



*Recueil de recettes*

*Association des oléiculteurs du Pays de Fayence*



# Avant-propos

Faisant suite à la brochure de 2017 (olives du pays de Fayence, nos recettes), de nombreux lecteurs et lectrices nous ont fait parvenir des recettes provençales. Cette brochure fit l'objet de discussions animées, les maîtresses de maison souvent gardiennes de tradition, discutant de détails faisant toute la différence.

L'une d'entre elles, Josette, nous confia aimablement son cahier de recettes : nous le reproduisons ci-après, et nous l'en remercions. Ces recettes, originaires de la Grande Provence, entre Nice et Rhône, où l'huile d'olive est matière grasse par excellence, ont été revisitées et arrangées par Josette à sa sauce ; elles sont largement inspirées de celles de Jacques Médecin, maître en la matière, qui lui-même les avait collectées. Nous vous les proposons, pour les reproduire, les adapter à votre tour et à votre goût.

Dans une deuxième partie, nous faisons place à la cuisine provençale contemporaine de grands chefs, ou de cuisinières de notre région. Certaines recettes sont d'avant-garde, d'autres, plus en continuité de la tradition.

Merci à tous de votre participation : que cette brochure puisse vous apporter plaisir et convivialité

*Philippe Triniolles*





# Recueil de recettes

## La cuisine de Josette

Entrées	
Cake aux olives et Porto	6
Mini cake charcutier	7
Plats	
Civet de porcelet	8
Poulet à la vaclusienne	10
Estouffade à la niçoise	12
Rôti de porc à la toulonnaise	14
Tendron de veau à la gardiane	15
Bœuf à la gardiane	16
Gigot à la cavailonnaise	17
Dorade au four	19
Baudroie à la provençale	20
Morue en raitto	21
Stockfish niçois	23
<i>(en langue locale: « estocaficade »)</i>	

## La nouvelle cuisine provençale

Entrées	
Olives marinées	26
Poires farceuses aux olives	27
Verrine d'olives et chèvre	28
Sablés aux olives	29
Plats	
Focaccias	30
Fleurs de courgettes farcies	32
Truite aux amandes	33
Tarte à la provençale	34
Tomates à la provençale	35
Escalopes d'aubergines panées	37
Desserts	
Pêches en moitié - Liqueur de nèfles	38
Mousse de citron	39
La fougassette	40
Confiture d'olives noires	41

*La cuisine de Josette*

# *Cake aux olives et Porto*

Pour 8 personnes - Cuisson : 1h

150 g de jambon cuit fumé  
150 g d'olives vertes dénoyautées  
Une noisette de beurre  
3 œufs  
100 g de gruyère râpé  
180 g de farine  
10 cl d'huile d'olive  
10 cl de vin blanc  
10 cl de Porto  
Sel

Allumer le four à 180 °C.

Dans un récipient assez profond, mettre la farine et le sel.

Creuser un puits, casser les œufs et remuer avec une cuillère en bois.

Ajouter le vin blanc et le porto, et remuer encore. Laisser reposer au frais.

Faire bouillir une petite casserole d'eau pour y faire blanchir les olives 5 minutes.

Couper le jambon en petits dés, passer les olives sous l'eau froide, et les couper en rondelles. Incorporer les olives et le jambon à la pâte.

Ajouter le gruyère et mélanger.

Dans un moule, verser la pâte et faire cuire au four 50 à 60 minutes.

*La cuisine de Josette*

# *Mini cake charcutier*

Pour 8 personnes - Cuisson : 45 min

200 g de jambon cuit  
200 g de farine  
100 g d'olives noires  
100 g d'olives vertes dénoyautées  
4 œufs  
20 cl de lait  
15 cl d'huile d'olive  
150 g de gruyère râpé  
Un demi-sachet de levure chimique  
Sel, poivre

Rincer les olives vertes et noires.

Dans un saladier, mélanger la farine et la levure.

Battre les œufs, le lait, l'huile, et incorporer cet appareil délicatement à la farine.

Ajouter le gruyère, les olives et le jambon en petits dés.

Assaisonner de sel et de poivre, attention les olives sont salées, puis répartir la préparation dans des moules individuels.

Enfourner pendant 45 minutes dans le four préchauffé à 180 ° C.

