

Carnet de recettes de



© Riad Sattouf/ministère de la Culture

**NOUS SOMMES
MARSEILLE**





EDITO

Dans le cadre des actions que mène la Ville de Marseille à l'international, je me réjouis de retrouver notre partenaire, le Lycée Hôtelier de Marseille.

En effet, la cité phocéenne entretient de longue date des actions privilégiées à travers ses 14 jumelages et ses 23 accords de coopération. Et le Lycée Hôtelier nous accompagne à ce titre, en étant jumelé également avec les villes de Hambourg, de Glasgow, et bien d'autres .

Au titre des actions menées en faveur de la francophonie, la Ville de Marseille a lancé un grand concours de français, par l'intermédiaire des Alliances Françaises et des Instituts Français dans le monde.

Le thème de « l'Amour... des saveurs gourmandes » a su séduire de nombreux jeunes apprenants de français à l'étranger. Ce sont 5 lauréats venus de Varna (Bulgarie), Riga (Lettonie), Limassol (Chypre), Hambourg (Allemagne) et Dakar (Sénégal) qui seront accueillis à Marseille pour un séjour découverte du 17 au 24 mars 2018.

La connaissance d'un pays ou d'une culture passe aussi par sa gastronomie.

C'est pourquoi, j'ai souhaité que chacun des lauréats reparte de son séjour dans la cité phocéenne avec quelques souvenirs, dont ce carnet de recettes provençales.

J'espère que notre cuisine colorée et gourmande véhiculera les valeurs de la francophonie, qui me sont chères.

Jean ROATTA

Adjoint au Maire
Délégué aux Relations Internationales
et à la Coopération Euroméditerranéenne



EDITO

Notre établissement a pour vocation principale depuis plus de 30 ans, de former des artisans et des salariés dans l'univers de l'Hôtellerie, du Tourisme et de l'Alimentation.

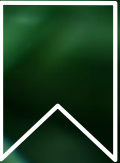
La qualité de la formation dispensée aux élèves, apprentis, étudiants, reste notre ambition première. C'est le fruit d'un travail collectif associant des équipes enseignantes et non enseignantes compétentes et impliquées, des partenaires professionnels présents et actifs.

Notre spécificité réside dans l'adaptation de la carte de nos formations aux besoins des professionnels, du CAP au BTS, mais aussi un véritable accompagnement des élèves sur les valeurs comportementales, fondamentales en matière d'Hôtellerie, de Tourisme et d'Alimentation. Le lycée, largement tourné vers le mode extérieur et notamment vers l'Europe et l'International, offre aux jeunes des expériences hors frontières contribuant à optimiser leur formation.

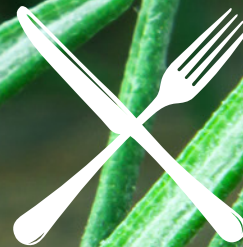
Le Lycée Hôtelier Régional de Marseille constitue une opportunité pour tous ceux qui souhaitent construire leur avenir en relation avec le monde de l'Hôtellerie, du Tourisme et de l'Alimentation, et, se faisant, il participe activement au déploiement de la Ville de Marseille et de la région sur le créneau du tourisme et du bien-vivre, véritable culture méditerranéenne.

Didier LEDER

Proviseur du Lycée Hôtelier de Marseille



12 RECETTES DE CUISINE PROVENÇALE



NOUS REMERCIONS CHALEUREUSEMENT ALAIN IVALDI,
MAÎTRE CUISINIER DE FRANCE,
PROFESSEUR AU LYCÉE HÔTELIER DE MARSEILLE,
POUR L'ENSEMBLE DES RECETTES PRÉSENTÉES DANS CE LIVRET.



Entrée
pour 5 personnes



Origine
Provence

ANCHOÏADE

Le plat de la convivialité. Anchois salés, toasts de pain de campagne.

INGRÉDIENTS

6 à 12 filets d'anchois salés
4 gousses d'ail
50ml huile d'olive
5 tranches de pain

RÉALISATION

Éliminer les arêtes des filets d'anchois salés, les faire mariner avec de l'ail en lamelles ou haché, ajouter un filet d'huile d'olive et éventuellement un petit filet de vinaigre.

