



Région

Provence
Alpes
Côte d'Azur



LES EXPERTS NOUS METTENT A TABLE





10 jours de folie. De foule pressée autour du comptoir du stand de la Région. 10 jours de mains tendues sur les plateaux pour déguster la cuisine des chefs. Celle qu'ils font tous les jours avec passion, avec le cœur, pour servir les menus du terroir à nos lycéens.

10 jours de complicité avec les collègues de la Communication, de la chambre d'agriculture, les producteurs venus présenter leurs tomates, les premières fraises de Carpentras, l'huile d'olive, le miel, les bons vins du pays, les confitures, les calissons, l'agneau, les huîtres de Tamaris, les charcuteries des Alpes à l'Estaque, les fleurs du Var et des Alpes Maritimes.

10 jours de régalade. A se bousculer dans la cuisine, à dresser des verrines mangées par la foule à peine servies, à mijoter des daubes, à pétrir la pâte des pissaladières.

10 jours à discuter, échanger, rire avec la foule venue partager notre passion pour ce beau terroir, notre admiration pour tous ceux qui chaque jour courbent l'échine et nous offrent le plus beau, le meilleur.

10 jours au Salon de l'Agriculture avec nos conseillers culinaires qui ont prouvé une fois de plus qu'au piano ils sont vraiment des virtuoses.

Jean-Pierre Massiera

Partage en images...





... et en recettes



CAKE AUX KIWIS

Temps de préparation : 20 mn

Temps de cuisson : 50 mn

Ingrédients pour 5 personnes :

5 kiwis

150 g de farine

120 g de sucre

12 cl de lait

2 œufs

1 cuillère à café de cannelle en poudre

1 sachet de levure chimique

Préparation :

Dans un saladier, bien mélanger les œufs et le sucre. Il faut que la préparation blanchisse.

Rajouter la farine et la levure, puis le lait et la cannelle.

Enlever la peau des kiwis, les couper en petits morceaux, et les rouler légèrement dans un peu de farine (c'est pour éviter que les morceaux tombent lors de la cuisson)

Incorporer les kiwis à la pâte. Verser dans un moule à cake.

Préchauffer le four 10 mn à 180°. Enfourner et cuire 50 min à 180°C (thermostat 6).



CROQUANTS AUX AMANDES

Temps de préparation : 30 mn

Temps de cuisson : 20 mn

Ingrédients :

500 g de farine

350 g de sucre

350 g d'amandes entières

2 CS de fleur d'oranger

5 œufs entiers

Préparation :

Préchauffez votre four à 180°.

Dans un saladier tamisez la farine, ajoutez-y le sucre, mélangez.

Cassez les œufs dans un bol, ajoutez la fleur d'oranger et battez-les en omelette.

Incorporez les œufs au mélange farine + sucre dans le saladier, mélangez du mieux que vous pouvez (normalement ça commence à coller...) en ajoutant au fur et à mesure les amandes.

Réalisez deux gros « boudins » longs comme votre plaque de cuisson (la pâte va s'étaler un peu à la cuisson, espacez-les donc suffisamment). La pâte est très collante, c'est normal...

Enfournez pour +/- 10 minutes. Le temps de cuisson varie d'un four à l'autre, il vous faut obtenir deux boudins fermes, faciles à couper.

Sortez votre plaque et découpez vos « boudins » en tranches d'un centimètre de largeur, en prenant soin de les espacer les uns des autres pour faciliter leur cuisson à cœur.

Ré-enfournez +/- 10 minutes, surveillez la cuisson, les croquants doivent être encore tendres à la sortie du four, c'est en refroidissant (sur une grille de préférence) qu'ils durciront. Prenez donc garde à ne pas trop les faire cuire...

Vous pouvez les conserver dans une boîte à biscuits (boute en fer par exemple) 5 à 7 jours.

Vous pouvez si vous le souhaitez mélanger un jaune d'œuf et un peu de lait pour badigeonner vos boudins de pâte crue à l'aide d'un pinceau pour leur donner plus de couleur et un peu de brillant.



CREMES BRULEES A LA LAVANDE

Temps de préparation : 20 mn

Temps de cuisson : 50 mn

Ingrédients pour 4 personnes

3 jaunes d'œufs

40 g de sucre roux

40 cl de crème fleurette

2 cuillères à café de fleurs de lavande séchées

Sucre roux

Préparation :

Préchauffer votre four à 180°C (thermostat 6) avec le plat et l'eau qui recevront les crèmes.

Faire chauffer la crème avec la lavande, sans la porter à ébullition, pendant 15 minutes.

Dans un récipient, battre les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux.

Filtrer la crème et la verser sur le mélange jaunes d'œufs/sucre. Battre rapidement et verser dans des ramequins.

Déposer les ramequins dans le plat et enfourner 20 minutes. Les crèmes sont prêtes lorsque le centre est encore légèrement tremblotant. Laisser reposer au frais au moins 2h.



CREME DE FENOUIL

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

3 gros fenouils

1 oignon

1 gousse d'ail

1 pincée de noix de muscade râpée

1 bouillon cube de volaille

1 cuillère à soupe de pignons de pin

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Crème fraîche

Préparation :

Découper les fenouils en morceaux puis les laver. Egoutter.

Couper les oignons en lamelles. Faire revenir fenouil et oignons dans un autocuiseur avec une cuillère à soupe d'huile d'olive.

Ajouter la gousse d'ail hachée et couvrir d'eau. Ajouter le bouillon cube et fermer la cocotte.

Compter un quart d'heure après la rotation de la soupape.

Ajouter ensuite la cuillère à soupe de pignons de pin et la noix de muscade râpée puis mixer le tout avec le mixer plongeant.