*La cuisine de Josette*

# *Civet de porcelet*

Pour 8 personnes - Cuisson : 2h - Marinade 12h

1 kg de sauté de porc en morceaux de 5 cm  
Une bouteille de vin rouge corsé  
6 cl d'huile d'olive  
Herbes de Provence  
125 g de poitrine salée, en lardons  
250 g d'oignons grossièrement hachés  
2 cuillerées à soupe de farine  
4 cuillerées à soupe de Cognac  
2 ou 3 feuilles de laurier  
Une branche de sauge fraîche  
250 g d'oignons grelots  
Une cuillerée à soupe de beurre  
Une pincée de sucre  
100 g d'olives noires  
Une pincée de gros sel  
5 gousses d'ail  
Deux anchois au sel rincés et désarêtés

Mettre la viande dans un saladier avec les herbes et une cuillerée d'huile d'olive.

Ajouter le vin, mélanger bien, et laisser mariner 12 h au réfrigérateur.

Égoutter et sécher la viande.

Faire dorer les lardons à l'huile d'olive sur feu moyen dans une sauteuse pendant 10 minutes. Les réserver sur une assiette. Dans la même sauteuse, faire dorer la viande 3 ou 4 minutes puis ajouter l'oignon haché jusqu'à ce qu'il prenne couleur.

## *La cuisine de Josette*

Saupoudrer de farine, remuer 2 minutes encore, puis ajouter l'alcool et la marinade. Racler le fond de la sauteuse et laisser mijoter à feu très doux 1 h 30 environ.

Pendant ce temps, mettre les oignons grelots dans une casserole avec le beurre, le sel, les couvrir d'eau. Porter à ébullition. Laisser frémir 10 minutes à feu doux.

Découvrir ensuite, et faire réduire complètement le jus. Réserver avec les lardons.

Sortir les morceaux de viande de la sauce, éliminer sauge et laurier, vider la sauteuse dans une passoire au-dessus d'un bol. Remettre la viande dans la sauteuse avec les lardons, les oignons grelots, et les olives. Couvrir et réserver.

Dégraissier la sauce du bol avec du papier absorbant. Verser cette sauce sur la viande, et remettre la sauteuse sur un feu doux. Laisser mijoter encore le tout 15 minutes.

Pendant ce temps, piler finement dans un mortier l'ail, le poivre, l'anchois et le gros sel. Une fois bien piler, ajouter une cuillerée d'huile d'olive et mélanger cette pâte au civet de porcelet juste avant de servir.

Si vous disposez du sang de porc, incorporez-le à la pâte d'ail et d'anchois.

**Astuce personnelle :** Si vous n'avez pas de sang, pour faire n'importe quelle liaison avec du sang, vous prenez un boudin et de l'eau chaude vous mettez le tout dans un mixeur et le tour est joué

# *Poulet à la vaclusienne*

Pour 8 personnes - Cuisson : 40 min

Un poulet de 1,5 kg bridé

Sel poivre

Une cuillerée à soupe d'huile d'olive

60 g de poitrine salée taillée en dés

1 oignon finement haché

12 cl de vin blanc sec

500 g de tomates pelées et grossièrement concassées

100 g d'olives noires

Une aubergine longue de 250 g environ

Farine

Huile végétale selon besoin

Saler et poivrer le poulet après lui avoir retiré le bréchet.

Le mettre dans une cocotte avec l'huile d'olive et les lardons à feu doux, et à couvert.

Remuer les ingrédients et retourner le poulet régulièrement.

Ajouter l'oignon, et continuer la cuisson à couvert. Lorsque l'oignon prend couleur, ajouter le vin sur feu plus vif.

Quelques minutes après, ajouter les tomates et le sel. Couvrir et baisser le feu.

Faire mijoter le poulet 40 minutes en retournant trois ou quatre fois dans le jus. En fin de cuisson, ajouter les olives.

Pendant la cuisson du poulet, tailler l'aubergine en tranches de un demi-centimètre d'épaisseur. Saler ces tranches sur les deux faces, réserver.

## *La cuisine de Josette*

Couper le poulet et verser dessus le jus de la cocotte dans un plat creux. Réserver au chaud.

Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile végétale, éponger les tranches d'aubergine avec du papier absorbant et les fariner.

Lorsque la friture est bien chaude, faire dorer les tranches 2 à 4 minutes des 2 côtés.

Servir le poulet entouré des tranches d'aubergines.