Préparer l'huile d'anchois : écraser les anchois et l'ail au pilon.
Attention à ce que l'ail ne l'emporte pas sur le goût de l'anchois. Poivrer légèrement.
Certains aiment chauffer ce mélange légèrement.

Couper des tranches de pain, étendre dessus les filets, l'ail et l'huile d'olive.
Badigeonner les tranches en trempant dans le mélange huile anchois.
Passer au four ou au feu de bois.

Dresser sur toasts de pain grillé.
Cette préparation peut aussi se déguster chaude.





Hors-d'œuvre chaud
pour 5 personnes



Origine
Comté de Nice

BEIGNETS DE LÉGUMES

INGRÉDIENTS

Aubergines	1 jaune d'œuf
Tomates romaines	Lait
Courgettes	Sel fin
125 g de farine	Huile d'olive
1 œuf frais	8 mg de levure

RÉALISATION

Confectionner l'appareil à beignets. Mélanger au fouet la farine avec le sel, les œufs entiers et la bière. Ajouter dans l'appareil une partie de l'huile, garder l'autre partie pour en tamponner la surface. Laisser reposer. L'appareil ne doit pas être liquide.

Couper les légumes, les saler légèrement pour les faire dégorger (courgettes, aubergines, tomates.) Les mettre sur une passoire et les laisser une heure au sel.

Au terme du repos de la pâte, monter les blancs avec une pincée de sel. Incorporer les blancs progressivement sans les casser dans l'appareil à beignets. Essuyer tous les légumes. Tremper les légumes dans l'appareil à beignets aussitôt et faire frire. Température: 160° à 180°. Déposer sur un papier absorbant. Servir chaud.

VARIANTE

Délayer la levure dans un peu de lait et procéder comme pour le premier appareil. La seule différence c'est l'absence de blanc monté en neige et l'ajout progressif de lait dans l'appareil.

Dans un plat avec papier absorbant, éliminer l'excédent d'huile et les dresser dans un plat sans couvrir. Saler. Poivrer. Accompagner avec une sauce tomate au basilic.





Hors-d'œuvre froid
pour 5 personnes



Origine
Nice - Provence

CAVIAR D'AUBERGINES

Purée d'aubergines à l'ail et à l'anchois

INGRÉDIENTS

500g d'aubergines
2 gousses d'ail
50g d'oignons

3 anchois dessalés
sel fin
poivre gris

RÉALISATION

Utiliser des aubergines plutôt petites car elles ont moins de graines. Couper les aubergines en tranches d'un centimètre d'épaisseur, ou bien en deux et les marquer sur le dessus pour une cuisson plus rapide et régulière. Les saler légèrement et les faire dégorger une heure avec un poids dessus, si possible. Bien égoutter, les essuyer, puis les badigeonner d'huile d'olive, les assaisonner de sel, poivre, thym et ail. Les cuire au four 20 à 25 mn.

Au terme, faire une purée au tamis, afin d'éliminer les graines et la peau. On peut conseiller d'éplucher les aubergines à raison d'une lamelle sur deux, afin de conserver un peu de peau, qui donnera un goût plus prononcé d'aubergine. Piler finement l'ail et les anchois à part, râper l'oignon. Mélanger les ingrédients avec l'aubergine, laisser refroidir. Réfrigérer.

VARIANTE

Il existe une deuxième recette pour laquelle il convient de procéder de la même façon, mais en éliminant l'oignon et les anchois dessalés et en ajoutant 50ml d'huile d'olive (qui remplace celle contenue dans les anchois dessalés pour la première recette).

Servir très frais en hors-d'œuvre avec des tranches de pain grillé, frottées à l'ail ou non, et huile d'olive. Également avec poivrons au four.



Pour 5 personnes



Origine
Comté de Nice

LES OREILLETES OU GANSES

C'est le dessert de carnaval, on fait les ganses pour le mardi gras.

