

# RECETTES

CUISINE NISSARDE



EXPLORE

NICE   
CÔTE  
D'AZUR





Recettes officielles établies par les membres du Comité Technique du Label Cuisine Nissarde



## LE LABEL

L'Office de Tourisme Métropolitain Nice Côte d'Azur (OTM NCA) a renforcé ses démarches de labellisation afin que, dans tous les domaines, un niveau d'excellence soit observé gardant toujours pour objectif : plus de qualité, de service et de plaisir... Grâce à cette dynamique, il est possible de vivre, à Nice, de grandes expériences, en toute confiance.

Dans le cadre du développement de ses actions en faveur d'une offre touristique ciblée et de qualité, l'OTM NCA, par ce label « Cuisine Nissarde », met en avant les établissements qui :

- respectent les recettes traditionnelles,
- sont attachés au patrimoine et à l'histoire de la cuisine niçoise,
- proposent une cuisine et un accueil de qualité.

L'objectif est de sauvegarder, promouvoir et perpétuer la cuisine niçoise dont la renommée est internationale.

Les restaurateurs labellisés s'engagent à respecter les recettes, tiennent compte de la qualité des produits, ont une connaissance de l'histoire et du patrimoine niçois, soignent la qualité de l'accueil et de l'information, sont en conformité avec la réglementation en matière d'hygiène et de sécurité et apposent une plaque attestant leur labellisation sur leur vitrine.

Des clients « mystère » se rendent dans ces restaurants dans le but de vérifier que les critères d'attribution du label sont bien respectés a posteriori. A la suite de cette visite, certains restaurants peuvent se voir retirer le label ou sont soumis à une contrevisite.

Par ailleurs, les restaurants souhaitant y adhérer peuvent postuler à tout moment auprès de l'Office de Tourisme Métropolitain Nice Côte d'Azur.

## HISTORIQUE

En 2017, le Comité Technique a décidé de créer une nouvelle catégorie « Merenda e Goustaroun » qui valorise les snacks et points de vente à emporter de qualité. Elle est, de plus, très en phase avec le mode de consommation local.

Ce Comité compte, à ce jour, 15 membres, tous amoureux et fervents défenseurs du label. Chefs cuisiniers, professeurs de cuisine, producteurs, gastronomes et historiens sont ses garants. Désormais, le nombre minimum de spécialités niçoises obligatoires à la carte est de 3 pour la catégorie « Merenda e Goustaroun » et de 5 pour les restaurants ; de même le choix des recettes, validées en commission, est de 44 plats.

AFIN DE VALORISER L'AUTHENTICITÉ DE LA CUISINE NIÇOISE, LE LABEL  
**« CUISINE NISSARDE, LE RESPECT DE LA TRADITION »** EST MIS À  
L'HONNEUR PAR L'OFFICE DE TOURISME MÉTROPOLITAIN NICE CÔTE D'AZUR.  
POUR EN BÉNÉFICIER, LES RESTAURATEURS DOIVENT PROPOSER SUR LEUR CARTE  
DES RECETTES TRADITIONNELLES SÉLECTIONNÉES.



## HISTORIQUE DE LA CUISINE NIÇOISE

### LA TERRE

Le Pays Niçois, terre de culture millénaire, a su, au cours des siècles, tirer parti des différents apports extérieurs tout en consolidant ses traditions. Au Moyen-âge, c'est le commerce du sel qui se développe, avec des caravanes mulâtres empruntant les routes du sel, alimentant les vallées de l'arrière pays niçois. La production locale étant quasi nulle, des bateaux venant de Provence et rejoignant la Ligurie s'arrêtent à Nice pour décharger leur cargaison. Mais c'est surtout le développement des courants commerciaux à partir du XVIII<sup>e</sup> siècle qui va contribuer à faire connaître la cuisine méditerranéenne et la cuisine niçoise.

Les premières formes de culture d'orge, apparaissent il y a 3000 ans dans notre région avec des populations indigènes celto-ligures travaillant des lopins de terre autour de leur habitat en parcelles (castellaras). Ils construisent aussi des enclos en pierres dures pour garder et protéger leur élevage (ovins essentiellement). Ce peuple de la terre rencontre des marins grecs habitant des comptoirs commerciaux le long des côtes et développent une économie d'échanges. C'est le cas à Nice avec le comptoir de Nikaia installé au pied de la colline du Château. Si les Grecs développent dès le VI<sup>e</sup> siècle avant J.C. la viticulture, ce sont surtout les Romains qui façonnent les premiers paysages agricoles en cultivant les oliviers, la vigne et le blé. Puis pendant longtemps s'installe une culture d'auto subsistance aux rendements faibles car les conditions naturelles sont difficiles : le sol est pauvre, l'eau est rare et le relief escarpé nécessite l'aménagement des pentes en terrasses «faissa» soutenues par des murs en pierres sèches.

Le blé est utilisé dans la fabrication du pain et des pâtes. Les légumes haricots, pois, lentilles, fèves, blattes, aubergines, poireaux, oignons, courges, choux, cardons, radis, carottes... sont produits dans le potager familial. Les tomates, les poivrons, les pommes de terre et le maïs rapportés d'Amérique au XVI<sup>e</sup> siècle, ne sont cultivés dans le Comté de Nice qu'à partir des XVII<sup>e</sup>-XVIII<sup>e</sup> siècles. La cueillette constitue un complément à cette production, ainsi les herbes aromatiques et les champignons parfument les plats tandis que le mélange de diverses salades sauvages compose le mesclun...