*La cuisine de Josette*

# *Estouffade à la niçoise*

Pour 8 personnes - Cuisson : 4h

150 g de poitrine salée en lardons  
4 cuillères à soupe d'huile d'olive  
500 g d'oignons grossièrement hachés  
1 kg de bœuf à braiser (joue, jumeau, macreuse) coupé en morceaux de 100 g  
2 cuillerées à soupe de farine  
50 cl de vin blanc sec  
12 cl de coulis de tomates  
Un bouquet garni  
Bouillon ou eau  
150 g de champignons de couche coupés en quatre  
100 g d'olives noires  
Poivre du moulin et sel

Dans une grande sauteuse, faire chauffer sur feu moyen 2 cuillerées d'huile d'olive. Ajouter des lardons, laisser colorer très légèrement 7 minutes et les retirer. Réserver sur une assiette.

Faire revenir les oignons dans la sauteuse, et laisser les prendre couleur 10 minutes, puis les égoutter, et les mettre en attente comme les lardons.

Dans l'huile qui reste dans la sauteuse, ajouter une cuillerée d'huile d'olive et faire revenir la viande 15 minutes en la faisant dorer sur toutes les faces.

Saupoudrer avec la farine et continuer à faire dorer la viande en retournant les morceaux, jusqu'à ce que la farine ait pris couleur.

## *La cuisine de Josette*

Ajouter les oignons et le vin. Déglacer la sauteuse en remuant et en raclant bien le fond avec une spatule.

Ajouter le coulis de tomates, le bouquet garni, et assez d'eau ou de bouillon pour couvrir la viande.

Porter à ébullition, baisser le feu, et laisser mijoter 3 heures environ en salant à mi-cuisson.

Pendant ce temps, faire revenir sur feu vif les champignons avec un peu d'huile d'olive, saler et faire réduire légèrement. Réserver hors du feu.

Sortir les morceaux de viande dans un plat.

Verser le contenu de la sauteuse pour passer le jus dans un chinois au-dessus d'un bol.

Remettre la viande dans la sauteuse. Ajouter des lardons les champignons et les olives. Poivrer.

Éliminer le bouquet garni, passer la sauce au chinois en écrasant bien les oignons et laisser reposer une dizaine de minutes.

Retirer à l'aide d'un papier absorbant la graisse qui remonte à la surface.

Verser la sauce dégraissée sur la viande, et faire bouillir le tout 10 minutes avant de servir.

*La cuisine de Josette*

# *Rôti de porc à la toulonnaise*

Pour 8 personnes - Cuisson : 2h

1 kg 5de filet de porc désossé non ficelé, le filet mignon adhérent au filet.

Sel, poivre

Une persillade faite avec 2 gousses d'ail 8 anchois au sel, rincés et desarêtés

100 g d'olives noires dénoyautées et hachées

Quelques branches de sauge fraîche

25 cl de vin blanc sec

Préchauffer le four à 230 °C. Etaler le filet de porc et le saupoudrer de sel et de poivre puis de la persillade. Le garnir sur toute sa surface d'olives noires et d'anchois puis le rouler.

Le ficeler comme un rôti. Percer le côté gras en plusieurs endroits, et insérer dans les fentes des pousses de sauge. Saler le rôti, et le mettre dans un plat à rôtir métallique. Le mettre au four 10 minutes.

Baisser ensuite la température du four à 160 °C au bout de 90 minutes. Arroser régulièrement le rôti avec le jus de cuisson.

Au bout de 45 minutes, retirer avec une cuillère une grande partie de la graisse fondue.

Verser un peu de vin dans le plat, et continuer d'arroser régulièrement toutes les trois ou quatre minutes en y ajoutant du vin au fur et à mesure de la réduction du jus. Au bout de 1 h, le rôti doit être bien doré. Servir le rôti tranché, dressé sur un plat sur un plat chaud, arrosé de son jus.

# *Tendron de veau à la gardiane*

Pour 8 personnes - Cuisson : 1h30

- 1kg de tendron de veau
- 250 g d'oignons grelots épluchés
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- Sel
- 3 gousses d'ail écrasées
- 125 g de champignons de Paris émincés
- Une pincée d'herbes de Provence
- Une cuillerée à soupe de farine
- 25 cl de vin blanc sec
- 500 g de tomates épluchées et hachées
- 100 g d'olives noires
- 100 g d'olives vertes blanchies quelques secondes et égouttées

Sur feu moyen dans une grande sauteuse, faire chauffer l'huile d'olive et faire revenir les tendrons de veau en les faisant bien dorer sur toutes les faces. Réserver.

Faire revenir les oignons l'ail et les champignons. Ajouter les herbes de Provence jusqu'à ce que l'eau des champignons soit évaporée. Saupoudrer de farine sur feu très doux et faire revenir en remuant pendant une à deux minutes.