INGRÉDIENTS

250g farine	100g beurre
1/2 paquet de levure chimique	sel fin
60g sucre semoule vanillé	25ml fleur d'oranger
2 œufs	60g sucre glace
50ml crème double	1l huile olive pour friture

RÉALISATION

Mettre la farine en fontaine et la levure. Incorporer le beurre ramolli, les œufs entiers, le sel, le sucre vanillé, la fleur d'oranger et enfin la crème fraîche. Pétrir jusqu'à obtenir une pâte souple. Laisser reposer 30 mn. Abaisser la pâte au rouleau et découper à la roulette. Former des ganses en torsadant la pâte sur elle-même. Frire à l'huile d'olive et dorer. Egoutter sur une serviette ou papier absorbant. Saupoudrer de sucre.

VARIANTE 1

INGRÉDIENTS

250g farine	Sel fin
75g sucre semoule	1l huile olive pour friture
3 jaunes d'œufs	100g sucre glace
35ml fleur d'oranger	Eau

RÉALISATION

Mélanger les jaunes d'œufs, le sucre, la fleur d'oranger et l'eau, le sel. Ajouter la farine et pétrir jusqu'à obtenir une pâte souple. Laisser reposer la pâte 1 heure. Abaisser la pâte au rouleau assez mince. Découper à la roulette des lanières de 15 cm sur 2 cm de largeur. Nouer ces lanières, ou bien les fendre à la roulette dans le sens de la longueur. Frire à l'huile d'olive et laisser colorer. Bien égoutter. Saupoudrer de sucre semoule.



VARIANTE 2

INGRÉDIENTS

250g farine	50g sucre glace
90ml lait ou crème fleurette	10mg levure chimique
2 œufs	1l huile olive pour friture
75g sucre semoule vanillé	facultatif :
sel fin	15ml d'eau de vie (branda)
1/2 citron râpé	

RÉALISATION

Mélanger le lait et crème, les œufs entiers, ajouter les zestes râpés, le sucre semoule vanillé, le sel et le branda, une cuillère d'huile d'olive. Mélanger. Ajouter la farine tamisée et la levure chimique. Pétrir jusqu'à obtenir une pâte souple, laisser reposer 1 heure et abaisser assez fin, découper à la roulette, former des ganses. Frire et égoutter. Saupoudrer de sucre glace et servir.





Hors-d'œuvre froid
pour 5 personnes



Origine
Marseille

LES TAPENADES OU CAVIAR NICOIS

On l'appelle caviar niçois à Nice ou tapenade en Provence. Ils sont légèrement différents, dans les ingrédients. Tapèno, en Provençal, c'est le câpre. Essayer de toujours préparer les tapenades la veille.

INGRÉDIENTS

Olives noires au sel	Câpres au vinaigre
Gousses d'ail	Huile d'olive
Basilic feuille	Poivre

RÉALISATION

Piler au mortier ou au couteau, l'ail et le basilic, les câpres séparément. Hacher finement au couteau les olives. Incorporer selon le goût souhaité les différents ingrédients. Ajouter progressivement de l'huile d'olive parfumée. Doivrer au goût. Pour que la tapenade soit bonne, les arômes et saveurs ne doivent pas dominer. Sauf celle des olives.

VARIANTE 1

INGRÉDIENTS

Olives noires ou vertes	Huile d'olive
Thon mariné	Epices
Filets d'anchois	Poivre gris
Moutarde	Cognac
Câpres	Citron

RÉALISATION

Faire mariner le thon quelques heures avant de le piler. Avec de l'huile d'olive, anchois, olives concassées, thym, laurier, sel, poivre et une cuillère à café de citron. Piler au mortier les olives, le thon, les anchois et les câpres. Le tout bien broyé, passer au tamis, ajouter 10cl d'huile d'olive fine, une pincée d'épices, poivre et cognac. Bien conserver en vase clos.



VARIANTE 2

INGRÉDIENTS

Olives noires ou vertes	Huile d'olive
Câpres	Fleur de thym
Filets d'anchois	Epices
Poivre gris	

RÉALISATION

Piler et passer au mixer les olives, les câpres, les filets d'anchois, le poivre gris, l'huile d'olive et la fleur de thym et les épices.



Dessert glacé
pour 6 personnes



Origine
Provence

NOUGAT GLACÉ AU MIEL DE LAVANDE ET SA CRÈME PARFUMÉE AU SUCRE DE LAVANDE

Le nougat glacé est une meringue à l'italienne au miel, avec un pralin de noisettes amandes et caramel. Elle est ensuite mélangée à une crème fouettée. Le nougat est dressé en moules individuels en alternant le pralin et ensuite conservé au grand froid. On peut aussi ajouter des fruits confits. Il est accompagné d'une crème anglaise parfumée à la lavande ou autre coulis au choix. Feuilles de menthe fraîche en décor.

