture : tapenade, 5 bulbes de fenouil, huile d'olive, 3 gousses d'ail écrasées, 1 verre de vin blanc, herbes de Provence.

Mélanger le beurre et la farine. Ajouter l'eau, le sel et le sucre. Pétrir et mettre au frais.

Couper les fenouils en quatre, les saisir dans une poêle avec de l'huile d'olive. Ajouter l'ail, le thym, saler et poivrer puis les faire colorer des deux côtés. Ensuite verser le vin blanc et laisser cuire 20 min.

Mettre les fenouils à refroidir. Pendant ce temps, étaler la pâte dans un plat beurré et fariné. Tartiner une fine couche de tapenade (°) sur le fond. Ensuite, disposer les quartiers de fenouil sur la tapenade, ajouter un filet d'huile d'olive et mettre au four, 40 min à 180°.

(°) voir recette de la tapenade p 2.



Pan bagnat au parmesan et aux cèpes

Le Pan Bagnat est un sandwich niçois au thon, aux crudités et à l'huile d'olive, composé dans un petit pain rond spécialement fabriqué à cet effet. En occitan, pan bagnat, signifie, pain mouillé. Le pan bagnat est au départ le casse-croûte à emporter des pêcheurs et autres travailleurs du matin et élaboré à partir d'ingrédients simples, locaux et bon marché.

Christophe vous en propose une variante automnale, aux cèpes et au parmesan.

Pour 10 personnes

Pour le pain : 1 kg de farine, 35 g de sel, 550 ml de lait, 180 ml d'huile d'olives, 25 g de levure boulangère, une petite poignée d'herbes de Provence, fleur de sel. 2 kg de cèpes, 5 poireaux, 500 g de parmesan, persillade (°), sel et poivre.

Mélanger le lait, l'huile d'olive et la levure. Dans un pétrin, ajouter doucement l'appareil liquide dans la farine dans laquelle vous aurez mélangé préalablement le sel. Pétrir pendant cinq minutes. Laisser reposer la pâte pendant une heure et ensuite, former des boules de 150 g.

Avec un pinceau, mettre un peu d'huile d'olives sur chaque boule et saupoudrer d'herbes de Provence et de fleur de sel. Mettre au four préalablement préchauffé : à 200° pendant 5 minutes et à 160° pendant 10 minutes. Laisser refroidir les pains sur une grille.

Couper les cèpes en tranches d' ½ cm d'épaisseur. Poêler les tranches à l'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre. Faire une fondue de poireaux : nettoyer et couper les blancs des poireaux en tronçons. Dans une sauteuse, chauffer de l'huile d'olives, ajouter les poireaux, saler et poivrer. Laisser cuire à l'étuvée (= semi couvert) environ 30 minutes. Remuer de temps en temps et réserver.

Couper le parmesan en copeaux au moyen d'un économe.

Assembler les pan bagnat : couper les pains en deux, en laissant un volume plus important à la partie inférieure qui contiendra la garniture et retirer le surplus de mie.

Mettre les ingrédients dans la partie intérieure du pain : une cuillerée de fondue de poireaux, quelques tranches de cèpes, une cuillerée de persillade et quelques copeaux de parmesan. Refermer le pain et chauffer au four pendant 8 minutes à 160°. Servir avec une salade verte ou avec une salade de kaki aux noix.

Rajouter sel, poivre et fermer avec le couvercle en appuyant bien sur ce dernier pour tasser les ingrédients à l'intérieur du pan bagnat.

Taboulé

Voilà un plat bien rafraîchissant pour l'été : le taboulé ! Cette célèbre salade se compose de persil haché, de tomates, d'oignons et de semoule ! Testez une variante en remplaçant la semoule par du boulghour pour obtenir un taboulé libanais ! Le boulghour permet d'alléger cette salade dont tout le monde raffole dès les premiers rayons du soleil !

Pour 6 personnes

200 g de boulghour, 2 bottes de persil plat, 4 brins de menthe fraîche, 4 oignons verts avec leurs tiges vertes, 4 tomates fermes, ½ poivron jaune (facultatif), 50 g de raisins secs, le jus de 2 citrons, 1 cuillère à café de sel, 1/4 de verre d'huile d'olive, sel et poivre noir.

Rincer le boulghour pour enlever l'amidon, l'égoutter, puis le mettre dans un saladier. Verser de l'eau froide à hauteur (15 cl environ). Laisser gonfler 1h à 1h30. Les grains restent un peu fermes. Pendant ce temps mettre à tremper les raisins secs dans un bol d'eau froide. Presser les citrons, équeuter le persil et la menthe. Ciseler ces herbes séparément afin d'obtenir un bol rempli de persil et un demi-bol de menthe. Partager les tomates en deux, retirer les pépins, puis détailler en petits dés.

Ebarber, peler et hacher les oignons blancs avec un peu de leur tige verte. Tailler le poivron (facultatif) en petits cubes.

Verser le boulghour dans une passoire, laisser égoutter puis essorer avec les doigts pour enlever l'excédent d'eau. Verser dans un plat creux et ajouter le persil, la menthe, les tomates, le poivron, les oignons et les raisins secs égouttés.