Les fruits locaux : figues, raisin, châtaignes, noix, noisettes, poires, et pommes assurent l'apport en sucre. Amandes, abricots, pêches, prunes, melons, pastèques ont été introduits par les Grecs et les Romains. Les agrumes, originaires d'Asie, ont été cultivés avec succès dans notre région à partir du XVI<sup>e</sup> siècle comme les kakis et nèfles qui, eux, apparaissent beaucoup plus tardivement.

### LE CLIMAT

Si le climat a constitué un atout majeur dans le développement touristique du Pays Niçois puis de la Côte d'Azur, il est longtemps resté une contrainte pour la vie agricole locale. En effet, de longues périodes de sécheresse entrecoupées d'orages violents, parfois dévastateurs, compromettaient les récoltes et l'activité pastorale. L'homme a donc dû adapter son agriculture aux conditions climatiques d'où l'implantation d'espèces végétales nécessitant peu d'eau : oliviers, figuiers, vignes, amandiers... Ainsi l'olivier, cultivé depuis l'Antiquité est devenu le symbole, à plus d'un titre, de la culture méditerranéenne... L'huile d'Olive est restée pendant longtemps la seule matière grasse utilisée pour la cuisson, l'assaisonnement et la conservation des aliments. Les olives sont également consommées à table ou transformées en tapenade, condiment déjà apprécié par les Romains. L'huile d'olive possède de nombreuses vertus diététiques qui en font actuellement un produit très prisé. La culture de la vigne a fait partie intégrante, pendant longtemps, du paysage agricole puis s'est concentrée sur une production viticole de prestige, ainsi est née l'appellation «vins de Bellet», du nom des collines où s'étendent les vignobles. Les vins de Villars sur Var et des Baous bénéficient également d'une solide notoriété.

### LE LITTORAL

Entre mer et montagne, les habitants du pays niçois ont dû également adapter leur activité pastorale au relief et aux conditions climatiques difficiles en choisissant l'élevage des chèvres et des moutons qui s'accoutument de peu d'herbe et d'un terrain plutôt escarpé. Les Niçois ont toujours consommé peu de viande car elle était rare et donc trop chère. A l'occasion des fêtes, il était de coutume de préparer du mouton ou du chevreau pour Pâques, d'apprêter des abats, tripes à la niçoise, boudin «trule», caillettes des vallées ou des parties de viandes moins chères : poitrine de veau, daube. L'élevage des poules, essentiellement pour les oeufs, des lapins et parfois d'un cochon permettait d'améliorer l'ordinaire. La chasse et la pêche apportaient un complément appréciable.

Côté littoral, la mer n'est malheureusement pas très poissonneuse. Les niçois consomment essentiellement des sardines, des anchois, quelques poissons de roche, poulpes et crustacés (oursins, crabes) pêchés localement et du poisson salé (morue) ou séché (stockfish), rapportés de l'océan dans le cadre des échanges maritimes avec l'Europe du Nord. Les alevins de sardines «la poutine» et de melets «le nonnat» constituent une spécialité locale originale très recherchée. En effet, cette pêche, autorisée de janvier à mars par une dérogation impériale, devrait être interdite par une disposition européenne depuis le 1er janvier 1997, mais les pêcheurs locaux ont demandé une dérogation de 30 ans.

### LES TRADITIONS

La cuisine niçoise était particulièrement liée aux saisons et aux fêtes. Les repas sont déterminés en fonction de la production familiale : l'été, le plat principal est la salade de tomate saucée avec du pain, les farcis de légumes, la ratatouille, les omelettes... en hiver choux, poireaux, légumes secs, soupes, tians de courge, ragouts de viande ou poissons sont de circonstance. Le repas dominical est plus élaboré. Il est souvent constitué d'une entrée : salade de tomates, l'été, ou pissaladière suivie d'un plat de pâtes, gnocchis ou raviolis, destiné à rassasier les convives. Les jours de fêtes, leur succède un plat de viande en sauce. Les plats sont dégustés successivement. Il est rare de servir du fromage. Le repas se termine par les fruits frais l'été et, secs l'hiver. Des douceurs sont préparées à l'occasion de certaines fêtes : tourte de blette, ganses pendant le Carnaval, les 13 desserts pour Noël... En semaine, les ménagères s'ingénient à accommoder les aliments à leur disposition. Ainsi, les restes de viandes du repas dominical sont utilisés dans la farce destinée à différentes préparations qui sont devenues des spécialités à part entière de la cuisine niçoise : farcis de légumes, poche de veau farcie, raviolis...

Au moment du «casse-croûte», la «merenda», les Niçois ont gardé l'habitude de déguster un pain rond imprégné d'huile d'olive et garni des ingrédients de la salade niçoise, le succulent «pan bagnat» ou la «socca», fine galette de farine de pois chiche cuite sur une grande plaque et servie en portions...