INGRÉDIENTS

50cl crème fraîche
3 blancs d'œuf
250mg miel

Quelques feuilles
de menthe fraîche

Pralin

125g caramel blond
75g amandes blanches
50g noisettes
2mg coriandre
50g fruits/confits/cubes
(facultatif)
30g pistaches

Crème Anglaise

3 jaunes d'œufs
100g sucre semoule
1/2 vanille gousse
250ml lait
2ml pastis
sucre de lavande
extrait lavande

RÉALISATION

Les fruits confits sont facultatifs dans cette recette, on peut les faire macérer dans le pastis avant de les incorporer à la meringue.

Monter 1/2 litre de crème fouettée, ne pas sucrer. Réserver au frais.

Pralin

Torréfier les amandes, les noisettes, les pistaches, les verser dans le caramel blond. Le travailler jusqu'à la couleur souhaitée et le verser sur une plaque légèrement huilée. Laisser refroidir et ne le concasser pas trop fin. Réserver.

Cuire le miel à 117°, au bûlé.

Monter les blancs, légèrement salés ou avec un peu de citron (cela favorise la stabilité des molécules de protéines) verser dessus les blancs, le miel cuit. Continuer à fouetter jusqu'à complet refroidissement.

Incorporer la crème fouettée au meringage au miel. Le mélange doit être léger.



Les moules ayant été choisis (ramequins, moules à soufflés, terrines, etc.) incorporer le pralin au mélange léger en prenant soin de ne pas casser l'homogénéité. Ajouter les fruits confits. Attention à veiller à l'équilibre entre pralin et fruits confits. Mouler et mettre au congélateur.

Crème anglaise

Blanchir les jaunes et le sucre. Faire bouillir le lait avec la vanille, coupée dans le sens de la longueur. Verser sur le mélange œufs et sucre et cuire jusqu'à obtenir un léger nappage. Refroidir. Parfumer au parfum choisi, lavande, pastis, etc.

Dresser sur une assiette, avec un fond de coulis et éventuellement quelques feuilles de menthe.



Hors d'œuvre chaud
pour 5 personnes

PETITS FARCIS

On peut réaliser les farcis seulement au maigre, c'est à dire sans viandes

INGRÉDIENTS

Légumes à farcir

5 courgettes rondes petites
5 petits oignons frais
5 aubergines
5 pommes de terre
5 petites tomates
5 poivrons verts
5 poivrons rouges

Farce

200g tomates
225g oignons
4 gousses ail
150g petit salé
100g parmesan râpé
4 œufs frais
50g chapelure
12cl huile olive

150g maigre de porc (échine)
¼ de botte de basilic frais
15g olives niçoises
25g persil frisé
50g mie de pain
50 feuilles de blettes
150g riz
sel fin
poivre gris

RÉALISATION

Selon le type de légumes et leur taille, la découpe devra être adaptée. Le choix est important, leur grosseur et leur variété peuvent influencer sur la présentation.

Tomates : Les couper en deux, épépiner, saler et faire égoutter. Réserver.
Cuisson 20 à 25 mn.

Aubergines : Selon grosseur les passer au four, à l'huile d'olive. Vider l'intérieur.
Réserver. Cuisson 35 à 40 mn.

Oignons : Couper en deux et blanchir 8 à 10 mn selon grosseur dans l'eau frémissante.
Cuisson 25 à 30 mn.

Poivrons : Les vider sans les couper, du côté du pédoncule, bien équilibrer les tailles.
Réserver les excédents. Cuisson 25 à 30 mn.

Courgettes : Tailler les courgettes selon leur taille. Faire blanchir les courgettes avec un oignon, environ 10 à 15 mn. Cuisson 30 à 40 mn.

Pommes de terre : Tailler les pommes de terre et les faire blanchir également.
Cuisson 20 à 25 mn.

Cuire le riz à l'eau.