Ajouter la crème fraîche selon convenance.



VERRINES FACON TARTE AU CITRON

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

Pour la crème de citron :

2 jus de citron

2 œufs

150 g de sucre

1 c. à soupe de maïzena

20 g de beurre

4 biscuits de type sablés

Pour la meringue :

2 blancs d'œuf

40 g de sucre glace

Préparation :

Dans un saladier, battez-les œufs entiers et le sucre.

Ajoutez la maïzena ainsi que le jus de citron filtré dans une passoire.

Mélanger le tout.

Versez cette préparation dans une casserole. Ajoutez le beurre coupé en morceaux.

Faites cuire à feu doux en remuant sans cesse au fouet pendant environ 5 min jusqu'à épaississement. Puis laissez refroidir.

Montez les blancs en neige avec un batteur.

Dès qu'ils sont fermes ajoutez le sucre (plus ou moins 40 g selon les goûts) en plusieurs fois pour éviter de faire tomber les blancs et mélanger le tout avec le batteur.

Émiettez un biscuit par verrine, puis ajoutez la crème de citron.

Ajoutez la meringue pour finir.

Si les verrines ne supportent pas le four afin que la meringue durcisse légèrement, je les brûle au chalumeau pour les colorer légèrement.

Si les verrines supportent le four, faites-les chauffer 10 mn environ à 100°C (thermostat 3-4), vous pouvez les passer au gril pour faire dorer la meringue.

Servez frais.



CREME DE POTIRON AUX CHATAIGNES

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 6 personnes

2 morceaux de potiron (environ 1 kg)

1 litre de lait 1/2 écrémé

2 cubes de bouillon de volaille

1 boîte de marrons sous vide (poids net égoutté 420 grammes)

200 g de lardons fumés

25 g de beurre

Préparation :

Ôtez la peau du potiron. Lavez la chair puis coupez-la en cubes d'environ 2 ou 3 cm de côté. Mettez ces cubes dans une cocotte. Couvrez quasiment à hauteur avec le lait.

Ajoutez les 2 cubes de bouillon de volaille, mélangez et faites cuire à feu assez vif jusqu'à ce que les morceaux de potiron soient tendres. Comptez entre 20 et 30 minutes selon la taille de vos cubes.

Pour vérifier le bon degré de cuisson, piquez un dé avec un couteau. S'il s'enfonce facilement, c'est cuit.

Passez ensuite au blender (ou au mixer plongeant).

Pendant la cuisson du potiron, déposez les lardons dans une poêle à sec et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien grillés. Egouttez sur un papier absorbant.

Faites fondre le beurre dans une poêle, versez-y les châtaignes et faites-les dorer pendant une quinzaine de minutes en les roulant dans le beurre régulièrement. Quand elles sont bien dorées, mettez-les sur un papier absorbant. Hachez-les grossièrement au couteau, mélangez aux lardons et servez, en accompagnement de la soupe.



GATEAU A LA FARINE DE CHATAIGNES

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 50 minutes

Ingrédients (pour 7 personnes) :

160 g de farine de châtaignes

180 g de sucre blanc ou sucre de canne

10 cl de lait

10 cl d'huile

4 œufs

1 sachet + 1/2 de levure chimique

5 cl d'eau de vie ou de rhum

1 bonne cuillère à café d'extrait de vanille liquide

1 pincée de sel

Préparation:

Verser la farine de châtaigne dans un saladier. Si la farine fait beaucoup de paquets, on peut la tamiser avant.

Ajouter le sucre et la levure, mélanger au fouet, puis former un puits. Y verser le lait et l'huile.

Séparer les jaunes d'œufs des blancs (réserver les blancs dans un autre saladier).

Ajouter les jaunes dans le puits, et bien mélanger.

Ajouter l'eau de vie ou le rhum, et la vanille liquide, et bien mélanger de nouveau.

Préchauffer le four thermostat 4 ou environ 140°C.

Monter les blancs d'œufs en neige, puis les ajouter délicatement à la préparation à la châtaigne.

Beurrer et fariner un moule à manqué, ou le recouvrir de papier cuisson ou d'aluminium (sauf si c'est un moule silicone).

Attention, normalement le gâteau gonfle bien (environ le double de son volume), alors, pour éviter un débordement, remplir le moule aux 2/3.

Enfourner et laisser cuire 50 min.

Piquer le gâteau au centre, la lame doit ressortir propre.

Laisser refroidir.



PANNA COTTA LAVANDE MIEL ET POIRE

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 4 verrines

2 poires

5 c. à soupe de miel de lavande

35 cl de lait d'amande

15 cl de crème liquide

4 feuilles de gélatine

35 g de sucre

1 c. à soupe de pistaches vertes concassées

Préparation:

Épluchez et coupez chaque poire en dés.

Mettez 30 cl d'eau à chauffer avec 3 c à soupe de miel de lavande et faites pocher les dés de poire 10 min à petit feu puis égouttez. Concassez grossièrement les pistaches et mélangez-les aux dés de poire.

Plongez les feuilles de gélatine 10 min dans un bol d'eau froide. Faites chauffer le lait d'amande, la crème, 2 c à soupe de miel de lavande et le sucre.

Essorez les feuilles de gélatine et faites-les fondre dans le liquide chaud. Laissez tiédir et versez le tout dans 4 verrines.

Mettez au réfrigérateur et laissez prendre 2 heures.

Au moment de servir, ajoutez les dés de poires aux pistaches et arrosez d'un filet de miel de lavande.