## VIN DE BELLET

### APPELLATION D'ORIGINE CONTRÔLÉE (AOC)

#### HISTOIRE

Le vignoble de Bellet est certainement l'un des plus anciens de France et sa plantation remonterait vraisemblablement à l'époque de la fondation phocéenne de Marseille même si l'absence de sources historiques ne peut le prouver. Au Moyen-âge, le commerce du vin devient une source importante de revenus pour les abbayes, dont notamment celle de Saint-Pons à Nice. Mais c'est surtout au XVIIIe et au XIXe qu'il prend ses lettres de noblesse avec les cours royales ou impériales, ou encore les riches marchands en villégiature, qui participent à la reconnaissance mondiale de ce vignoble.

Aujourd'hui, le vin de Bellet est mondialement connu, ayant obtenu l'AOC en 1941, et trouve actuellement sa place sur toutes les plus grandes tables.

#### LES TERROIRS

L'appellation couvre environ 650 ha dont environ 50 ha en exploitation.

Les coteaux sont situés sur les derniers contreforts des Alpes, à une altitude comprise entre 200 et 300 mètres environ, intégralement sur le territoire de la commune de Nice. Ce vignoble jouit d'un bel ensoleillement (environ 2700 heures par an), de pluies bénéfiques (838 mm par an) et d'un microclimat particulier dû à son implantation en altitude et aux vents (mistral et tramontane) soufflant presque sans interruption dans la vallée.

Ce caractère climatique permet un processus lent de maturation indispensable notamment à la fraîcheur et à l'élégance des vins blancs et rosés.

Les vignes s'enracinent dans d'étroites planches appelées «Restanques» constituées de galets roulés, mélangés à un sable très clair (Poudingue) avec quelques veines argileuses. Ces excellentes conditions réunies favorisent l'expression et la pleine maturité des raisins dans l'harmonie des vins rouges. Les cépages principaux sont le Rolle, le Chardonnay, la Folle noire, le Braquet, le Grenache.

## L'OLIVE & L'HUILE D'OLIVE

### APPELLATION D'ORIGINE PROTÉGÉE (AOP)

La culture et le négoce de l'olive furent longtemps un secteur économique de premier plan à Nice. Son déclin sera sonné par les deux conflits mondiaux qui le priveront de main d'œuvre et modifieront les coûts de production comme les habitudes alimentaires.

Extrêmement réputée, la caillette (nom de l'olive niçoise) est d'ailleurs saluée pour sa qualité et sa finesse dans l'Encyclopédie de Diderot et d'Alembert.

Les olives de table s'élaborent dans une saumure de sel marin. Après six mois de salaison, elles offrent aux consommateurs une chair fine, craquante et fruitée incomparable.

L'huile d'olive de Nice "Appellation d'Origine Protégée" est issue d'olives cueillies sur les coteaux de novembre à avril. Traditionnellement, la récolte se fait par gaulage.

Le Moulin à huile Alziari, seul en fonction à Nice, propose de découvrir la fabrication de l'huile.





## RECETTES CUISINE NISSARDE

### Les alouettes sans tête

Li caièta

### La bagna cauda

### Les barba-juan

Lu barba-jouan

### Les beignets aux pommes-raisins secs

Poume e asebic en bigneta

### Les beignets de fleurs de courgette

Li flou de cougourdèta in bignèta

### Les petits choux farcis

Lu capoun

### La daube à la niçoise

La doba à la nissarda

### Les encornets farcis

Lu taut farcit

### Les farcis niçois – la farce

Lu farcit nissart – L'emplun

### Les ganses niçoises

Li gansa à la nissarda

### Les gnocchi niçois

Lu gnocchi nissart

### Les gnocchi verts

Li merda di can

### Le gratin de courge

Lou tian de cougourda

### Le lapin à la niçoise

Lou couniéu à la nissarda

### Le mesclun

Lou mesclun

### Le pan bagnat

Lou pan bagnat

### Les panisses frites au sucre

Li panissa fregidi au sucre

### Les panisses frites

Li panissa fregidi

### Les pâtes fraîches au pistou

Li pasta fresqui au pistou

### Les pêches farcies

Lu pèssegue farcit

### La pissaladière

La pissaladièra

### La poche de veau farcie

Lou pièch

### Les poivrons grillés en salade

Lu pebroun broustoulit en salada

### La porchetta

### Le poulpe à la niçoise

Lou poupre à la nissarda

### La poutine

### La ratatouille niçoise

Ratatouia nissarda

### Les raviolis à la courge sauce aux noix

Li raiola de cougourda mé la sauça de noue

### Les raviolis niçois

Li raiola nissardi

### La salade niçoise

La salada nissarda

### Les sardines farcies

Li sardina farcidi

### La socca

La soca

### La soupe au pistou

La soupa au pistou

### La soupe de poisson

La soupa de pei

### Le stockfish

L' estocaficada

### Tarte à la confiture

La tarta à la counfitura

### Tarte aux citrons

La tarta ai limoun

### Les testicules de veau panés

Li bala de vedèu panadi

### Le tian de morue aux poireaux

Lou tian de merlussa ai pouore

### La tourte au miel et aux noix

La tourta au mèu e ai nouoe

### La tourte de blettes

La tourta de blèa

### La tourte de fèves

La tourta ai fava

### Les tripes à la niçoise

Li tripa à la nissarda

### La truça



# Les alouettes sans tête

LI CAIÈTA



Préparation : 45 minutes

Cuisson : 1 heure



## Le marché pour 6 personnes :

- 12 escalopes de bœuf de 60 g très fines et larges
- 2 oignons, 1 gousse d'ail, persil
- 50 g de petit salé haché, 100 g de talon de jambon
- 50 g de mie de pain trempée dans du lait, 2 œufs
- 1 bol de tomates pelées et concassées, 1 poignée de cèpes secs
- vin rouge, branda (eau de vie de marc), thym, laurier, clous de girofle, 2 cuillerées de pissalat, sel, poivre, muscade, huile d'olive