Confectionner la farce

Emincer les oignons, les faire sauter à coloration avec un peu d'huile d'olive, ajouter l'ail haché, la poitrine salée blanchie, ainsi que tous les intérieurs des légumes précédemment vidés. Bien faire revenir tous ces légumes, laisser cuire à feu moyen. Poivrer et saler.

Note : On peut réaliser une farce spécifique pour chaque légume à farcir.



Ajouter les olives hachées. En dehors du feu ajouter le persil, le basilic, le riz, les blettes hachées et les œufs. Remettre sur le feu. Lier la farce. Ajouter de la mie de pain, pour sécher éventuellement la farce, si nécessaire. Rectifier le goût et laisser reposer une bonne heure pour que la farce puisse bien exprimer ses arômes.

Farcir les légumes et les cuire à four chaud 210°C, avec huile d'olive, puis baisser et cuire à 180°C, vérifier pour chaque légume la cuisson.

Note : comme indiqué, pour chaque légume le temps de cuisson avec la farce n'est pas le même, c'est pourquoi il est recommandé de cuire les farcis dans des plats différents.



pour 5 personnes



Origine
Provence

LES PIEDS ET PAQUETS MARSEILLAIS

INGRÉDIENTS

1kg tripes de mouton (panse)	50g lard gras	250g tomates fraîches
2kg pieds de mouton	150g oignons	15cg concentré de tomates
125g petit salé	200g carottes	1 clou de girofle
100g boyaux gras	50g cèleri branche	½ botte de persil
5 gousses d'ail	½ poireau	750g pommes de terre
sel fin	250ml vin blanc	1l bouillon de volaille
poivre gris	½ bouquet garni	½ pied de veau fendu

RÉALISATION

Toujours bien faire dégorger les la tripe dans l'eau froide une nuit.

Les paquets

Confectionner des paquets (petits ballots de tripes de moutons). Couper la tripe en triangles réguliers et faire une incision au coin de chacun d'eux, à la pointe du triangle.

Préparer une farce avec le petit salé, le boyau gras éventuellement, l'ail, le persil (le tout coupé menu et non haché finement). Assaisonner et bien mélanger la farce. Disposer une petite boulette de farce au milieu de chaque triangle. Rabattre les bords de la base du triangle, rouler le paquet et passer le paquet dans l'incision du sommet du triangle. Il doit être maintenu fermement. Réserver au frais.

Les pieds

Les pieds sont flambés et nettoyés. Supprimer le « haricot » se trouvant entre les pieds, et les cartilages qui se trouvent sur l'arrière du pied (glandes). Laver les pieds plusieurs fois. Bien les faire dégorger.



Cuisson et préparation

Mettre le lard haché à cuire, le faire fondre, éliminer ensuite ce qui surnage. Ajouter le fenouil, le poireau et l'oignon émincés. Laisser roussir. Ajouter les carottes en rondelles un peu épaisses, les tomates hachées, ajouter ensuite un oignon piqué de deux clous de girofle. Mouiller avec le vin blanc que l'on a au préalable un peu flambé. Ajouter ensuite le bouillon de volaille. Donner une bonne ébullition et disposer les pieds dans le fond de la marmite. Mettre si vous le souhaitez les paquets en chapelets et les disposer sur les pieds. Rectifier le mouillement. Ajouter le bouquet garni, l'ail haché, sel, poivre. Couvrir avec un couvercle. Cuire 4 à 6 heures en fonction de la qualité, et si possible les cuire en deux fois. Au terme passer au chinois, réduire et rectifier le goût.

Les pieds : Éliminer l'os, bien les ranger dans la marmite de service ou le plat et dresser avec les paquets.

Servir très chaud avec une pointe de persil haché. Et en accompagnement des pommes de terre.



Hors-d'œuvre chaud
pour 5 personnes



Origine
Comté de Nice

PISSALADIÈRE

INGRÉDIENTS

Pâte - variante 1

250g farine
sel fin
15cl huile olive
1 œuf
75ml eau tiède
4mg levure

Pâte - variante 2

500g farine
1 œuf entier
50ml huile d'olive
250ml eau tiède
10cg levure boulangère
10cg sel fin
pétrir souple

Garniture

1,5kg oignons
1 gousse d'ail
25g olives niçoises
5 filets d'anchois
2 cuillères de pissalat
½ bouquet garni
huile d'olive
sel fin
poivre gris

Pissalat

2 sardines sans arêtes
8 filets d'anchois

Le pissalat est une sauce niçoise à base de poisson, dont on trouve des variantes dans l'ensemble du pourtour méditerranéen depuis les Romains.