Déglacer la sauteuse avec le vin en raclant bien le fond avec une spatule en bois. Ajouter des tomates. Lorsque celles-ci bouillent, ajouter les tendrons et leur jus mis de côté.

Couvrir et laisser mijoter 1 h. Sur feu très doux, ajouter ensuite les deux qualités d'olives et faire mijoter encore 15 minutes.

*La cuisine de Josette*

# *Bœuf à la gardiane*

Pour 8 personnes - Cuisson : 3h30

1 kg de bœuf à braiser, coupé en dés de 4 cm  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
125 grammes de poitrine salée en lardons  
Un gros oignon haché  
3 gousses d'ail écrasées  
Eau bouillante  
Un bouquet garni avec sa lanière d'écorce d'orange séchée  
500 g de pommes de terre épluchées et taillées en tranches  
de 1/2 cm d'épaisseur  
100 g d'olives noires  
Sel et poivre

Dans une sauteuse, faire revenir le bœuf dans l'huile d'olive.  
Bien le faire dorer sur toutes les faces pendant 15 minutes.

Ajouter les lardons, 25 cl d'eau bouillante, racler bien le fond avec  
une spatule en bois.

Ajouter le bouquet garni, saler et poivrer, et couvrir juste les  
pommes de terre d'eau bouillante.

Couvrir la sauteuse hermétiquement, et faire cuire 3 heures sur  
feu très doux jusqu'à ce que la viande et les pommes de terre  
soient très tendres.

Quelques minutes avant de servir, ajouter les olives.

*La cuisine de Josette*

# *Gigot à la cavailonnaise*

Pour 8 personnes - Cuisson : 3h

100 g de poitrine salée, taillée en lardons  
1 pincée de gros sel et du poivre  
1 pincée d'herbes de Provence  
Une gousse d'ail  
1 cuillerée à soupe de persil plat haché  
Un gigot d'agneau de 3 kg, raccourci  
8 anchois au sel, rincés et désarêtés  
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive  
Deux feuilles de laurier  
24 gousses d'ail non épluchées  
12 cl de vin blanc sec  
3 tomates pelées et grossièrement hachées  
150 g d'olives noires

Préchauffer le four à 200 ° C.

Dans un mortier, piler l'ail, les herbes, le gros sel, le poivre et le persil haché.

Ajouter des lardons et bien mélanger.

Percer des fentes profondes dans tout le gigot avec un couteau pointu.

Les ouvrir avec les doigts et enfoncer la préparation aux lardons et les filets d'anchois en alternant d'une fente à l'autre.

Frotter le gigot d'huile d'olive et le placer dans une grande cocotte ovale en fonte.

## *La cuisine de Josette*

Mettre au four 30 minutes sans couvrir.

Baisser le thermostat à 150 °C et ajouter le laurier, les gousses d'ail, le vin et les tomates.

Couvrir hermétiquement en intercalant une feuille d'aluminium entre le couvercle et la cocotte.

Faire cuire 2 heures en retournant le gigot dans son jus deux ou trois fois.

Ajouter au bout de ce temps de cuisson les olives et faire cuire encore 15 minutes.

Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Dresser le gigot sur un plat chauffé. L'entourer des gousses d'ail, des olives et d'un peu de jus.

Servir le reste du jus en saucière réchauffée.

*La cuisine de Josette*

# *Dorade au four*

Pour 8 personnes - Cuisson : 40 min

Un gros oignon coupé en tranches fines, de l'ail

Une dorade

Sel et poivre

Une bonne pincée d'herbes de Provence

500 g de tomates pelées et coupées en tranche.

2 poivrons verts taillés en fines lanières

100 g d'olives noires

15 cl de vin blanc sec

Préchauffer le four à 200 ° C.

Mélanger l'ail et l'oignon. Frotter d'huile et d'olive le fond d'un plat à gratin et répartir la moitié du mélange ail/oignon.

Saler, poivrer, et parsemer d'herbes de Provence l'extérieur et l'intérieur du poisson.

Déposer le poisson dans le plat et le frotter d'huile d'olive à l'intérieur et à l'extérieur. Le retourner plusieurs fois.

Parsemer le poisson du reste du mélange ail/oignon puis le recouvrir de tranches ou de quartiers de tomates.

Ajouter les olives et les poivrons coupés.

Saler, verser le vin au fond du plat.

Si la queue du poisson dépasse, l'envelopper de papier cuisson.

Mettre au four 40 minutes.