Commencez par couper finement les oignons. Faites-les revenir dans une poêle avec de l'ail, du persil haché et le pissalat dans l'huile d'olive. Saupoudrez de thym, émiettez le petit salé haché et le talon de jambon coupé très fin et laissez cuire 10 minutes. Pendant ce temps, cuisez vos œufs dans de l'eau très salée. Epluchez-les et réservez les jaunes. Dans un bol, mélangez intimement le contenu de la poêle avec la mie de pain trempée dans le lait et bien essorée, et les jaunes d'œufs écrasés. Rectifiez l'assaisonnement avec sel, poivre, muscade. Répartissez deux petites cuillères de cette farce sur les escalopes de bœuf, roulez, rabattez les bords et ficelez comme un petit rôti de telle manière que la farce soit

bien emprisonnée. Dans une cocotte, faites saisir à feu vif en remuant un oignon haché avec les alouettes sans tête. Salez, poivrez, versez un verre à liqueur de branda (eau de vie de marc) et un verre de vin. Laissez évaporer l'alcool. Rajoutez alors 3 clous de girofle, la pulpe de tomate et les cèpes secs, préalablement trempés dans de l'eau chaude. Complétez avec du bouillon pour couvrir les paupiettes. Laissez mijoter une heure et demie à couvert. Vérifier en cours de cuisson pour allonger la sauce si besoin avec un peu de bouillon. Vous pouvez également terminer la cuisson dans une cocotte allant au four afin de bénéficier d'une chaleur uniforme, ce qui évitera à la viande d'attacher.

Ce plat, comme tous les plats mijotés sera encore meilleur réchauffé le lendemain ou cuisiné le matin pour le service du soir. Il est représentatif du goût pour les farces et les viandes longuement mijotées. Sortes de paupiettes, mais de viande de bœuf, ces caièta sont accompagnées l'hiver de pâtes fraîches, de pommes de terre en robe des champs, ou au printemps de petits pois ou de mange-tout.

Un délice de haut goût.







# Fondue chaude de petits légumes à la niçoise

BAGNA CAUDA

*Il est de mode de nos jours de se retrouver entre amis autour d'une fondue conviviale. Les Niçois ont depuis plusieurs siècles consommé les légumes de saison pour cette merveille qu'est la Bagna Cauda*



Préparation : 45 minutes  
Cuisson : 45 minutes



## Le marché pour 8 personnes :

- Légumes, selon la saison : céleri, chou-fleur, fenouil, carottes, endives, champignons de Paris, radis, artichauts violets, cébettes, poivrons
- 80 g d'anchois dessalés, 80 g d'ail, 1 verre de lait, 1/4 litre d'huile d'olive, 2 tranches de pain de mie, poivre

Lavez, pelez si nécessaire, et détaillez les légumes en bâtonnets, réservez les radis entaillés dans de l'eau afin qu'ils « s'ouvrent ».

Faites cuire l'ail dans le lait pendant 30 minutes à feu très doux, égouttez-le et écrasez-le à l'aide d'une fourchette.

Faites tremper la mie de pain dans le lait.

Nettoyez les anchois et hachez-les finement au couteau. Mettez-les 15 minutes à cuire dans l'huile à feu très doux. Egouttez-les et réservez l'huile pour la sauce.

Mélangez dans un grand bol les anchois, l'ail et la mie de pain égouttée et pressée, poivrez

puis mélangez avec un fouet de manière à former une crème.

Versez l'huile chaude progressivement en continuant à mélanger.

Mettez la sauce dans un poêlon sur la table. Trempez les légumes dans cette sauce chaude et dégustez.

## Variante :

Si vos convives ne craignent pas l'ail, la recette ancienne ne prévoit pas de le cuire au préalable dans le lait..



Littéralement, les “oncle-jean” sont des raviolis frits au lieu d’être bouillis. On les cuisine plutôt dans la montagne, mais aussi à Monaco ou Tende. Appelés “Borsoutou”, suivant la composition de la farce, ils sont appréciés dans la région de Breil. Chaque famille en possède la “vraie” recette. En voici deux au rythme des saisons, authentiques et délicieuses.