RISOTTO A LA BIÈRE

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

100 g de jambon speck

400 g de riz carnaroli

330 ml de bière brune

100 g de ricotta

50 g de beurre

2 cubes de bouillon de légumes dilués dans un bol d'eau chaude

1 oignon blanc

3 cuillères à café de persil haché

Poivre moulu et sel

Préparation :

Pour faire le risotto à la bière, il faut hacher finement l'oignon, puis faire fondre le beurre dans une casserole et y faire dorer l'oignon haché pendant au moins 10 minutes.

Découper le jambon speck en petits morceaux, et l'ajouter à l'oignon; laisser bien macérer pendant quelques minutes, puis enlever de la casserole un peu de jambon speck, et le réserver ; (il servira pour la décoration finale du plat).

Ajouter le riz et le faire griller jusqu'à ce qu'il soit translucide ; mouiller alors avec la bière brune, en la versant petit à petit (attendre qu'elle soit absorbée avant d'en remettre).

Quand la bière a été entièrement absorbée, ajouter le bouillon de légumes, et continuer ainsi jusqu'à ce que le risotto soit bien cuit. A la fin de la cuisson, ajouter la ricotta et bien mélanger, jusqu'à atteindre une consistance crémeuse. Retirer du feu et ajouter le persil, en mélangeant bien le tout.

Servir le risotto à la bière en ajoutant dans les assiettes le jambon speck préalablement mis de côté, et servir bien chaud.



CREME DE CHOU-FLEUR AUX ECLATS DE NOISETTE

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

1 petit chou-fleur

1 oignon

1 cube de bouillon de volaille dégraissé

100 g de chèvre frais

2 poignées de noisettes

2 pincées de curry

1 filet d'huile d'olive

Sel, poivre

Préparation :

Épluchez et émincez finement l'oignon. Lavez le chou-fleur et détaillez-le en bouquets.

Faites chauffer l'huile dans une sauteuse, ajoutez les oignons et faites-les revenir quelques minutes.

Ajoutez le curry. Quand les oignons sont translucides, ajoutez les bouquets de chou-fleur. Recouvrez d'eau (environ 800 ml) et ajoutez le cube de bouillon.

Faites cuire pendant 15 à 20 minutes à couvert.

Mettez les légumes dans le blender avec un petit peu d'eau de cuisson, les noisettes et le chèvre frais. Réservez le reste de l'eau.

Mixez les légumes et ajoutez petit à petit l'eau de cuisson jusqu'à ce que vous obteniez la consistance souhaitée. Rectifiez l'assaisonnement et servez aussitôt.



MENDIANTS AU CHOCOLAT

Temps de préparation : 15 minutes

Pas de cuisson

Ingrédients (pour 20 mendiants) :

5 grosses barres de chocolat noir fondant ou au lait ou blanc (le fondant aura tendance à être le plus fluide que le blanc, et donc, plus maléable)

20 cerneaux de noix

20 noisettes décortiquées

20 amandes émondées entre 40 et 50 petits raisins secs (de préférence blonds pour l'esthétique, mais aussi pour le goût)

Préparation :

Préparez une surface froide destinée à recevoir les mendiants. (un marbre est l'idéal mais vous pouvez aussi utiliser un plateau recouvert d'une feuille de papier sulfurisé légèrement beurrée). Faites fondre le chocolat au bain-marie. Lorsque celui-ci est complètement fluide, mettez la casserole hors du feu.

A l'aide d'une cuillère à soupe, faites couler sur la plaque une première série de 5 ronds d'environ 4 ou 5 cm de diamètre sur le support.

Avant que le chocolat ne durcisse, incrustez les fruits secs sur chaque rond ainsi formé (1 noix, 1 amande, 1 noisette, 2 ou 3 raisins)

Recommencez l'opération jusqu'à ce que la casserole soit vide.

Laissez durcir dans un endroit frais jusqu'à ce que le chocolat soit complètement dur.

Décoller les mendiants du support.

Remarque :

Pour des variantes, vous pouvez également utiliser des morceaux d'écorces d'orange confites, des noix de pécan, des cerises confites, etc.



LONGE DE PORC AUX POMMES

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

1 longe de porc de 700 à 800 g

2 c. à thé de gingembre moulu

2 c. à thé de thym

1/2 c. à thé de cannelle

2 c. à soupe d'huile

3 pommes un peu fatiguées, pelées et coupées en gros quartiers

2 oignons, coupés en rondelles

3 c. à soupe de vinaigre de cidre

3 c. à soupe de miel

1/2 à 1 tasse (125 à 250 ml) de jus de pomme

1/4 c. à thé de sel et de poivre

Préparation :

Préchauffez le four à 200 °.

Mélangez les épices et enrobez-en la longe de porc.

Dans une cocotte ou tout autre plat allant au four, chauffez un peu d'huile à feu moyen-élevé et faites dorer le rôti sur toutes ses faces.

Mettez ensuite les pommes et les oignons autour du rôti, versez le jus de pommes pour couvrir le fond du plat, et ajoutez le vinaigre et le miel. S'il vous reste du mélange d'épices, saupoudrez sur le rôti.

Mettez au four entre 35 mn. Arrosez au moins 1 fois au cours de la cuisson.

Servez avec des pommes de terre rôties et un légume vert, le tout arrosé du jus de cuisson.



POMMES D'AMOUR

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

4 pommes

140 g de sucre

20 cl d'eau

4 pics en bois

Colorant alimentaire rouge

Préparation :

Peler des pommes et les citronner pour éviter qu'elles noircissent.

Enfoncer un grand pic en bois dans le centre de chaque pomme.

Verser l'eau et le sucre dans une casserole. Laisser caraméliser sans durcir.