Pour servir, découper le poisson et servir chaque portion accompagnée de légumes et de jus de cuisson

*La cuisine de Josette*

# *Baudroie à la provençale*

Pour 8 personnes - Cuisson : 15 min

750 g de baudroie  
6 centilitres d'huile d'olive  
125 g d'olives noires  
50 cl de coulis de tomates  
2 cuillerées à soupe de farine  
Sel, poivre

Préchauffer le four à 180 ° C.  
Saler et poivrer le poisson et le fariner.

Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile d'olive et faire légèrement dorer les tranches de baudroie.

Les mettre sur du papier absorbant, puis dans un plat à gratin.  
Parsemer d'olives noires, verser le coulis de tomates sur le tout et mettre au four 15 minutes environ.

*La cuisine de Josette*

## *Morue en raitto*

Pour 8 personnes - Cuisson : 2h30

3 cuillerées d'huile d'olive  
2 gros oignons grossièrement hachés  
2 cuillerées à soupe de farine  
Une bouteille de vin rouge (Bordeaux, ou coteaux du Var)  
50 cl d'eau  
500 g de tomates pelées et grossièrement hachées  
Une grosse poignée de graines de fenouil  
Un gros bouquet garni  
125 g d'olives noires  
2 cuillerées à soupe de câpres rincées et égouttées  
750 g de morue dessalée, débarrassée de sa peau,  
et coupée en quatre portions égales  
Une tasse et demie d'eau  
6 cl d'huile d'olive  
Une cuillère de persil plat haché

Préparer la raitto:

Faire fondre les oignons dans une cocotte avec l'huile d'olive sans coloration.

Ajouter la farine en pluie. Remuer avec une cuillère en bois.

Sur feu plus vif, ajouter le vin peu à peu en remuant.

Ajouter ensuite l'eau, les tomates, les graines de fenouil et le bouquet garni. Saler légèrement.

Porter à ébullition en remuant.

Baisser le feu à très petit frémissement et faire cuire cette sauce au moins 2 h, jusqu'à ce qu'elle soit réduite aux deux tiers.

## *La cuisine de Josette*

D'autre part, fariner la morue, et la faire légèrement dorer à l'huile d'olive sur ses deux faces.

L'égoutter sur du papier absorbant.

Dans une sauteuse, verser un peu de raitto, déposer la morue, parsemer les olives.

Vider le restant de sauce dessus.

Porter à frémissement à feu moyen, baisser le feu et continuer 10 minutes.

Servir saupoudré de persil.

*La cuisine de Josette*

# *Stockfish niçois*

*(en langue locale : « estocaficade »)*

Pour 8 personnes - Cuisson : 3h

12 cl d'huile d'olive

Un gros oignon finement haché

Un gros poivron vert et un gros poivron rouge taillés en lanières

4 gousses d'ail haché

1 kg de stockfish trempé 8 jours débarrassé de la peau et des arêtes (réserver celles-ci)

12 cl de marc de Provence ou de Cognac

2 kg de tomates pelées et coupées en morceaux

Un gros bouquet garni

Un kilo de pommes de terre à chair ferme épluchées et coupées en quartier

150 g d'olives noires

Une bonne persillade (persil et ail)

Mettre les arêtes et la peau dans une casserole avec une feuille de laurier et une branche de thym.

Couvrir de 1 litre d'eau.

Porter à ébullition. Laisser frémir à petit feu 1 h.

Dans une sauteuse, faire chauffer 12 cl d'huile d'olive.

Faire fondre et légèrement blondir l'oignon et les poivrons. Ajouter l'ail haché et le stockfish.

Remuer avec une cuillère en bois.

Ajouter l'alcool et remuer sans cesse une minute.

Vider le contenu de la sauteuse dans une grande cocotte en fonte.

Faire fondre les tomates.

## *La cuisine de Josette*

Ajouter le bouquet garni et 15 centilitres de fumet de poisson fait avec un fond de poisson tout prêt.

Couvrir et laisser mijoter 2 h.

Ajouter un peu de fumet si la sauce devient trop réduite. Elle doit être abondante.

40 minutes avant de servir, faire cuire les pommes de terre à l'eau salée pendant 15 minutes.

Les ajouter au ragoût en même temps que les olives. 20 minutes plus tard, ajouter la persillade.

Faire mijoter 5 minutes et servir.