Mettre une cuillerée à café de sel dans un bol, ajouter une bonne pincée de poivre, le jus de citron, et l'huile d'olive. Mélanger puis verser cette vinaigrette sur le boulghour ; mélanger de nouveau et laisser macérer 2 h au réfrigérateur avant de servir.

"Le boulghour est vendu en grandes surfaces, rayon semoules et produits diététiques. Il ne faut pas le faire cuire, ni le confondre avec de la graine à couscous."

Fougasse aux épinards et au chèvre

150 g de chèvre frais, 200 g d'épinards frais, 500 g de farine type 65, 20 g de levure de boulanger fraîche, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de graines de sésame, 1 jaune d'œuf, 1 cuillère à soupe de lait, 10 g de beurre

Matériel : 1 verre doseur, 1 saladier + 1 fourchette, 1 plaque anti-adhésive, 1 pinceau

À l'avance : dans le verre doseur, délayer la levure dans un peu d'eau tiède, laisser reposer 10 minutes. Compléter avec de l'eau tiède jusqu'à peine plus de 3 dl. Mélanger farine, 1/2 cuillère à café de sel, huile, eau-levure. Pétrir en étirant la pâte jusqu'à ce qu'elle soit élastique et ne colle plus. Couvrir avec un linge humide, laisser lever 1 h 30 au tiède.

Durant ce temps, rincer, équeuter, jeter les épinards dans une poêle chaude avec beurre et sel. Quand toute l'eau rendue est évaporée, laisser refroidir. Ecraser le chèvre à la fourchette ; ajouter épinards, sésame, poivrer. Préchauffer le four à 180 °C (th. 4). Diviser la pâte en 6, l'étaler avec les doigts en 6 disques égaux sur la plaque. Sur la moitié de chacune, étaler 2 cuillères à soupe de farce au chèvre. Refermer en chausson ; entailler le dessus jusqu'à la farce. Enduire du jaune d'œuf mélangé au lait, laisser lever 10 min. Enfourner 25 min.



LÉGUMES ET ACCOMPAGNEMENTS

Gratin de blettes au Banon

Pour 8 personnes

2 bottes de blettes (ou de cardons), 3 oignons, 50 g de beurre, 50 cl de crème fraîche, 2 Banon (fromages de chèvre), 50 g de pignons, sel et poivre.

Préparation :

Séparer les côtes (le blanc) et les feuilles des blettes, les laver et ciseler séparément. Eplucher et ciseler les oignons. Dans une sauteuse, faire revenir les oignons dans du beurre. Une fois colorés, ajouter les blancs de blette, laisser cuire 10 minutes et ajouter les verts de blette, les pignons et la crème. Assaisonner, et faire cuire dix minutes de plus.

Transférer l'appareil dans un plat à gratin et déposer les Banon coupés en tranches par-dessus.

Mettre au four à 180° et cuire pendant 15 minutes.

Variante avec les cardons :

Découper les cardons en tronçons réguliers en ôtant au fur et à mesure le duvet qui le recouvre. Puis procéder comme pour les côtes de blettes.



Poêlée de légumes

Pour 10 personnes

5 carottes, 10 champignons de Paris, 1 tête de brocolis, 1 navet long, 1 panais, 1 c à soupe d'huile d'olive, thym, quelques brins de persil.

Eplucher les carottes et les navets, les couper en bâtonnets, les cuire à l'eau. Arrêter la cuisson quand les légumes sont encore croquants.

Laver le brocoli, le couper en "petits bouquets" et le cuire dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'il soit tendre et laisser refroidir. Faire de même pour le panais.

Dans une sauteuse, faire revenir les champignons préalablement coupés en quatre dans de l'huile sur feu vif, ajouter un peu de thym. Ajouter les champignons sautés aux autres légumes. Décorer avec du persil et servir avec l'agneau.

Fèves à la vinaigrette vierge

Pour 8 personnes

1 kg de fèves vertes, 3 tomates, 2 échalotes, 200 g d'olives noires, 1 botte de ciboulette, 10 c. à soupe de vinaigre balsamique, 30 cl d'huile d'olive, sel et poivre.

Couper les tomates en dés. Ciseler les échalotes et la ciboulette ; hacher grossièrement les olives. Mélanger tous les ingrédients : tomates, échalotes, olives, ciboulette, vinaigre, huile d'olive, sel et poivre.

Blanchir les fèves en les plongeant 2 à 3 minutes dans une eau bouillante salée. Les passer rapidement sous l'eau froide pour garder la couleur verte. Les incorporer, encore tièdes, dans la vinaigrette et servir aussitôt.

Carottes Vichy

Pour 8 personnes

2 kg de carottes, 80 g de beurre, 4 gousses d'ail, 1 bouquet de persil, sel et poivre.

Laver et éplucher les carottes, les couper en rondelles.