Quand le caramel est roux - en faisant très vite - rouler chaque pomme dans celui-ci.



FILET DE LOUP CUIT AU SEL ET A L'ANETH

Temps de préparation : 10 minutes

Préparation la veille

Ingrédients (pour 4 personnes) :

4 filets de loup de 600 g écaillé, désarêté et rincé à l'eau claire

Quelques branches d'aneth –

200 g de gros sel

200 g de sucre

Mélange poivre noir / coriandre / baies roses.

Préparation :

Déposer les filets sur un film alimentaire - recouvrir d'une préparation de gros sel 2/3 et sucre 1/3, poivre mignonnette et 5 baies et aneth ciselé.

Refermer le film alimentaire et réserver au réfrigérateur au-dessus du bac à légumes pendant 24 heures.

Rincer et sécher correctement les filets. Les trancher en fines lamelles - Parsemer d'aneth ciselé et d'un filet d'huile d'olive.



Socca NICOISE

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 5 à 7 min

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de farine de pois chiches

50 cl d'eau

3 cuillères à soupe d'huile d'olive très fruitée

1 cuillère à café de sel

Poivre

Préparation :

Mélangez intimement la farine, le sel et l'huile d'olive et ajoutez l'eau petit à petit pour ne pas former des grumeaux.

Versez cette pâte sur une plaque bien huilée. L'épaisseur ne doit pas dépasser 3mm.

Cuisson :

Préchauffez votre four pendant 15 minutes à 275°C – *le maximum que vous pouvez!*

Placez le plat dans le haut du four, comptez 2 min avant de changer de position en « mode Grill ».

Laisser environ 7 minutes de cuisson.

Sortez le plat du four puis servez aussitôt en coupant des portions et en les saupoudrant de poivre.

Remarques : Il faut surveiller la coloration : la socca doit être bien dorée. (Bien surveiller la cuisson. Si des cloques se forment, il faut les éclater.)



TARTE DU CHAMPSAUR

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 15 min

Ingrédients :

Pour la pâte sablée :

125 g de beurre

125 g de sucre glace

250 g de farine

1 pincée de sel

1/2 c. à café de d'extrait naturel de vanille

1 œuf

1 coquille d'œuf d'eau froide

1/2 sachet de levure chimique

Garniture :

1 pot de confiture de myrtilles ou celle de votre choix

1 jaune d'œuf

Préparation :

Mettre la farine et le beurre coupé en morceaux, dans un saladier.

Mélanger jusqu'à obtenir une consistance sableuse.

Disposer le sablage en fontaine et verser au centre le sucre, le sel, l'œuf, l'extrait naturel de vanille et la levure.

Du bout des doigts former une boule compacte et homogène.

Enveloppez la boule dans du film alimentaire, laisser reposer au frais quelques heures avant utilisation.

(Attention à ne pas trop travailler la pâte afin de ne pas la rendre cassante).

Préchauffez le four à 180 °

Étalez la pâte finement sur du papier sulfurisé. Gardez-en suffisamment pour tailler en plus des bandelettes régulières.

Garnissez de pâte un moule beurré, piquez la pâte et étalez la confiture de myrtilles.

Disposez les bandelettes en forme de croisillons par-dessus et badigeonnez-les de jaune d'œuf.

Enfournez 15 min dans le four monté à 200°C.



TOMATES CERISES CAMELISEES AU SESAME

Temps de préparation : 10 mn

Ingrédients :

500 g de tomates-cerises
4 cuillères à soupe de graines de sésame
50 g de sucre

Préparation :

Stocker les tomates cerises au réfrigérateur.

Dans une casserole, chauffer à feu moyen, le sucre et l'eau jusqu'à obtention d'un caramel blond.

Ôter la casserole du feu et la placer éventuellement au-dessus d'un bain-marie, afin que le caramel ne durcisse pas immédiatement.

Piquer les tomates, les plonger dans le caramel, bien les enrober, puis dans les graines de sésame.

Les disposer sur une assiette légèrement huilée pour qu'elles refroidissent. Les déguster dans les heures qui suivent et ne pas les entreposer au réfrigérateur sous peine de voir la couche de caramel tomber des tomates sous l'effet de l'humidité ambiante.



CAKE SALE A LA COURGE BUTTERNUT

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 25 min

Ingrédients

300 g de courge butternut;

100 g de farine ;

1 sachet de levure ;

3 œufs ;

60 g de beurre;

30 g de cerneaux de noix ;

100 g de lardons ;

1 gros oignon ;

Une grosse poignée de gruyère

Préparation :

Eplucher et couper la courge butternut en petits dés. Les cuire 20 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée.

Ecraser en purée à l'aide d'une fourchette.

Dans une poêle, faire revenir les lardons et l'oignon finement émincé.

Dans un saladier, mélanger la farine, un sachet de levure, les œufs, le beurre.

Incorporer la purée de butternut, les noix et la préparation aux lardons.

Mélanger bien.

Disposer la préparation dans un moule à cake beurré (ou des mini moules à muffins). Cuire 20 à 25 min au four à 200°C.



RAVIOLES DU CHAMPSAUR

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

2 kg de pommes de terre à purée (bintje)

6 œufs

1 tomme de brousse (ou 5 tommes de Saint Marcellin, tommes fraîches salées)

1 cube de levure de boulanger (on peut aussi avec de la levure chimique)

3 c. à soupe de farine de blé

Huile de friture

Préparation :

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

Sur une planche à pétrir écraser une gousse d'ail, puis écraser les pommes de terre chaudes, ajouter de la tomme fraîche émiettée, du poivre, du sel du beurre, les œufs et la farine.

Les pommes de terre doivent l'emporter largement sur la farine.