*La nouvelle cuisine provençale*

## *Olives marinées*

Hacher un demi-poivron rouge et un demi-jaune

Ajouter deux gousses d'ail et du persil

Mélanger avec des olives noires et vertes, si possible dénoyautées

Saupoudrer largement de thym, origan, selon vos préférences

Couvrez d'huile d'olive et mélanger le tout

Servir frais après avoir retiré un peu de l'huile d'olive et piquer des cure-dents dans les olives

*La nouvelle cuisine provençale*

# *Poires farceuses aux olives*

*de Dany et Alain Reboux*

Pour 8 personnes - Cuisson : 20 min

100 g de fromage blanc ricotta ou mascarpone ou équivalent  
Une cuillère à soupe de miel  
Une demi-branche de céleri finement émincée  
12 olives vertes dénoyautées et grossièrement hachées  
4 poires mûres  
Une pincée de paprika  
15 cl de jus de pomme

Préchauffer le four à 200 °C

Dans un bol, mélanger la ricotta et les autres ingrédients sauf le jus de pomme

Couper les poires en deux dans le sens de la longueur

Enlever le cœur pour faire un petit trou

Le remplir avec votre farce et mettre dans un plat à gratin

Arroser avec le jus de pomme et mettre au four 20 min recouvert d'un papier aluminium, puis retirer l'alu et mettre au grill 3 min.

Servir

*Pour décorer, on peut les mettre sur un lit de jeunes endives et chicorées*

*La nouvelle cuisine provençale*

## *Verrine d'olives et chèvre*

Olives vertes ou noires selon votre goût

220 g de tomates cerises

200 g de fromage de chèvre frais

Trois cuillères à soupe d'huile d'olive

Trois cuillères à soupe de persil haché

Ciboulette

80 g de pignons de pin

Sel, poivre

Couper les tomates cerises en dés. Saler et poivrer.

Les mettre au fond des verrines

Dans un saladier, mélanger les fromages de chèvre à deux cuillères à soupe d'huile d'olive

Hacher le persil et mélanger à la ciboulette ciselée

Ajouter un peu d'huile d'olive

Répartir dans les verrines

Déguster frais.

*La nouvelle cuisine provençale*

# *Sablés aux olives*

*de Pierre Hermé*

Pour 8 personnes - Cuisson : 12min

25 g d'huile d'olive  
25 g d'olives noires dénoyautées  
65 g de beurre noir  
80 g de farine  
15 g de maïzena  
2 g de fleur de sel  
35 g de sucre en poudre  
Un jaune d'œuf

Faire cuire un œuf dur.

Réserver le jaune, l'écraser, ajouter le beurre et le sel

Dans un saladier, monter le sucre, l'huile, le beurre noir, la fleur de sel. Incorporer la farine et la maïzena préalablement mélangées. Hacher les olives noires et les ajouter à la pâte

Mettre la pâte dans un film alimentaire 30 minutes au réfrigérateur. Préchauffer le four à 170 ° C.

Étaler la pâte au rouleau et découper en carrés

Déposer sur une feuille de cuisson et sur une plaque allant au four, cuire pendant 12 minutes

*La nouvelle cuisine provençale*

# *Focaccias*

*par le chef Dominique Frèrard*

Pour 8 personnes - Cuisson : 1h

Quatre steaks hachés de 180 g

2 oignons blancs

2 tomates du jardin

Une courgette

Une aubergine

Quelques feuilles fraîches de basilic

Thym

150 g de tome de vache au lait cru à pâte pressée non cuite

Jus d'un citron

250 g de farine de pois chiches

1 l d'eau

Huile d'olive et d'arachide pour la friture

Sel, poivre blanc

Réaliser des tians de légumes individuels

Tailler l'oignon en brunoise, les courgettes en rondelles ainsi que les tomates et l'aubergine. Les dresser en moule en les superposant.

Cuire au four, arrosé d'un peu d'huile d'olive de sel de poivre et de thym émondé

Découper le pain focaccia en rond

Déposer la tranche de tome sur chaque partie

Mettre le tout au four afin que le fromage fonde

## *La nouvelle cuisine provençale*

Mixer dans l'huile d'olive, le basilic, le jus de citron sel et poivre

Pour la panure

Dans une casserole, mettre l'eau à chauffer sans la faire bouillir. Saler poivrer ajouter la farine de pois chiches préalablement tamisée si besoin. Cuire à feu doux au ruban.

À chaud sur un plateau débarrasser en plaques puis mettre au frais.

Lorsque la pâte est refroidie, la couper en frites et les plonger dans l'huile d'arachide bouillante.