Dans une cocotte, mettre à mousser le beurre, ajouter les carottes, saler et poivrer. Faire revenir pendant 10 minutes, et puis ajouter un verre d'eau, la moitié du persil

La socca niçoise

La socca est le symbole de la gastronomie niçoise ! C'est une sorte de galette très grande et fine à base de farine de pois chiche. Elle est cuite traditionnellement sur une plaque ronde en cuivre dans un four à bois. Elle tiendrait ses origines en Italie avant d'être introduite à Nice. Elle se déguste, chaude, généreusement poivrée et surtout, elle doit être à la fois croustillante au dessus et moelleuse au dessous.

Pour 4 personnes

250 g de farine de pois chiches, 50 cl d'eau, 6 cuillères à soupe d'huile d'olive très fruitée, 1 cuillère à café de sel, poivre du moulin.

Dans un saladier profond, mettre l'eau froide et y délayer au fouet la farine de pois chiches. Ajouter deux cuillères à soupe d'huile d'olive et une cuillère à café de sel fin. Mélanger vivement pour éliminer les grumeaux. Au besoin, tamiser. La pâte doit avoir la consistance du lait non écrémé. Si elle est trop compacte, rajouter un peu d'eau et mélanger à nouveau.

Préchauffer votre four en position maximale pendant 10 min.

Sur une ou deux plaques circulaires, verser le contenu de quatre cuillères à soupe d'huile d'olive. Répartir et enfourner pendant 5 min. Sortir la plaque du four, verser la préparation et l'étaler de façon homogène. Enfouner aussitôt, dans le haut du four.

Au bout de 2 min, mettre le thermostat sur la position grill. Laisser cuire de 5 à 7 min, de façon que la croûte soit bien dorée, même un peu brûlée par endroits ... Pendant la cuisson, vous pouvez percer avec un couteau les cloques qui se forment. Retirer du four, découper, poivrer abondamment avant de servir.

Elle accompagne très bien les légumes, notamment la ratatouille niçoise.

La socca est un aliment riche en protéines végétales et en minéraux (fer, calcium, magnésium, zinc). Elle peut être consommée dans le cadre d'un régime sans gluten et constitue un excellent féculent à l'index glycémique bas.

Polenta

Pour 8 personnes

1 l d'eau, 165 g de polenta, sel et poivre

Faire bouillir l'eau salée et poivrée. Ajouter la polenta en pluie en remuant sans cesse. Eteindre le feu et couvrir pendant 10 minutes. Disposer la polenta dans des cercles individuels et laisser refroidir. Démouler et poêler les ronds de polenta avec du beurre, en colorant les deux faces.

Navets glacés au miel et thym

Pour 8 personnes

1 kg de navets, 30 g de beurre, 2 c à soupe de miel, 25 cl de bouillon de légumes, 2 branches de thym, 2 feuilles de laurier, sel et poivre.

Laver et éplucher les carottes, les couper en rondelles.

Dans une cocotte, mettre à mousser le beurre, ajouter les carottes, saler et poivrer. Faire revenir pendant 10 minutes, et puis ajouter un verre d'eau, la moitié du persil et l'ail hachés. Faire cuire pendant 30 minutes, en recouvrant d'un couvercle. Ajouter le reste du persil avant de servir.

Carottes Vichy

Pour 8 personnes

2 kg de carottes, 80 g de beurre, 4 gousses d'ail, 1 bouquet de persil, sel et poivre.

Laver et éplucher les carottes, les couper en rondelles.

Dans une cocotte, mettre à mousser le beurre, ajouter les carottes, saler et poivrer. Faire revenir pendant 10 minutes, et puis ajouter un verre d'eau, la moitié du persil et l'ail hachés. Faire cuire pendant 30 minutes, en recouvrant d'un couvercle. Ajouter le reste du persil avant de servir.

La ratatouille

Pour 4 personnes

500 g d'aubergines, 500 g de courgettes, 500 g de poivrons jaunes, verts et rouges, 500 g de tomates, 3 oignons, 3 gousses d'ail, huile d'olive, laurier, thym, sel et poivre.

Laver les légumes et les essuyer. Ne pas peler les aubergines ni les courgettes, mais les couper en rondelles. Couper les poivrons en deux, retirer les graines et les cloisons intérieures, puis tailler la pulpe en lanières pas trop fines. Ebouillanter les tomates, les peler et couper en quartiers. Peler les oignons et les émincer, pas trop finement. Peler les gousses d'ail et les hacher.

Faire chauffer 2 bonnes cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une poêle, ajouter les aubergines et les faire revenir pendant 5 minutes en les remuant. Saler et poivrer. Les retirer de la poêle.

Rajouter un peu d'huile dans la poêle et ajouter les courgettes. Les faire revenir comme les aubergines, puis les retirer et procéder à la même opération avec les poivrons, en les faisant cuire 7 minutes environ.

Faire chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile dans une cocotte et y verser les oignons. Les faire cuire sans coloration en les remuant pendant 5 minutes, puis ajouter les tomates et mélanger.

Ajouter alors dans la cocotte les aubergines, les courgettes et les poivrons.

Faire chauffer en remuant sur feu vif de 3 à 4 minutes.