Pétrissez le tout longuement en donnant de la fermeté à la pâte.

Allongez-la en forme de baguettes de l'épaisseur de deux ou trois doigts : coupez en morceaux de la grosseur d'un œuf de pigeon, puis donnez à chacun la forme d'une croquette. Du bout de l'index aplatissez légèrement au milieu.

Pochez les ravioles dans une casserole d'eau bouillante salée. Dès qu'elles remontent, sortez les puis égouttez; ne pas les laisser bouillir.

Faites ensuite gratiner au four avec du lait de la crème beurre. Parsemez de fromage râpé.

On peut également les faire frire (avec une bonne huile, c'est meilleur que poché !).

Variante : avec des herbes qui remplacent en partie les pommes de terre.



GALAPIANT D'APT

Temps de préparation : 40 min

Temps de cuisson : 5 à 7 min

Ingrédients pour 6 à 8 galapiants

Pâte :

160 g de farine

20 g d'amandes en poudre

60 g de sucre glace

100 g de beurre

1 œuf

2 c. à soupe d'eau

Garniture :

250 à 300 g de melon jaune confit

17 cerises confites (environ)

Angélique confite

4 blancs d'œufs

120 g (40+80) de sucre

120 g de poudre d'amande

Sirop :

80 g de miel de lavande

80 g d'eau

Préchauffage du four à 180°C

Préparation :

La pâte :

Mélanger la farine, la poudre d'amandes et le sucre.

Ajouter le beurre en petits parcelles et « sabler » le mélange. La pâte doit s'émietter entre les doigts.

Incorporer l'œuf et l'eau si besoin et travailler rapidement pour pouvoir former une boule.

Étaler la pâte entre deux feuilles de papier film et en foncer le cercle posé sur la plaque à pâtisserie.

Piquer à la fourchette, couvrir et mettre au frais.

La garniture

Mélanger la poudre d'amandes avec 40 g de sucre.

Monter les blancs en neige ferme avec 40 g de sucre.
Mélanger délicatement les blancs et les amandes, à la spatule.
Couper le melon confit en lamelles fines et en garnir le fond de la tarte.
Recouvrir entièrement du mélange blanc-amandes.
Décorer avec des cerises confites et de l'angélique.
Enfourner pour 30 minutes.
Déposer le gâteau sur une grille.

Le sirop :

Porter à ébullition l'eau et le miel en remuant jusqu'à ce que le mélange devienne sirupeux.
Verser sur la tarte et laisser refroidir.



MOUSSE DE CHEVRE ET POIRES AU VIN ROUGE

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 15 min

Ingrédients pour 4 personnes

- 8 demi-poires en boîte au sirop
- 125 g de chèvre frais
- 15 cl de crème
- 50 cl de vin rouge corsé
- 100 g de sucre
- 2 sachets de sucre vanillé
- 4 clous de girofle
- 1 bâton de cannelle
- 1/2 cuil. à café de gingembre en poudre.

Préparation :

1 Faites cuire les demi-poires égouttées 15 min dans une casserole couverte avec le vin rouge, le sucre en poudre, la cannelle, les clous de girofle et le gingembre. Egouttez-les.

2 Faites réduire de moitié le sirop de cuisson (10 min environ à découvert).

3 Mélangez le chèvre frais, la crème et le sucre vanillé.

4 Répartissez ce mélange dans des coupelles. Ajoutez deux demi-poires chaudes, nappez de vin réduit, servez aussitôt.



RILLETTES DE SARDINES

Temps de préparation : 10 mn

Pas de cuisson

Ingédients :

1 boîte de sardines

1 boîte de fromage blanc type Saint-Moret

1 échalote

1 bouquet de ciboulette

Sel poivre paprika

Préparation :

Enlevez la peau et l'arête centrale des sardines. Emiettez-les à la fourchette.

Rajoutez le fromage, les échalotes émincées très fin et le petit bouquet de ciboulette ciselée très fin, un peu de poivre, un léger soupçon de sel, une pincée de paprika.

Mélangez bien le tout avec une spatule jusqu'à obtention d'une texture assez homogène de tous les ingrédients.

Mettre au frais, tartinez pour l'apéritif.



SOUPE AU PISTOU

Temps de préparation : 45 minutes

Temps de cuisson : 60 minutes

Ingrédients (pour 8 personnes) :

1 oignon
2 courgettes
125 g de haricots coco blancs frais
125 g de haricots coco rouges frais
250 g de haricots verts plats frais
3 pommes de terre
8 petites poignées de coquillettes
2 tomates
3 gousses d'ail frais
1 bouquet de basilic
1 sachet de parmesan râpé
Huile d'olive
Sel, poivre

Préparation:

La soupe :

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 2 dans la longueur puis encore en 2 dans la longueur, puis en morceaux de 1,5 cm.
Couvrir d'eau (en gros 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 8 morceaux égaux. Saler, poivrer.
A la reprise de l'ébullition, ajouter les pommes de terre coupées en dés.
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 le pistou.
Laisser reposer 4 h.
Réchauffer à feu doux avant le service et accompagner de parmesan râpé.

La pommade ou pistou :

Effeuille et piler le basilic dans un mortier. Ajouter l'ail et pilonner.
Ajouter une tomate pelée au préalable dans de l'eau bouillante et égrainée, et pilonner. Ajouter 3-4 cuillères à café de parmesan râpé. Saler, poivrer.
Monter le tout à l'huile d'olive, comme une mayonnaise. Le pistou doit avoir la consistance d'une pommade bien épaisse.