RÉALISATION

Confectionner la pâte à pissaladière

VARIANTE 1

Méthode en direct, mélanger farine, sel, œufs et eau, levure. Utiliser de l'eau tiède.

VARIANTE 2

Méthode avec levain. Préparer le levain, 125 gr de farine en fontaine ajouter la levure et délayer avec un peu d'eau tiède pour obtenir une pâte molle assez détrempée. La rouler en boule, la placer dans une terrine, faire une incision en croix sur le sommet de la pâte. La recouvrir avec un linge. En une demi-heure elle doit doubler de volume.



La garniture

Emincer les oignons, les saler légèrement et les faire fondre à feux très doux dans une marmite couverte, avec 1 gousse d'ail écrasée, un petit bouquet garni et une cuillère à soupe d'huile d'olive. Les oignons doivent être cuits sans avoir pris couleur.

Etendre la pâte sur un centimètre d'épaisseur et la placer dans une tourtière. Laisser lever dans un endroit tiède, la faire sécher au four 10 minutes. Eliminer le bouquet garni, et l'ail. Etendre les oignons, ranger les olives, ranger les anchois, en roue de charrette, ajouter le pissalat, arroser avec l'huile d'olive.

Cuire à four bien chaud pendant 15 minutes environ. Poivrer au sortir du four.

Réalisation du pissalat

Mixer environ 2 sardines sans les arêtes avec 8 filets d'anchois, jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Note : On peut ajouter le pissalat 10mn avant la fin de cuisson, on termine ensuite au four.





Soupe
pour 6 personnes



Origine
Comté de Nice

SOUPE AU PISTOU

Soupe de légumes en morceaux, accompagnée de pistou (basilic pilé dans un mortier).

INGRÉDIENTS

3,5l eau	300g poireaux	Sel fin
100g carottes	200g haricots sabre	Poivre gris
50g navets	200g pommes de terre	100g parmesan râpé
10 feuilles de blettes	450g gros oignons	
150g haricots blancs ou	5 gousses d'ail	Pistou
300g petits pois ou 300g	Persil	4 gousses d'ail
fèves fraîches	2 feuilles de sauge	130g parmesan râpé
300g tomates fraîches	¼ de botte de basilic frais	1 botte de basilic
450g courgettes	80g riz ou macaroni	100ml huile d'olive
500g courge rouge	100ml huile d'olive	

RÉALISATION

Tailler tous les légumes en petits cubes. Si les haricots blancs ne sont pas frais, prendre des haricots secs et les faire à moitié cuire avant de les mélanger à la soupe. Eplucher et épépiner les tomates, les écraser et les égoutter. Hacher le poireau et l'oignon.

Dans une marmite haute, faire blondir l'oignon avec l'huile d'olive, ajouter le poireau et l'ail puis les tomates, laisser réduire à feu moyen, d'un bon tiers. Ajouter tous les légumes, sauf les petits pois que l'on ajoute en fin de cuisson. Mouiller à l'eau chaude.

Au bout de 45 minutes ajouter petits pois, riz ou macaroni. Rectifier l'assaisonnement et au besoin rajouter de l'eau bouillante, si l'évaporation a été trop importante.

Cuire encore 20 mn et ajouter un peu de pistou en fin de cuisson. Rectifier le goût et dresser.

Le pistou

Laver le basilic et bien l'essuyer. Eplucher l'ail et éliminer le germe si nécessaire. Dans le mortier piler l'ail, puis ajouter le basilic, le piler finement aussi, le mélange doit être pâteux et lié... En fin de préparation, ajouter le parmesan râpé. Ajouter au fur et à mesure l'huile d'olive avec une fourchette ou autre fouet. Réserver à couvert, avec un film. On peut rajouter des pignons légèrement toastés et pilés avec la base.

Le pistou ne se cuit jamais.