Ajouter 1 feuille de laurier et un brin de thym frais. Mélanger et couvrir. Baisser le feu et faire mijoter pendant 30 minutes.

Ajouter l'ail et mélanger, saler et poivrer. Poursuivre la cuisson pendant 15 minutes, en retirant le couvercle si le liquide rendu est encore trop abondant.

La ratatouille accompagne rôtis, volailles, poissons braisés, omelettes, œufs brouillés, la socca niçoise, etc. Servie froide avec du jus de citron et des olives, elle fait aussi une entrée délicieuse en été.

Riz impérial

Pour 8 personnes

200 g de riz de Camargue, 100 g de raisins secs, 100 g de cacahuètes, 100 g d'amandes effilées, 100 g de graines de sésame, 100 g de noix de cajou, huile d'olives, ail haché, 50 g de gingembre, piment.

Mettre 100 g de raisins secs à tremper dans de l'eau tiède. Faire colorer dans une poêle avec de l'huile d'olive, séparément les cacahuètes, les amandes effilées, les graines de sésame et les noix de cajou. Les égoutter ensuite sur du papier absorbant.

Faire cuire le riz dans de l'eau bouillante salée. Le riz doit rester au final un peu croquant. Faire revenir 2 oignons ciselés (toujours dans de l'huile d'olive). Puis, retirer du feu. Ajouter le riz, les cacahuètes, les amandes etc. et remuer. Ajouter une cuillère d'ail haché, 50 g de gingembre ciselé et un peu de piment. Rectifier l'assaisonnement.

Suggestion de Christophe : Si vous n'avez pas de riz de Camargue, vous pouvez également réaliser cette recette avec du riz Basmati ou un autre riz blanc.



PRINTEMPS - ETE

Blanc-manger au coulis de fruits

Pour 6 personnes

200 g d'amandes, 1/4 l de crème fraîche, 100 g de sucre, 25 cl de lait, 3 feuilles de gélatine (ou de la poudre d'agar-agar), 2 gouttes d'essence d'amandes amères.

Pour le coulis : 250 g de framboises, 150 g de sucre, 1/2 citron.

Pour décorer (facultatif) : quelques feuilles de menthe et fruits rouges (framboises, fraises des bois, myrtilles...).

Ebouillanter les amandes pendant 5 minutes. Les rafraîchir, peler et mixer en poudre. Mélanger la poudre au lait. Chauffer sans bouillir. Laisser infuser 5 min. Passer la préparation dans un linge fin en le tordant. Recueillir le lait d'amandes. Mélanger le lait sur feu doux au sucre et à la crème. Incorporer la gélatine, ramollie à l'eau froide et essorée (ou l'agar-agar : mélanger la poudre d'agar-agar à la préparation froide, porter à ébullition 20 à 30 secondes et laisser refroidir) et ajouter 2 gouttes d'extrait d'amandes. Aérer la préparation au fouet électrique et la verser dans un moule. Laisser prendre au frais au moins 4 h. Démouler le blanc-manger avec précaution.

Pour le coulis : mixer les framboises, le jus de citron et le sucre. Servir le coulis avec le blanc-manger, décoré de fruits frais et de feuilles de menthe.

**Soupe de cerises ou "cerises dans leur jus"**

Pour 8 personnes

½ kg de cerises, 50 g de sucre, 1 gousse de vanille, 15 cl de vin rouge, 1 sachet de sucre vanillé, 1 bâton de cannelle, zeste d'un orange, quelques étoiles d'anis, 2 grains de cardamome, 3 g de poivre noir, 2 c. à s. de kirsch ou autre liqueur fruitée, 2 à 3 cuillerées de gelée de groseilles.

Rincer les cerises à l'eau courante et les équeuter (°). Fendre la gousse de vanille dans la longueur et détacher les graines. Faire chauffer 1,5 l d'eau avec le sucre, les épices et le kirsch. Dès que l'eau bout, ôter les épices, ajouter les cerises, couvrir et laisser infuser 15 minutes. Ajouter de la gelée de groseilles fondue. Verser les cerises et le jus dans un saladier ou dans des coupes individuelles et mettre au réfrigérateur. Servir frais avec des petits sablés ou une boule de glace à la pistache.

Le petit plus de Christophe :

"Les cerises "burlat" se prêtent bien à cette recette, mais vous pouvez aussi choisir une autre variété de cerises".

(°) équeuter : retirer la queue des fruits

Tarte chaude à la rhubarbe et coulis de fraises

Pour une tarte

1 pâte feuilletée, 800 g de rhubarbe, 200 g de sucre semoule, 4 dl de coulis de fraises 1/4 de litre de sorbet au citron, feuilles de menthe.

Eplucher la rhubarbe et la couper en bâtonnets de 2 cm. La faire cuire dans une casserole avec 100 g de sucre et un verre d'eau. Dès que l'eau commence à bouillir, couvrir et terminer la cuisson à feu doux une dizaine de minutes. Egoutter. Dérouler la pâte avec sa feuille de cuisson dans un moule à tarte. Piquer la pâte et déposer dessus la rhubarbe refroidie.