TARTE AUX POIREAUX ET AUX MOULES

Temps de préparation : 15 mn

Temps de cuisson : 30 mn

Ingédients :

- 1 sachet de blancs de poireaux
- 1 sachet de moules décortiquées
- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 1 pot de crème moyen
- 3 œufs
- 1 poignée de gruyère râpé

Préparation :

Dans une sauteuse, faites fondre un morceau de beurre et ajoutez les poireaux émincés et les moules.

Laissez fondre quelques minutes sur feu doux, sans laisser roussir.

Laissez refroidir.

Déposez votre pâte feuilletée dans un moule, piquez-la.

Versez la préparation poireaux/moules, bien répartir.

Puis battez les œufs et ajoutez la crème, salez, poivrez.

Versez sur les poireaux et parsemez d'une poignée de gruyère râpé.

Enfournez à four chaud 180° pour 30 minutes environ.



TARTE TATIN POIRES MIEL

Temps de préparation : 20 mn

Temps de cuisson : 20 mn

Ingédients :

- 4 à 6 poires selon grosseur
- 20 g de beurre
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 poignée d'amandes
- 1 poignée de pistaches
- 1 pâte feuilletée toute prête

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Peler les poires et en retirer le cœur et les pépins. Les détailler ensuite en petits dés d'environ 1 cm.
3. Concasser les amandes.
4. Dans une poêle, faites chauffer l'huile et le miel à feu très doux.
5. Ajouter les poires et laisser se colorer la préparation à feu moyen pendant 3 à 4 minutes.
6. Recouvrir le moule à tarte (25 cm) de papier sulfurisé légèrement beurré.
7. Verser dans le moule la préparation, en le répartissant à l'aide d'une spatule.
8. Déposer la pâte feuilletée sur le tout, en repliant les bords vers l'intérieur du moule.
9. Mettre au four pendant 20 minutes. En fin de cuisson, retourner le moule à tarte sur une grille. Saupoudrer la tarte de pistaches concassées, saler et poivrer. Servir tiède.



PALETS A L'EPEAUTRE ET AU MIEL

Temps de préparation : 20 mn

Temps de cuisson : 15 mn

Ingrédients pour environ 25 biscuits

160 g de beurre

80 g de sucre roux

60 g de sucre

4 jaunes d'œufs

230 g de farine d'épeautre

40 g de miel

110 g de poudre d'amandes

1 sachet de levure chimique

Préparation :

Dans un saladier, mettre le beurre en pommade, ajouter les sucre et le miel, battre au fouet jusqu'à obtenir une texture mousseuse et aérienne.

Ajouter les jaunes d'œufs, bien fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Ajouter la poudre d'amandes, la farine et la levure chimique, mélanger avec le batteur plat du robot ou à la spatule.

Mettre la boule de pâte dans un papier film, ou la rouler en boudin dans du papier film, laisser au frais au moins 30 minutes.

Préchauffez le four à 150°C.

Vous pouvez soit étaler la pâte et découper à l'emporte-pièces des biscuits d'environ 5mm d'épaisseur, soit couper directement votre boudin en biscuits.

Déposez sur une plaque avec papier cuisson. Pour un aspect bien doré et super croustillant vous pouvez badigeonner vos biscuits de miel à l'aide d'un pinceau.

Cuire environ 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Laisser reposer sur une grille jusqu'à ce qu'ils soient froids.



Photo : Wallis-fr

ORANGETTES AU CHOCOLAT

Temps de préparation : 180 minutes

Temps de cuisson : 60 minutes

Ingrédients (pour 100 g) :

6 grosses oranges non traitées

600 g de chocolat noir (ou de couverture c'est mieux)

150 g de sucre

10 cl d'eau de cuisson des écorces

Un peu de gros sel

Préparation :

Laver et essuyer les oranges. Les peler en enlevant la peau par quartiers. Racler la peau blanche, mais en laissant un peu quand même.

Blanchir 3 fois : mettre une casserole d'eau à bouillir, lorsque l'eau bout, plonger les écorces entières dedans (avec un peu de gros sel dans le 1er blanchiment pour enlever l'amertume), attendre que l'eau se remette à bouillir et égoutter dans une passoire. Renouveler cette opération 2 fois.

Prélever 10 cl d'eau de cuisson et égoutter.

Découper les peaux en lanières.

Préparer un sirop avec le sucre et l'eau de cuisson. Chauffer ce sirop sans jamais caraméliser, et y plonger les lanières d'oranges.

Poursuivre la cuisson à feu très doux pendant 1 h ou plus, jusqu'à ce que les écorces deviennent légèrement translucides.

Laisser refroidir un peu, mais pas durcir.

Faire fondre le chocolat au bain-marie (pas au micro-ondes), et tremper les écorces dedans par petites poignées à la fois. Bien enrober de chocolat (sans faire de gros de gros paquets).

Retirer les écorces une à une et les laisser durcir sur du papier sulfurisé. Mettre au réfrigérateur.

Le lendemain, les décoller et les mettre en boîte.



GARDIANE DE TAUREAU

Temps de préparation : 1 journée la veille pour la marinade

Temps de cuisson : 2h30 à 3h

Ingrédients pour 4 personnes :

Note : le « biou » (taureau camarguais) ne se trouve en principe que dans nos régions du Grand Sud, et la recette de la gardiane de taureau ne peut donc être qu'adaptée si on utilise du boeuf, auquel cas nous ne garantissons pas le résultat. Pas de morceaux privilégiés, mais recherchez néanmoins un mélange entrelardé, maigre et gélatineux si possible, pris dans le collier, la joue, la pointe de la culotte ou de la tranche.