Cuire les steaks selon votre goût à la poêle

Dresser le tout en ajoutant un trait de basilic, des feuilles de Roquette, le tian de légumes, le steak, un second tian de légumes, et les tranches de Tome

La nouvelle cuisine provençale

# Fleurs de courgettes farcies

Recette revisitée par Geneviève Triniolles

Pour 4 personnes - Cuisson : 15 min

12 fleurs

200 g de ricotta

Un œuf

Quatre cuillerées à soupe d'huile d'olive,

Deux oignons nouveaux,

Une gousse d'ail,

Deux branches de basilic,

Quatre cuillerées à soupe de parmesan râpé

Dans un bol, mélanger la ricotta, l'ail, le parmesan, deux cuillerées à soupe d'huile d'olive, sel et poivre

*(Variante : possibilité d'ajouter deux à trois cuillerées à soupe de cognac)*

Farcir les fleurs de courgettes (nous préférons enlever le pistil) et les déposer dans un plat allant au four.

Arroser d'huile d'olive. Enfourner à 180 °C pendant 15 minutes

*La nouvelle cuisine provençale*

## *Truite aux amandes*

Cuisson : 20 min

Prendre quatre ou cinq échalotes coupées finement, les faire revenir dans du beurre.

Ajoutez un bon verre de vin blanc sec. Puis deux à trois cuillères de poudre d'amandes.

Assaisonner à votre goût, sel, poivre et deux petits cubes de safran.

Verser deux cuillerées à soupe de fumet de poisson et faire revenir tout doucement un petit feu.

Disposer le poisson dans un plat au four, thermostat 6 pendant 20 minutes.

Ajouter auparavant une cuillère de cette sauce dans le ventre du poisson.

Le reste de la sauce servira à napper le poisson.

*La nouvelle cuisine provençale*  
*Tarte à la provençale*

Pour 6 personnes - Cuisson : 15 min

Une pâte feuilletée  
Un demi-poivron jaune  
Deux tomates  
Un oignon  
Deux Cuillerées à soupe de crème fraîche  
Trois œufs  
Olives noires dénoyautées  
Anchois  
Sel, poivre  
Fromage

Préchauffez le four à 180 °C

Abaisser la pâte dans un moule beurré, et piquer le fond à la fourchette

Faire cuire à la poêle oignon, tomates et poivron coupés en lamelle

Battez deux œufs avec la crème fraîche, le sel et le poivre.

Versez dans le fond de tarte.

Ajouter du fromage et la préparation poivrons/tomates/oignons.  
Disposer sur le dessus quelques anchois et des olives.

Cuire pendant 15 minutes environ en surveillant.

*La nouvelle cuisine provençale*  
**Tomates à la provençale**  
*d'Alain ducasse*

Pour 4 personnes - Cuisson : 15 min

Huile d'olive, sel, poivre  
150 g de kasha  
Six tomates, type Marmande  
Trois gousses d'ail  
1/2 bouquet de persil  
Une pincée de sucre semoule  
Chapelure

*Le kasha est du sarrasin décortiqué grillé qui a un petit goût très agréable de fumée. Il est utilisé dans la cuisine russe ou polonaise, souvent en bouillie qui se nomme alors : kasha. L'utilisation du kasha pourrait être une référence aux émigrés russes de la Côte d'Azur lors de la révolution de 1917.*

Laver les tomates, les couper en deux, éliminer l'eau et les pépins. Les déposer côte à côte dans un plat à gratin. Assaisonner de sel de sucre et de poivre du moulin.

Éplucher et dégermer les gousses d'ail. Les hacher et les mettre dans la jatte ainsi que le Kasha blanchi. Mélanger le tout.

Laver, sécher, effeuiller et hacher le persil. L'ajouter dans la jatte. Répartir sur les tomates, puis saupoudrer de chapelure, et arroser d'un filet d'huile d'olive.

Démarrer le four à 180 ° C.  
Enfourner le plat pour 40 à 45 minutes

## *La nouvelle cuisine provençale*

Servir dans le plat dès la sortie du four, ou dresser les tomates sur les assiettes

*NDLR : le kasha se trouve dans les boutiques bio et les traiteurs libanais et turcs. S'assurer que la mention sarrasin figure devant le paquet.*

*La nouvelle cuisine provençale*

# *Escalopes d'aubergines panées*

*par Philippe triniolles*

Pour 4 personnes - Cuisson : 15 min

Deux aubergines

Un œuf

Chapelure

50 g parmesan râpé

Huile d'olive

Farine

Sel

Couper les aubergines en tranches de 10 mm d'épaisseur environ  
*(facultatif : les faire dégorger une heure au gros sel, puis les rincer et les sécher sur du papier absorbant)*

Battre l'œuf à la fourchette avec une pincée de sel  
Enrober les tranches d'aubergine

Mélanger la chapelure, le parmesan râpé et en badigeonner les tranches d'aubergine

Faire frire dans l'huile d'olive. Placer sur un papier absorbant. Saler à nouveau.