Faire cuire au four à 210° (thermostat 7) pendant 30 minutes. Répartir le coulis de fraises sur des assiettes. Déposer les parts de tarte et saupoudrer (facultatif) avec le restant du sucre. Accompagner d'une boule de sorbet au citron et décorer de feuilles de menthe. Servir aussitôt.



Crumble aux fruits rouges

Pour 8 personnes

250 g de framboises, 250 g de fraises, 100 g de groseilles, 150 g de sucre en poudre, 150 g de farine, 75 g de beurre, 1 bouchon de crème de Cassis, 125 g d'amandes effilées.

Préparation

Beurrer le tian. Laver et égrapper les groseilles. Rincer, équeuter et découper les fraises en deux. Mettre les fruits dans un saladier, rajouter 50 g de sucre et la crème de cassis. Mélanger délicatement et verser le mélange dans un tian (ou dans des ramequins individuels).

Verser la farine, l'autre moitié du sucre, les amandes effilées, le beurre coupé en petits dés dans un bol et les mélanger à la main. Recouvrir les fruits de cette pâte grumeleuse, sans appuyer, et faire cuire au four pendant 30 minutes (four préchauffé à 180°). Servir tiède

Suggestion de Christophe

Vous pouvez également prendre d'autres fruits : des cerises équeutées et dénoyautées et des cassis p.ex.; poids total des fruits : 600 g.



Fraisier

Biscuit :

150 g de sucre, 10 œufs, 100 g de poudre d'amande, 100 g de farine, 10 g de levure chimique, sel.

Séparer les blancs des jaunes. Monter les blancs en neige, avec une pincée de sel. Quand les blancs sont presque montés, ajouter 100 g de sucre et réserver. Mélanger les jaunes, les 50 g de sucre restant, la poudre d'amande, la farine et la levure, dans cet ordre. Incorporer les blancs et étaler sur une plaque. Mettre 10 minutes au four à 180°. Surveiller !

Garniture :

500 g de fraises, 150 g de sucre, 200 g de beurre, 200 g de chocolat, 1/2 l de crème fouettée, 6 œufs, 8 feuilles de gélatine (ou 4 gr d'agar-agar en poudre : mélanger la poudre avec un peu d'eau et porter à ébullition 20 à 30 secondes pour la dissoudre).

Faire fondre le beurre et le chocolat blanc. Mélanger les œufs et le sucre, puis le beurre mou et le chocolat blanc. Ajouter la gélatine fondue (ou l'agar-agar dissous) dans 100 g de coulis de fraises, puis la crème fouettée. Ajouter deux poignées de fraises fraîches coupées en dés. Placer dans un cercle à entremets en mettant le biscuit en premier. Napper avec le coulis de fraises parfumé à la menthe fraîche et laisser refroidir au frigo pendant 3 heures avant de déguster. Décorer les bords avec des fraises en tranches.



AUTOMNE

Clafoutis aux raisins

Pour 6 personnes

2 petites grappes de raisins, jus d'un citron, 3 œufs, 20 cl. de crème, 80 g de sucre, zeste de citron (râpé), 2 cuillères à soupe de farine.

Mélanger tous les ingrédients sauf les raisins. Beurrer un moule et bien saupoudrer le sucre. Verser la crème, puis disposer les raisins dans la crème. Faire cuire au four à 180° environ 25 minutes.

Tarte aux figues

Pour cette recette, utiliser un cercle à pâtisserie de 30 cm de diamètre et de 5 cm de hauteur.

Pour 8 personnes :

1 pâte brisée, 500 g de figues fraîches.

Pour la crème : 4 œufs, 250 g de sucre, 250 g de poudre d'amande, 250 g de beurre.

Casser les œufs, les incorporer dans le sucre et bien mélanger. Ajouter la poudre d'amande, mélanger le tout, le beurre fondu en dernier. Réserver au frais pendant 1 heure.

Etaler la pâte brisée dans un plat à tarte préalablement beurré et fariné. Faire quelques trous à l'aide d'une fourchette. Etaler la crème d'amande sur le fond de la tarte. Couper les figues en tranches et les disposer sur toute la surface. Mettre la tarte au four préalablement chauffé à 160°, et cuire pendant 35 à 40 minutes.

La tarte aux figues peut être servie encore tiède au froide.



Tarte aux myrtilles

Pour 10 personnes

Pour la pâte : 100 g de farine, ½ c de poudre à levure, 50 g de sucre, une pincée de sel, 1 œuf, 1 sachet de sucre vanillé, 80 g de beurre mou.

Pour l'appareil : 500 g de fromage blanc, 100 g de sucre, 1 c. à café de zeste de citron, jus d'un ½ citron, 3 œufs, 2 sachets de sucre vanillé, 40 g d'amandes effilées

Pour la garniture : 300 g de myrtilles et 2 c. à soupe de sucre.