Préparation : 1 heure  
Cuisson : 3 à 4 minutes en plusieurs fois



**Le marché pour 40 barba-juan :**

#### **Pâte**

- 400 g de farine, 20 cl d’eau, 50 g d’huile d’olive, une pincée de sel, 1 œuf (facultatif)

#### **Farce**

##### **Barba-Juan d’hiver à la courge**

- 800 g de courge rouge (parée), 100 g d’oignon, 100 g de poireau, 50 g de riz rond
- 100 g de brousse de brebis, 100 g de fromage râpé (parmesan ou sbrinz)
- 2 œufs, une gousse d’ail, une demi-botte de persil, huile d’olive, sel, poivre

##### **Barba-Juan de printemps aux blettes**

- 100 g de poireaux, 100 g de cébettes, 500 g de vert de blettes
- 100 g de brousse de brebis, 100 g de fromage râpé type parmesan ou sbrinz
- 2 œufs, une gousse d’ail, huile d’olive, sel, poivre

#### **- LA PÂTE**

Préparez la pâte avec la farine, l’œuf, l’eau, l’huile et une demi-cuillère de sel selon la méthode indiquée pour les raviolis.

#### **- LA FARCE À LA COURGE**

Détaillez les poireaux en rouelles fines, l’oignon en petits cubes et faites-les doucement fondre à la poêle. Faites cuire à la vapeur la courge détaillée en gros dés, et écrasez-la à la fourchette. Faites crever le riz 10 minutes. Mélangez dans un grand saladier les œufs battus, la brousse, le parmesan râpé, l’ail pressé et le persil haché. Ajoutez les légumes et le riz. Mélangez intimement. Rectifiez l’assaisonnement et réservez au frais

#### **- LA FARCE AUX BLETTES**

Nettoyez les blettes à trois eaux. Faites chauffer deux cuillerées à soupe d’huile d’olive, faites suer doucement les cébettes et ajoutez les blettes découpées en lanières de 1 cm. Laissez cuire à feu modéré une dizaine de minutes en remuant de temps en temps. Détaillez les poireaux en rouelles fines, l’oignon en petits cubes et faites-les doucement fondre à la poêle. Mélangez dans un grand saladier les œufs battus, la brousse, le parmesan râpé, l’ail pressé et le persil haché. Ajoutez les légumes. Mélangez intimement. Rectifiez l’assaisonnement et réservez au frais

#### **- ASSEMBLAGE**

Abaissez la pâte comme pour des raviolis. A l’aide d’un emporte-pièce, détaillez des disques de pâte d’environ 10 cm de diamètre. Déposez au centre de chaque disque l’équivalent d’une cuillerée à soupe de farce. Humidifiez le contour des disques de pâte à l’aide d’un pinceau, puis rabattez la pâte bord à bord pour obtenir des chaussons en «demi-lune». Appuyez régulièrement avec un doigt sur tout le contour pour sceller les deux épaisseurs de pâte. Chaque barba-juan est frit dans de l’huile très chaude sur les deux faces et posé sur du papier absorbant afin d’absorber l’excès de gras.

**Variante :** essayez la cuisson au four, cela sera moins gras et aussi goûteux.

Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé bien huilé. Déposez les barba-juan sur la plaque et les enduisez-les d’huile d’olive à l’aide d’un pinceau. Faites cuire à four chaud jusqu’à ce que la pâte dore légèrement sur le sommet (environ 30 minutes).



# Les beignets aux pommes & raisins secs

POUM E ASEBIC EN BIGNETA



Préparation : 30 min.

Cuisson : 15 à 20 min. en tout



## Le marché pour 8 personnes :

- 250 g de farine, 80 g de beurre, 20 g de sucre, sel
- 250 g de pommes reinette, 150 g de raisins secs de Corinthe
- 6 œufs, 200 ml d'eau, 50 ml de rhum, 50 ml d'eau de fleur d'oranger
- Huile pour friture

Épluchez les pommes et découpez-les en dés de 1 cm de côté. Lavez les raisins secs. Mettez à macérer les pommes coupées et les raisins secs dans le rhum. Placez dans une casserole le beurre coupé en petits morceaux, une pincée de sel, le sucre et l'eau. Portez à ébullition et retirez immédiatement la casserole du feu. Incorporez d'un seul coup la farine avec une spatule. Remettez la casserole sur feu doux, pour dessécher la préparation, tout en remuant la pâte sans arrêt jusqu'à ce qu'elle ne colle plus au fond et aux parois de la casserole. Retirez à nouveau la casserole du feu, incorporez à la pâte les œufs préalablement battus un à un. Ajoutez l'eau de fleur d'oranger, les pommes et les raisins préalablement égouttés, tout en mélangeant délicatement avec la spatule. Faites chauffer l'huile de friture, formez les beignets en prenant la pâte avec une cuillère à dessert. Glissez délicatement, en vous aidant du doigt, les boules de pâte dans la friture. Entre chaque boule de pâte formée, trempez la cuillère dans un bol d'eau tiède afin d'éviter que la pâte reste collée à la cuillère. Laissez cuire et dorer les beignets en les retournant de temps en temps avec une écumoire. Déposez-les sur du papier absorbant afin d'éliminer le surplus d'huile. Présentez-les dans un plat, saupoudrés de sucre semoule et servez-les chauds.





# Les beignets de fleurs de courgettes

## LI FLOU DE COUGOURDETA EN BIGNETA



Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 minutes



### Le marché pour 12 fleurs :

- Un bouquet d'une douzaine de fleurs de courgettes
- 150 g de farine, 2 œufs, 20 cl d'eau glacée, 1/2 sachet de levure, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Huile de friture, sel, poivre

Dans un saladier, mélangez la farine avec la levure. Faire un puits et versez les jaunes d'œufs battus, l'eau, l'huile et 1 pincée de sel. Laissez reposer une demi-heure au frais. Ne lavez pas les fleurs de courgettes qui sont très fragiles, mais débarrassez-les de leurs impuretés éventuelles. Coupez les tiges à une dizaine de centimètres, conservez le pistil jaune orangé qui se trouve en leur centre et qui relève le goût.