1 kg de taureau de Camargue A.O.P

2 feuilles de laurier

3 branches de thym

1 morceau de peau d'orange séchée

sel, poivre et vinaigre (pour la marinade)

1 gousse d'ail (à réserver pour le lendemain)

300 g d'oignons

1 bouteille d'un bon vin corsé (Corbières ou Costières de Nîmes ou encore Côtes du Rhône Gardoises, par exemple). Le choix du vin est important car la viande de taureau est serrée, forte sans excès, et très goûteuse.

Préparation:

La veille :

Débitez la viande en cubes, coupez les oignons grossièrement, et couvrez le tout de vin rouge. Ajoutez un filet de vinaigre, le thym, le laurier (brisé afin que l'arôme se dégage mieux), l'écorce d'orange et laissez mariner le tout au froid toute la nuit. Gardez la gousse d'ail cru pour le lendemain.

Le lendemain :

Égouttez la viande que vous ferez dorer à la cocotte dans de l'huile d'olive (la seule qui convienne car, ne l'oubliez pas, elle est la seule à ne pas se dénaturer à forte chaleur).

Une fois tous les cubes de viande bien dorés, déglacez la poêle avec la marinade passée au chinois (passoire fine) et versée bien chaude sur le tout dans la casserole de cuisson : il est souhaitable d'utiliser une cocotte en terre cuite plutôt que du métal. Bien remuer pour décoller les sucs.

Ajoutez alors les oignons crus de la marinade, le thym, le laurier, l'écorce d'orange, sel et poivre en grains et la gousse d'ail écrasée (conservée de la veille).

Veillez à ce que la viande soit bien couverte de liquide et ajoutez, si cela était nécessaire un peu d'eau.

Faites mijoter la gardiane de taureau 2 h 1/2 à 3 h dans la cocote en terre cuite, surveillez bien et n'oubliez pas que votre plat ne sera jamais trop cuit. Veillez toutefois à ce que la sauce de cuisson ne s'évapore pas.

Si, par hasard, votre sauce était trop liquide, rapez très finement une tranche de pain bien sec dans la sauce. Faites reprendre l'ébullition et laissez épaissir jusqu'à obtention d'une sauce bien onctueuse. Servez bien chaud (y compris les assiettes) accompagné de riz de Camargue.



BAGNA CAUDA A LA NICOISE

Temps de préparation : 1h

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 6 personnes

Les légumes : 1 botte de carottes, 1 petit chou-fleur, 5 branches de céleri, 3 bulbes de fenouil, tomates cerises

La sauce :

Filets d'anchois

1 verre de lait + 1/2 verre

1 tranche de pain de mie

1 jaune d'œuf dur

Sel poivre

50 cl d'huile d'olive

Préparation :

Rincer les anchois à l'eau claire, les faire dessaler dans un verre de lait froid.

Éplucher et dégermer les gousses d'ail, les émincer.

Tremper la mie de pain dans 1/2 verre de lait

Cuire un œuf dur, émietter le jaune.

Dans un poêlon en terre ou une casserole à fond épais chauffer doucement 50 cl d'huile d'olive

Ajouter l'ail, les anchois, laisser compoter une bonne demi-heure à petit feu.

Écraser à la fourchette, ajouter la mie de pain trempée dans le lait et l'œuf dur émietté.

Saler poivrer, fouetter pour émulsionner légèrement.

Servir dans le poêlon de cuisson sur un réchaud de table.

Disposer les légumes nettoyés, coupés en bâtonnets et joliment présentés dans un panier.

Vous pouvez aussi ajouter des câpres écrasés à la sauce.



SOUPE DE FRAISES A LA MENTHE

Temps de préparation : 20 minutes

Pas de cuisson :

Ingédients (pour 6 personnes) :

1 kg de fraises

2 cuillères à soupe jus de citron

15 à 20 feuilles de menthe

3 cuillères à soupe de sucre de canne liquide

Préparation

Ciseler les feuilles de menthe.

Laver et équeuter les fraises. Puis les mixer ou les écraser.

Ajouter le jus de citron, le sucre de canne et la menthe finement hachée.

Puis placer au réfrigérateur deux heures durant !

Décorez de quelques feuilles de menthe au moment de servir.



CRESPEOU

Le crespéou provençal consiste en une succession de petites omelettes aux légumes placées les unes sur les autres. Voilà un plat de toutes les couleurs qui fera son effet et plaira à tout le monde.

Temps de préparation : 45 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients (pour 10 personnes) :

20 œufs

2 aubergines

4 tomates

2 poivrons verts

100 g d'épinards

2 poivrons rouges

1 bonne cuillère à soupe de tapenade

Persil. 1 gousse d'ail

Préparation :

Mixez les tomates et mélangez avec 4 œufs battus en omelette.

Mixez les épinards et mélangez avec 2 œufs battus en omelette.

Faites griller les poivrons. Laissez refroidir et ôter la peau. Coupez-les en petits morceaux, ou mixez-les. Séparez les rouges et les verts et mélangez chacune des préparations avec 2 œufs battus en omelette.

Découpez les aubergines en petits morceaux, et faites-les revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive et de l'ail pendant 15 min. Mélangez avec 2 œufs battus en omelette.

Mélangez deux cuillères à soupe de tapenade avec 2 œufs battus en omelette.

Mélangez le persil haché fin avec 2 œufs battus en omelette.

Préparez ensuite des omelettes en utilisant une petite poêle (environ 20 cm de diamètre), en utilisant de l'huile d'olive et en salant et poivrant.

Il faut les faire les plus plates possibles et ensuite les entasser les unes sur les autres, (environ une dizaine), en les tassant bien. Réservez au frais.

Servez le crespéou le lendemain en le découpant en quartiers comme un gâteau, avec une salade verte.