(Variante : vous pouvez remplacer les myrtilles par des groseilles)

Mélanger le beurre mou, le sucre, l'œuf, le sel et la moitié de la farine pour obtenir un mélange homogène. Ajouter le reste de la farine et travailler rapidement la pâte avec une maryse (°) : elle doit être homogène mais pas trop travaillée sous peine de devenir élastique. En tapisser le fond d'un moule à tarte.

Séparer les blancs des jaunes d'œuf, battre les blancs en neige et réserver; mélanger tous ces ingrédients et à la fin le blanc d'œuf battu en neige. Couvrir la pâte de ce mélange et cuire pendant 35' au four. Une fois la tarte cuite, la laisser refroidir sur une grille et démouler et saupoudrer de sucre vanillé.

Chauffer légèrement les myrtilles (ou les groseilles dégrappées) pour y faire fondre le sucre. Disposer délicatement sur la tarte refroidie.



(°) Une maryse est un ustensile de cuisine servant à racler le fond des récipients. Elle est appelée aussi spatule souple ou lèche-tout.

Poires en sauce au chocolat et à la nougatine

Poires, chocolat et amandes sont l'une de ces associations classiques divines. Voici comment procéder pour réaliser ce dessert.

Pour 4 personnes

250 g de sucre en poudre, 4 poires, le jus d'un citron, 1 gousse de vanille, 1 cl de crème fraîche, 100 g de chocolat coupé en morceaux, 2 cuillères à soupe de Grand Marnier (facultatif).

Et pour la nougatine : 400 g de sucre - 200 g d'amandes effilées.

Préchauffer le four à 180°C (th 6-7). Etaler les amandes sur une plaque et les faire dorer au four pendant 10 à 15 minutes. Surveiller régulièrement pour qu'elles ne brunissent pas.

Pendant ce temps-là, faire fondre le sucre dans une casserole à fond épais. Remuer avec une cuillère en bois une fois qu'il a complètement fondu (sinon, cela ferait des grumeaux). Sortir les amandes du four. Lorsque que le sucre devient caramel et atteint une belle couleur dorée, ajouter les amandes effilées. Remuer avec une spatule en bois.

Etaler rapidement sur une feuille de papier sulfurisé (de préférence) ou sur une surface plane huilée. Attention aux éclaboussures éventuelles, le sucre est à 170° ! Couvrir avec une autre feuille de papier et étaler au rouleau sur une épaisseur de 3 mm environ. Décoller le papier au-dessus et laisser refroidir. Casser en morceaux quand la nougatine est refroidie.

Préparation des poires au chocolat :

Mettre le sucre dans une grande casserole avec 1 litre d'eau et faire dissoudre à feu doux en mélangeant. Peler les poires entières et retirer les pépins en coupant à la base avec un couteau pointu. Laisser la queue attachée.

Verser le jus de citron sur les poires dès qu'elles sont pelées afin qu'elles ne brunissent pas. Couper la gousse de vanille en deux et gratter l'intérieur dans le sirop de sucre et mettre également la gousse. Porter le sirop à ébullition et ajouter les poires. Réduire le feu et pocher les poires doucement 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Laisser refroidir dans le sirop.

Juste avant de servir mettre la crème dans un bol avec le chocolat et le Grand Marnier (facultatif) et faire chauffer au bain-marie en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le chocolat soit fondu. (Variante : vous pouvez également faire fondre le chocolat au four à micro ondes).

Mettre une poire dans chaque coupe ou assiette, napper de la sauce chaude et servir immédiatement, avec des morceaux de nougatine.



Mousse de marron et caramel mou aux poires

Pour 10 personnes

Pour les poires pochées : 1 kg de poires, 700 gr de sucre, 1 l d'eau.

Faire bouillir l'eau avec le sucre pendant 15 minutes de manière à obtenir un sirop. Peler les poires et les pocher dans le sirop environ 20 minutes. Sortir les poires du sirop et les égoutter.

Pour le caramel mou aux poires : 100 ml de crème liquide, 50 g de beurre, 200 g de sucre.

Faire caraméliser le sucre dans une poêle téfal et y ajouter les poires pochées et coupées en dés. Quand les poires sont colorées, ajouter le beurre puis la crème. Bien mélanger et laisser refroidir avant de mettre le mélange dans le fond des verrines.

Pour la mousse : 500 g de fromage blanc, 150 ml de crème fouettée , 250 g de crème de marrons, 10 spéculos brisés

Mélanger la crème de marrons et le fromage blanc, ajouter la crème fouettée puis verser le tout dans les verrines, sur les poires au caramel. Saupoudrer de spéculos avant de servir le dessert, bien frais.



HIVER

Tarte au citron meringuée

Pour 8 personnes

La pâte : 300 g de farine, 50 g de spéculoos en poudre, 150 g de beurre, 100 ml d'eau, 1 pincée de sel, 10 g de sucre.

Garniture : 5 oeufs, 150 g de sucre, 75 g de beurre, le zeste d'un citron, le jus de 6 citrons.

Préparation de la pâte :

Mélanger le beurre et la farine. Ajouter l'eau, le sel et le sucre. Pétrir et mettre au frais.