Au moment de cuire montez les blancs en neige et incorporez-les avec précaution à la pâte à beignet. Dans une friteuse ou une poêle profonde, faites chauffer un bon fond d'huile d'olive porté à 170° C, pour ne pas avoir de beignets gras. Trempez chaque fleur une à une dans la pâte, égouttez-les légèrement puis plongez-les dans l'huile chaude. Laissez dorer sur chaque face. Egouttez-les sur du papier absorbant. Disposez-les sur un plat que vous aurez fait tiédir au four. Salez et poivrez et dégustez en entrée ou mieux, avec l'apéritif.

Comme il reste toujours un peu de pâte à beignet inutilisée, les ménagères niçoises, qui n'aiment pas le gaspillage, ont coutume d'y râper assez gros des petites courgettes longues et de façonner à l'aide d'une cuillère à soupe une nouvelle série de beignets dorés.

**Variante :** on peut également ôter le pistil, mais cela est moins goûteux.

Avec la même pâte que ci-dessus, on peut utiliser des courgettes de Nice et des aubergines coupées en rondelles, préalablement dégorgées au sel et éponnées sur un papier absorbant, ou des petits artichauts violets parés et émincés.







# Les petits choux farcis

LU CAPOUN



Préparation : 1 heure  
Cuisson : 15 minutes pour la farce, 1 heure pour les choux + 15 minutes au four



## Le marché pour 4 personnes :

- 1 chou frisé de 1 kg,
- 1 brin de persil, une gousse d'ail, 2 oignons
- 1 carotte, 1 poireau
- 1 branche de céleri
- 1 bouquet garni pour le bouillon
- 50 g de riz
- 100 g de petit salé haché, 100 g de veau haché
- 3 œufs, 50 g de parmesan ou sbrinz râpé, huile d'olive, sel, poivre

**P**longez 10 minutes le chou dans de l'eau bouillante salée puis laissez-le refroidir. Détachez les feuilles et réservez les plus belles que vous poserez bien à plat sur un torchon. Conservez quelques autres feuilles qui serviront à compléter vos *capoun*.

Faites revenir l'oignon haché dans de l'huile d'olive. Rajoutez les viandes hachées en les émiettant dans la poêle, puis le cœur du chou haché, et enfin l'ail pelé coupé fin, du thym et une branche de persil haché. Laissez cuire 15 minutes à feu doux.

Pendant cette cuisson, faites crever le riz 10 minutes dans de l'eau salée.

Mélangez hors du feu le riz, le mélange oignon-viandes, les œufs battus en omelette et le parmesan râpé. Rectifiez l'assaisonnement en poivrant abondamment.

Placez une boule de farce dans chaque feuille de chou. Refermez soigneusement pour reconstituer un petit chou. La farce ne doit pas pouvoir s'échapper. Ficelez chaque paquet. Placez les petits choux dans une cocotte profonde, couvrez avec un bon bouillon en rajoutant carotte, poireau, céleri, bouquet garni.

Laissez mijoter à couvert une heure et demie après avoir lancé le bouillon.

Sortez alors vos paquetons et après avoir ôté la ficelle, laissez les sécher au four chaud 15 minutes dans un joli tian. Le bouillon pourra être servi à part ou à un autre repas sur des croûtons frits et avec du fromage.

## Variantes :

On peut rajouter une sauce tomate sur les capouns avant de les passer au four ou, plus simplement les servir nappés d'un coulis passé à la grille fine d'une moulinette.

Les capouns cassés ou le surplus de farce agrémenteront avec bonheur le bouillon réservé pour le soir. Certains amateurs font frire le capoun coupé en tranches épaisses dans de l'huile d'olive. En saison, on rajoutera une poignée de petits pois à la farce.





Trois secrets pour réussir une daube parfaite :

- Je ne sais pas l'expliquer, mais il est indispensable de la cuisiner en grandes quantité, au moins un kg et demi.
- Une daube réchauffée est toujours meilleure, au troisième mijotage, on obtient un véritable nougat de bœuf.
- Mélangez plusieurs morceaux différents, pour obtenir la « daube du boucher ». Je vous conseille de la joue de bœuf, du paleron et du gîte à la noix. Ce mélange permet aux saveurs de se compléter et donne une consistance parfaite. Certains préfèrent mettre gallinette et jarret. L'essentiel est d'avoir au moins deux morceaux différents.



Préparation : 45 minutes

Cuisson : 4 heures



### Le marché pour 8 personnes :

- 2 kg de « daube du boucher » (joue de bœuf, paleron et gîte à la noix)
- 200 g de petit salé un peu gras
- 4 oignons paille, 2 carottes, 1 branche de céleri, 5 tomates pelées et épépinées
- 3 gousses d'ail pelées, 1 paquet de cèpes secs
- 1 bouteille de bon vin rouge, 1 verre à liqueur de branda (eau de vie de marc)
- Thym, laurier et un clou de girofle, sel, poivre, huile d'olive

Coupez la viande en une douzaine de morceaux coupés en gros cubes d'environ 60 grammes. Choisissez une grande cocotte en fonte y faire suer le petit salé puis mettez les morceaux de viande à rissoler dans de l'huile à feu vif. Les morceaux doivent être saisis sur toutes leurs faces.