Servir chaud ou tiède

*La nouvelle cuisine provençale*

## *Pêches en moitié*

*(pessegué à mitan*

*cuisine du comté de Nice, Jacques Médecin)*

Pêches jaunes

Eau

Sucre

Peler les pêches puis les couper en deux.

Enlever le noyau. Disposer les quarts de pêche dans un bocal et les recouvrir d'un sirop à 20 ° (7 kg de sucre dans 5 l d'eau).

Fermer et stériliser 30 minutes.

## *Liqueur de nèfles*

*(en réalité de bibace, NDLR)*

Prendre une poignée de fruits, que l'on aplatit pour casser les noyaux.

Les disposer dans un bocal fermant bien avec 1 l d'alcool de fruits ou d'eau-de-vie. Laisser macérer pendant deux mois.

Ajouter un sirop de sucre (300 g de sucre dans un demi-litre d'eau).

Attendre un mois, filtrer, consommer.

*La nouvelle cuisine provençale*  
**Mousse de citron**  
*de Geneviève et Philippe Triniolles*

Pour 4 personnes - réfrigération 3 h

250 g de mascarpone

Trois œufs

Deux citrons jaunes, un citron vert, non traité

100 g de sucre en poudre

Presser les citrons.

Râper finement le zeste du citron vert. Le faire blanchir.

Mélanger le mascarpone, le sucre, le jus de citron, la moitié du zeste

Monter les blancs en neige avec une pincée de sel et les incorporer délicatement dans la préparation précédente.

Disposer ce mélange dans des ramequins et les placer trois heures au frigo.

Au moment de servir, saupoudrer du reste de zeste de citron vert

*La nouvelle cuisine provençale*

*La fougassette,  
recette végétarienne*

Pour 4 personnes - Cuisson : 15 min

500 g de farine

180 g de sucre

2 œufs entiers + 2 jaunes

Levure

Une cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger

2 Verres d'eau

Huile d'olive

Sel

Incorporer à 250 g de farine la levure et l'eau, et mélanger jusqu'à obtenir une boule. Laisser lever trois heures dans une terrine

Avec le reste de farine, faire un puits, ajouter le sel, l'eau de fleur d'oranger, le sucre, les œufs, un verre d'eau, pétrir l'ensemble en le mélangeant avec la pâte qui est levée

Mélanger la pâte en la soulevant puis la replier sur elle-même et en incorporant un peu d'huile d'olive

Laissez reposer cinq heures dans une terrine

Faire des boules de pâte d'environ 6 cm de diamètre, laisser reposer 30 minutes puis leur donner au rouleau une forme ovale d'environ 2 cm d'épaisseur. Laisser reposer environ 30 minutes.

Couper la fougassette de 4 à 5 coups de couteau en ouvrant largement les fentes (elles ne doivent pas se refermer à la cuisson).

Faire cuire au four 15 minutes à feu moyen sur une plaque.

*La nouvelle cuisine provençale*  
**Confiture d'Olives noires**  
*de Dany*

Pour 250 gr d'olives noires dénoyautées  
+ 125 gr de pomme coupée en petit morceaux  
150 gr de sucre roux  
Un citron non traité.

Dans une casserole, mettre les olives et les pommes avec 1/2 jus de citron dont on aura râpé le zeste avant dans une coupelle

Laisser cuire environs 10 minutes en tournant de temps en temps.

Rajouter 50 gr de sucre roux avec un gélifiant soit : Vit Pris ou Agar Agar. Mettre en quantité suivant le poids total, mais pas obligatoire( sinon il faut le laisser cuire plus longtemps mais le goût est différent)

Laisser bouillonner 5 minutes puis rajouter le reste de sucre et laisser venir encore une fois au bouillonnement quelques minutes.

Laisser reposer et refroidir un peu puis rajouter le zeste de citron râpé très fin mélanger et mettre en pot.

En apéritif, avec du chèvre ou brebis, et on peut faire d'autres essais .



Remerciements à

Josette Alary - La pharmacie Castaigne - J Gault  
G et P Triniolles - A et D Reboux

ISBN : 978-2-9573430-1-0

Achévé d'imprimer en France, par Imprim'Sud - 83440 Tourrettes  
Dépot légal Décembre 2021



ISBN : 978-2-9573430-1-0  
Prix 7 € TTC



9 782957 343010