Vous pouvez rajouter d'autres légumes, selon votre goût !



PISSALADIÈRE

Temps de préparation : 45 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients :

500 g de pâte à pain

3 cuillerées à soupe d'huile

1.250 kg d'oignons

1 verre d'huile d'olive

20 anchois au sel

1 cuillerée à café de sucre en poudre

60 g de petites olives de Nice

Préparation :

Epluchez et coupez les oignons en fins quartiers.

Lavez les anchois, levez-en les filets et mettez-les à tremper à l'eau fraîche.

Chauffez l'huile d'olive dans une petite cocotte, versez-y les oignons et laissez-les cuire sans colorer, en les remuant avec une cuillère de bois. Ajouter 8 anchois et laissez fondre dans la compotée d'oignons. En fin de cuisson, ils doivent être fondants sans être dorés.

Travaillez la pâte à pain avec les trois cuillerées d'huile. Aplatissez-la en lui donnant la forme d'un disque de 24 à 25 cm de diamètre sur un centimètre d'épaisseur. Roulez-en légèrement les bords, tout autour, pour former une cavité centrale.

Placez ce disque de pâte sur la tôle à pâtisserie farinée.

Allumez le four (th 8 250°C).

Saupoudrez les oignons avec la pincée de sucre, mélangez et recouvrez la pâte de cette préparation. Epongez les filets d'anchois, disposez-les sur les oignons. Décorez avec les petites olives.

Glissez la pissaladière dans le four bien chaud et laissez cuire 30 minutes. Servez chaud dès la sortie du four.



SOUPE DE MOULES DE TAMARIS AU SAFRAN

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

2 kg de moules de Tamaris

1 poireau

1 oignon

1 grain d'ail

1c à soupe d'huile d'olive

1 verre de vin blanc sec

1 verre de bouillon

Préparation :

Gratter les moules et ôter soigneusement les paillasons.

Laver et émincer le poireau, l'oignon et l'ail.

Faire revenir les légumes dans l'huile d'olive, verser le vin le laisser évaporer. A complète évaporation du vin, ajouter le bouillon et le safran. Porter à ébullition, ajouter les moules, les laisser s'ouvrir à feu vif. Dès qu'elles sont ouvertes, éteindre le feu.

Retirer la chair des coquilles. En garder quelques une pour la déco.

Mettre les moules dans un saladier, ajouter le jus filtré.

Vous pouvez épaisir avec un peu de crème fraîche. Servez aussitôt.



TARTE AUX CITRONS DE MENTON

Temps de préparation : 45 mn

Temps de cuisson : 20 mn

Ingrédients :

8 citrons

8 œufs entiers

4 jaunes d'œufs

200 g de beurre

400 g de sucre

Une pâte Brisée

Préparation :

Préchauffez le four à 200°.

Déroulez la pâte Brisée dans un moule, recouvrez de haricots secs et faites cuire à blanc 20 mn à 200°.

La crème de citron :

Râper les zestes des citrons et les presser pour extraire le jus.

Dans une casserole, mélanger les zestes, le jus et le sucre.

Ajouter les œufs entiers ainsi que les jaunes.

Ne jamais cesser de mélanger. Attendre que la préparation épaississe.

Lorsque la crème commence à mousser légèrement sur le bord de la casserole, la retirer du feu et y incorporer le beurre en parcelles hors du feu.

Continuer à mélanger jusqu'à ce que le beurre soit parfaitement intégré à la crème.

Laisser refroidir.

Garnir le fond de tarte avec la crème et laisser refroidir jusqu'à ce que la crème fige.

LISTE DES PRODUCTEURS PRESENTS SUR LE STAND

Pastis et apéritif de Provence	Brion Frédérique Téléphone: 06 33 75 75 20
Fleurs de Nice	Niel Nadine Téléphone: 06 73 49 47 42
Safran	Guis Harmony Téléphone: 06 86 71 65 04
Fraises de Carpentras	MM. Begnis et Rouch Téléphone: 06 37 27 88 22
Figue de Solliès	Kointz Cyril Téléphone: 06 72 36 93 74
Produits des Alpes Maritimes, dont le Citron	Niel Nadine Téléphone: 06 73 49 47 42
Petit épeautre Bio, Lentilles Bio, Pois chiche Bio des Alpes de Haute Provence	Faucou Sandrine Téléphone: 06 75 65 24 18
Amandes	Picard Sabine Téléphone: 06 19 88 68 43
Faisselle	Ledoux Julie Tel: 06 15 53 43 96
Pomme des Alpes	Malfatto Isabelle Tél : 06 60 83 39 51
Fleur du Var	Garrabos Eliane Téléphone: 06 80 30 17 05
Tomates, fraises, cerises Rougeline	Pons Stéphanie Téléphone: 06 14 30 07 30
Miel	Picard Philippe Téléphone: 06 67 03 01 81
Lavande et Lavandin	Fra Lionel ou Christine Téléphone: 06 61 80 25 23
Chataigne du Var	Falco Marcel Téléphone: 06 31 72 83 09
Vin	Buron Pascal Téléphone: 06 42 47 38 21
Riz de Camargue	Roblès Chantal Téléphone: 06 77 26 93 02
Produits de la mer	Aradan Aurélie Téléphone: 06 24 37 61 04
Produits de la mer	De Vandeul Didier Téléphone: 07 62 06 46 66
Bière	Poulard Olivier Téléphone: 06 32 83 28 80

Région



Provence-Alpes-Côte d'Azur

Direction des Lycées
Hôtel de Région
27 Place Jules Guesde
13481 Marseille Cedex 20
www.regionpaca.fr