Hors d'œuvre chaud
pour 10 personnes



Origine
Comté de Nice

SOUPE DE POISSONS DE ROCHE, ROUILLE ET CROUTONS

Il existe beaucoup de recettes de soupes de poissons. Marseille, Nice, etc. Par exemple à Nice, on met du congre et on la mange un peu plus épaisse que sur le littoral marseillais. A Marseille, elle est un peu moins consistante, mais tout aussi savoureuse. Il est vrai que la bouillabaisse nécessite une soupe un peu moins épaisse, du fait de la richesse en poisson. Le fait d'ajouter de la soupe de chalut, baisse un peu le coût de revient.

INGRÉDIENTS

1kg soupe de roche
1kg soupe de chalut (facultatif)

Gros sel
Sel fin
Cayenne

Garniture aromatique
400g oignons
200g de blancs de poireaux
100g fenouil frais
800g tomates mûres
30g d'ail
1 branche de fenouil sec
50cl huile d'olive

50g de concentré de tomate
2g de safran
Quelques tranches de pain
baguette
2 œufs
200g gruyère

RÉALISATION

Préparer les poissons

Habiller, vider les gros poissons pour de la soupe de roche, il n'est pas utile de vider les petits poissons seulement. Laver le poisson, tronçonner le gros poisson. Si l'on a la possibilité, on peut faire mariner la soupe de poisson la veille (oignons, fenouil, ail, safran, huile d'olive, tomates). Cette marinade sera utilisée comme garniture aromatique.

Préparer la garniture aromatique

Eplucher et laver les oignons, le blanc de poireaux et le fenouil frais. Les émincer et réserver. Hacher l'ail, laver et couper les tomates en quartier et réserver.

Cuire la soupe de poisson

Mettre à chauffer dans un petit rondou l'huile d'olive, ajouter le poireau, fenouil et l'oignon, faire suer cette garniture, sans coloration. Adjoindre les poissons et faire suer 5 à 6 minutes, avec la garniture aromatique. Ajouter la tomate fraîche, l'ail haché, la tomate concentrée. Laisser cuire quelques minutes. Mouiller avec 1,25l d'eau froide.



Adjoindre le fenouil sec et une partie du safran. Assaisonner de gros sel et de poivre du moulin. Faire bouillir 25 à 30 minutes vivement. Remuer de temps en temps la soupe. Au terme de la cuisson passer la soupe au moulin à légumes et remettre la soupe à bouillir. La finition est libre. On peut ajouter des vermicelles ou spaghetti si on ne sert pas de pain.

Préparer le pain

Frotter la baguette avec une gousse d'ail, découper en tranches, ajouter l'huile d'olive et faire légèrement dorer au four ou au grille-pain. Réserver.

Confectionner la rouille

Piler l'ail, ajouter les jaunes d'œuf, monter à l'huile d'olive. Adjoindre le safran, sel et poivre, Cayenne. Au service ajouter deux cuillères de soupe.

Note: on peut aussi lier avec une pomme de terre bien écrasée

Servir la soupe dans une soupière, la rouille dans une saucière et le pain sur plat et papier gaufré.




Dessert
pour 5 personnes


Origine
Provence

TARTE AU CITRON

INGRÉDIENTS

125g farine
1 œuf
75g beurre
2mg sel
25g sucre glace
3,5mg levure chimique

Appareil citron

2 citrons jaunes
50g sucre semoule
2 œufs frais
40g beurre

RÉALISATION

Confectionner la pâte sucrée

Mélanger le beurre à température ambiante avec le sucre glace et éventuellement la vanille. Ajouter les œufs froids à ce mélange et incorporer. On obtient un mélange crémeux. Ajouter la farine tamisée avec la levure chimique, mélanger. Si possible, fonder les moules immédiatement. Cuire les fonds à blanc.

Confectionner l'appareil au citron

Presser les citrons, battre les œufs entiers, ajouter le beurre et cuire quelques instants de façon à cuire à la nappe, verser le mélange encore presque liquide et mettre en cuisson au four 180°C à 200°C. L'appareil doit être coagulé et rester brillant.

Dresser sur un plat rond et papier dentelle.

Note : On peut recouvrir l'appareil d'une meringue à l'italienne. La tarte prend le nom de tarte au citron meringuée.





NOTES

















Réalisé dans le cadre de
la Semaine de la Francophonie à Marseille
du 15 au 22 mars 2019