Au bout de cinq minutes ajoutez l'oignon coupé en gros quartiers et les carottes détaillées, les gousses d'ail coupées en quatre, le thym, le laurier, le clou de girofle piqué dans un petit oignon, la branche de céleri, le sel et le poivre. Laissez rissoler encore cinq minutes, ajoutez le verre de branda et flambez. Ajoutez alors les tomates pelées et épépinées, le vin rouge, et couvrez à hauteur avec de l'eau si nécessaire. Dès que l'ébullition a redémarré, rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre et laissez cuire trois à quatre heures à feu très doux et à couvert. La réussite de votre daube réside dans la lenteur et la régularité du mijotage. Une heure avant la fin de la cuisson, vérifiez s'il ne faut pas rallonger la sauce d'un peu d'eau et ajoutez les cèpes préalablement trempés dans de l'eau tiède et bien rincés pour ôter le sable. Goûtez pleinement à la saveur de ce plat avec des pâtes fraîches ou des gnocchi de pomme de terre. La sauce sera idéale pour assaisonner vos raviolis.

### Variantes :

- Vous pouvez mettre un zeste d'orange en même temps que les tomates.
- Après l'ébullition votre daube sera encore meilleure si vous terminez votre cuisson à l'étouffé au four à 140° C dans une cocotte fermée plusieurs heures.

### Remarque :

Si la daube doit également servir à confectionner la farce des raviolis, ne pas mettre le zeste d'orange.





La cuisine des poulpes, supions et calamars a toujours été très développée dans les villes côtières. L'encre sera employée pour colorer et parfumer agréablement les sauces. Les pêches les plus fructueuses se font en mai, mais on en trouve pratiquement toute l'année sur les marchés.



Préparation : 1 heure

Cuisson : 1 heure



### Le marché pour 8 personnes :

- 30 petits encornets, 200 g de petit salé haché fin
- 50 g de riz rond, une poignée de mie de pain trempée dans du lait
- 75 g de parmesan ou sbrinz râpé
- Le vert d'une botte de blettes, 3 oignons, 1 ail, 500 g de tomates
- 3 œufs, un quart de litre de vin blanc ou rouge
- sel, poivre, piment, thym, huile d'olive, purée d'anchois

### - LA FARCE

Nettoyez, ou demandez à votre poissonnier de nettoyer soigneusement les encornets, sans abîmer la poche et en réservant le noir de 3 ou 4 encornets. Réservez 24 poches et hachez en petits morceaux les poches restantes et les tentacules. Découpez en fines lanières le vert des blettes et lavez-les à trois eaux successives. Pochez les tomates afin de les éplucher facilement. Faites éclater le riz 10 minutes dans de l'eau salée. Hachez en petits morceaux un oignon, et mettez-le à revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive. Ajoutez le petit salé haché finement en l'égrainant doucement, le vert des blettes, la branche de thym et le hachis d'encornets. Laissez cuire 10 minutes à feu moyen en remuant fréquemment, ôtez la branche de thym. Versez ce mélange dans une grande jatte et ajoutez le riz éclaté, le fromage râpé, les deux œufs battus et la mie de pain pressée. Mélangez longuement sans craindre de finir directement avec les mains jusqu'à l'obtention d'une farce homogène et onctueuse. Rectifiez l'assaisonnement.

### - LA SAUCE

Hachez grossièrement les oignons restants et découpez la gousse d'ail en rondelles. Mettez-les à blondir dans une cocotte avec une noisette de purée d'anchois ou du pissalat. Ajoutez alors les tomates pelées et concassées et un soupçon de piment. Mouillez avec un quart de litre de vin blanc (mais le rouge peut être tout à fait agréable), mettez le noir de 3 ou 4 poches et laissez réduire 10 minutes. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.

### - LE DRESSAGE

Pendant ce temps, faites très légèrement colorer les poches d'encornets dans une poêle puis remplissez-les avec la farce. Fermez-les soigneusement avec un cure-dent de manière à ce que la farce ne s'échappe pas. Si vous n'avez pu trouver des encornets suffisamment petits pour les fermer de cette manière, vous pourrez les couvrir à gros surjets. Déposez-les alors dans la sauce tomate et laissez cuire à feu très doux une petite heure. Vérifiez régulièrement la sauce et mouillez si besoin.

En complément du traditionnel riz blanc en accompagnement, essayez donc une fondue de fenouil, une ratatouille, ou des pâtes fraîches...





## La farce L'EMPLUN

Elle est commune à presque tous les légumes farcis. Caractéristique de la cuisine du pays niçois et du pays gavot, c'est à l'origine un simple moyen astucieux d'utiliser les restes de daube, de rôti ou de pot au feu. Au fil du temps et de l'augmentation du niveau de vie elle est devenue une préparation à part entière. Le Niçois aime tout farcir, les œufs, les pâtes, (cannellonis, raviolis), les légumes (courgettes, tomates, aubergines, poivrons, oignons...), les poissons, les viandes (lou pièch), les lapins, la volaille, les choux (le fassum grassois)...Il existe même des recettes dans lesquelles l'enveloppe a disparu au profit de la farce, rôti haché ou tian. La plupart de ces farces sont liées à l'œuf et/ou à la mie de pain trempée dans le lait puis pressée.