Préparation de la meringue :

Mélanger les oeufs et le sucre. Ajouter le beurre fondu, le jus des citrons et le zeste. Cuire à 160° pendant 30 minutes.

Préparer une meringue avec les blancs d'oeufs et le sucre et les monter en neige. La déposer dessus et la mettre au four à 180° pendant 5 min en position grill. Au moment de servir, la flamber.



Salade d'oranges à la cannelle

Pour 8 personnes

8 oranges, 2 bâtonnets de cannelle, 4 étoiles de badiane (anis étoilé), 1 branche de menthe fraîche, 500 g de sucre, 750 ml d'eau.

Faire bouillir l'eau et le sucre avec la cannelle et la badiane. Laisser bouillir pendant 2 petites minutes, ajouter la menthe et laisser refroidir au moins trois heures. Eplucher les oranges et les couper en tranches fines, les déposer dans un saladier. Verser le sirop refroidi sur les oranges au dernier moment.

Financier aux pistaches et sorbet à la mandarine

Pour 10 personnes

Pour le sorbet : 750 ml de jus de mandarine, 250 g de sucre, 1 jus de citron, 1 cuillère à soupe de Grand Marnier.

Passer le jus de mandarine au chinois. Ajouter le sucre, le jus de citron et le Grand Marnier, bien mélanger. Mettre 2 heures au réfrigérateur et le passer ensuite dans la sorbetière.

Pour les financiers : 300 g de sucre glace, 200 g de beurre, 65 g de farine, 185 g de blancs d'œufs, 100 g d'amandes en poudre, 50 g de pistaches hâchées.

Faire fondre le beurre et le filtrer. Mélanger le sucre, la poudre d'amandes, la farine et les pistaches. Incorporer les blancs d'œufs puis le beurre. Mettre dans les moules beurrés et farinés et cuire à 200° environ 10 mn.

Tourte de Noël aux mendiants (°)

Pour 8 personnes

250 g de pâte brisée, 150 g de dattes confites, 150 g de figes sèches, 150 g d'abricots semi secs, 75 g de raisins de Corinthe, 75 g de raisins de Smyrne, 125 g d'écorce confite d'orange ou de citron ou de cédrat, 50 g d'angélique confite, 50 g de pistaches mondées, 150 g de sucre, 1 citron jaune non traité, 20 cl de crème fraîche, 20 g de beurre.

Détailler l'écorce confite en fins bâtonnets, couper les dattes, figes et abricots en morceaux. Verser 25 cl d'eau dans une casserole avec le sucre, râper au-dessus le zeste du citron, presser le citron, filtrer le jus et le verser dans la casserole ; porter à ébullition et laisser cuire jusqu'à l'obtention d'un sirop léger.

Mettre dans le sirop les raisins et les morceaux de fruits, remuer et laisser 10 min sur feu doux. Egoutter les fruits et les laisser refroidir. Porter de nouveau le sirop à ébullition, y verser la crème, mélanger et laisser cuire 5 min à feu doux, puis retirer du feu et laisser refroidir.

Préchauffer le four à 210°. Etaler la pâte sur une épaisseur de 1/2 cm. Beurrer un moule à tarte au bord haut, le garnir de pâte, répartir dessus tous les fruits et les écorces d'agrumes, napper de sirop à la crème, enfourner pour 25 à 30 min. (Vous pouvez également faire des tartelettes individuelles avec de petits moules, comme sur la photo).

Concasser les pistaches et détailler l'angélique en fins bâtonnets. Lorsque la tourte est dorée, la retirer du four, parsemer d'angélique et de pistaches et servir tiède ou froid.

(°) les "4 mendiants" qui se trouvent parmi les 13 desserts du Noël provençal sont les représentants les 4 ordres religieux mendiants : noisettes ou noix symbole des Augustins, figes sèches symbole des Franciscains, amandes symbole des Carmes et raisins secs symbole de Dominicains.

Mousse aux citrons de Menton au fromage blanc et amandes grillées

Pour 8 personnes

2 jus de citron, 500 g de fromage blanc, 125 g de sucre, 250 g de crème fouettée, 1 bâton de vanille, 400 g d'amandes entières émondées (dont on a retiré la peau), 100 g de sucre.

Mettre les amandes à griller dans une poêle anti adhésive, remuer de temps en temps et ajouter le sucre quand la coloration commence. Continuer à remuer jusqu'à ce que le sucre caramélise. Débarrasser sur un papier cuisson et laisser refroidir.

Dans un saladier, mélanger le jus de citron, le fromage blanc, le sucre, la vanille et la crème.

Prendre 3/4 des amandes grillées et les mixer.

Dresser dans les verrines en alternant une fine couche d'amandes et 2 cuillères du mélange jus de citron - fromage blanc.

Finir en décorant avec les amandes grillées entières.



TOUTES SAISONS

Mousse au chocolat

Même si ce n'est pas une recette méditerranéenne, elle est tout de même très présente dans les cartes du Midi.

Pour 6 personnes

250 g de chocolat noir, 30 g de beurre, 5 œufs, 1 zeste d'orange, un peu d'alcool (Grand Marnier, Cointreau, ...), une petite poignée d'amandes effilées.

Faire fondre le beurre et le chocolat ; incorporer un à un les jaunes d'œuf, rajouter le zeste d'orange et l'alcool, battre le blanc d'œuf en neige et l'incorporer délicatement. Eventuellement décorer avec des amandes effilées.

Moelleux au chocolat

Pour 10 personnes

600 g de chocolat, 200 ml de lait, 8 œufs, 100 g de sucre, 12 g de levure chimique, 100 g de farine, 250 g de beurre.

Faire fondre le chocolat dans le lait. "Blanchir" 8 œufs entiers avec 100 g de sucre (= fouetter les œufs et le sucre pendant à peu près 5 minutes). Tamiser la levure chimique et la farine et les ajouter aux œufs. Incorporer ensuite le chocolat fondu. Faire fondre le beurre et l'ajouter au mélange. Verser dans de petits moules beurrés, en les remplissant seulement au $\frac{3}{4}$. Cuire au four à 180° pendant 5 minutes. Servir chaud.

Entremets à la crème de marrons et aux amandes grillées

Pour cette recette (pour 10 personnes), utiliser un cercle à pâtisserie de 30 cm de diamètre et de 5 cm de hauteur.

Ingrédients pour le biscuit

6 œufs, 100 g de sucre, 80 g de spéculos brisés, 100 g de farine.

Séparer les jaunes des blancs d'œufs. Monter les blancs en neige avec le sucre. Mélanger les jaunes et la farine tamisée.

Ajouter les blancs aux jaunes et mélanger avec une spatule.

Ajouter les spéculos.

Étaler sur une plaque d'environ $\frac{1}{2}$ cm d'épaisseur et cuire 8 mn à 180°C.

Ingrédients pour l'appareil

8 feuilles de gélatine (à ramollir dans l'eau froide – il est possible de remplacer la gélatine par de l'agar agar), 4 œufs, 100 g de chocolat blanc, 100 g de beurre, 100 g de crème de marrons, 100 g de sucre, $\frac{1}{2}$ litre de crème liquide, 100 g d'amandes grillées hachées.

Faire fondre le beurre et le chocolat blanc. Faire monter la crème puis mélanger les œufs entiers et le sucre. Faire tiédir la crème de marrons et ajouter les feuilles de gélatine et l'ajouter au mélange œufs – sucre.

Verser le beurre et le chocolat fondu puis la crème fouettée et les amandes. Bien mélanger à la spatule.

Mettre ensuite le biscuit dans le fond du cercle à pâtisserie, ajouter l'appareil et bien lisser, saupoudrer de spéculos et laisser refroidir pendant 3 heures au réfrigérateur avant de démouler.



Glace au yaourt aux congolais à la noix de coco

Pour 8 personnes

5 yaourts nature (ou yaourt à la grecque), 180 g de sucre, 1 sachet de sucre vanillé, 2 cl de crème fraîche, jus de 2 citrons.

Dans un saladier, mettre les yaourts et le sucre. Fouetter le mélange jusqu'à ce que le sucre soit totalement dissous. Ajouter les autres ingrédients et mélanger. Mettre le tout dans la sorbetière. Servir avec une feuille de menthe fraîche ou de verveine glacée au sucre et un congolais à la noix de coco.

Variante: essayez la recette avec du sucre brun ou roux.

Pour une 20-aine de gâteaux :

150 g de sucre, 2 œufs entier + 1 jaune d'œuf, 125 g de noix de coco râpée.

Battre les œufs et le sucre au fouet, pendant 2 à 3 minutes. Ajouter la noix de coco, puis bien mélanger. Avec vos doigts, former de petits cônes et les déposer sur une plaque recouverte d'une feuille de papier sulfurisé. Cuire à feu moyen (140°) pendant une 15-aine de minutes. Surveiller la cuisson, les congolais doivent être légèrement dorés.



La pompe à l'huile

appelée aussi la fougasse d'Arles

Pour 6 personnes

500 g de farine de blé, 90 g de sucre semoule, 25 g de levure de boulanger, 2 cl d'eau de fleur d'orange, 25 cl d'huile d'olive, 1 orange non traitée, 25 cl d'eau.

Diluer la levure dans l'eau tiède. Zester l'orange. Mélanger la farine et le sucre. Rajouter la levure, l'huile d'olive, la fleur d'orange et le zeste d'orange. Pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et former une boule. Couvrir d'un linge humide et laisser reposer 2 heures à température ambiante jusqu'à ce que la pâte double de volume.

Étaler ensuite la pâte pour former une galette ronde d'environ 1 centimètre d'épaisseur. Faire des entailles sur la galette à intervalles réguliers et écarter les fentes pour obtenir une galette ajourée. Laisser reposer nouveau 1 heure.

Préchauffer le four à 180°C. Cuire à four pendant 20 min. Badigeonner à nouveau d'huile d'olive à la sortie du four.

Le + du chef : "vous pouvez utiliser de l'huile parfumée au citron, ou de l'huile de noix ou de noisette pour varier les saveurs."