Préparation : 30 minutes  
Cuisson : 30 minutes



### Le marché pour 8 personnes :

- 200 g de petit salé haché finement ou de jambon,  
200 g de bœuf ou de veau haché
- un bol de pain trempé dans du lait (80 g de riz pour la farce des tomates)
- 150 g de fromage sec râpé (parmesan ou sbrinz), 4 œufs,
- Le vert d'un bouquet de blettes (facultatif), la pulpe des légumes (hors tomates et poivrons), 2 oignons,
- Ail, persil, thym, huile d'olive, sel, poivre

Mettez de l'huile à chauffer dans une poêle. Faites blondir l'oignon à feu moyen avec une branche de thym. Avant qu'il ne prenne couleur, égrenez par-dessus le bœuf haché et le petit salé haché ou le jambon. Faites suer 5 minutes à feu moyen. Laissez un peu refroidir, ôtez la branche de thym, et mélangez dans un grand saladier avec la pulpe des légumes hachée grossièrement (sauf la pulpe des tomates et le poivron), l'ail et le persil hachés, le pain trempé dans le lait et bien pressé, le vert des blettes coupé en très fines lanières (facultatif), le fromage râpé, les œufs (et le riz égoutté pour les tomates). Goûtez : aucun des ingrédients ne doit prédominer. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre si besoin.

### Variantes :

Il en existe de nombreuses, presque autant que de familles.

- Certaines cuisinières préfèrent préparer les farcis avec 200 g de bœuf, 200 g de veau et 200 g d'échine de porc.
- Les farcis étant l'art d'utiliser les restes, vous pourrez remplacer le bœuf haché par un reste de daube, de rôti de porc ou de veau.
- On peut également ne mettre qu'un talon de jambon ou simplement 50 grammes de petit salé.
- La même recette se réalise très souvent « au maigre » c'est-à-dire sans aucune viande.
- A Nice on ne met une poignée de riz que pour les tomates sous peine d'excommunication, alors que dans la montagne, on aime bien l'ajouter pour tous les légumes.







## Aubergines, courgettes, fleurs, poivrons, tomates et oignons farcis

MERENJÀINA, COUGOURDOUN REDOUN, FLOU, TOUMATI E CEBÀ FARCIT



Préparation : 1 heure 30

Cuisson : 45 minutes



### Le marché pour 8 personnes :

- 16 petites courgettes rondes, 8 tomates, 8 oignons blancs, 4 aubergines longues, 16 poivrons, 16 fleurs de courgette.
- Chapelure, huile d'olive, sel, poivre

**P**ochez dans de l'eau salée les courgettes et oignons pendant environ 10 minutes.

Coupez-les en deux par l'équateur. Creusez l'intérieur des courgettes et réservez les chairs. Détachez délicatement l'intérieur des oignons pour n'en conserver que l'enveloppe externe. La base restant souvent avec un trou, bouchez-le avec des morceaux d'oignon.

Hachez au couteau les parties non utilisées et réservez avec l'intérieur des autres légumes. Mettez les aubergines au four (20 minutes à 200° C). Coupez-les en deux. Evidez une bonne partie de la chair. Réservez.

Lavez les tomates. Coupez un large couvercle, et ôtez-en les pépins.

Saliez-les, et laissez-les dégorger en les retournant sur l'égouttoir de l'évier.

Rangez avec goût les enveloppes de chaque légume dans des plats à gratin séparés.

Farcissez tous les légumes à l'aide d'une petite cuillère avec la farce précédemment préparée (voir page 91). Saupoudrez de chapelure, arrosez chaque farci d'huile d'olive et passez 30 minutes au four à 180/200° C en surveillant la cuisson. Les courgettes seront à point avant les oignons et les tomates.

Les farcis sont longs à cuisiner, mais ils se mangent chauds, tièdes, ou froids, et sont encore meilleurs réchauffés le lendemain, lorsqu'ils commencent à caraméliser dans le plat de cuisson. Vous aurez intérêt à en cuisiner beaucoup à la fois (deux ou trois fois les proportions de la recette) pour un travail à peu près équivalent.

### Variante :

Vous pouvez pour les tomates ajouter une poignée de riz cuit dix minutes dans de l'eau au préalable. Il finira de cuire en « pompant » le jus de la tomate.



Cette recette est à considérer comme une simple base. Chacun peut en réaliser les variantes suivantes selon ses goûts: battez les blancs d'œufs en neige si vous les désirez plus légères, supprimez la levure si vous voulez une ganse plus dense, rajoutez de l'eau de fleur d'oranger ou de la branda (eau de vie de marc) pour les connaisseurs... Il existe presque autant de variantes que de cuisinières ou cuisiniers.

Elles sont traditionnellement dégustées pendant la période du Carnaval et sont la « madeleine de Proust » de nombreux niçois.



Préparation : 1 heure dont  
30 minutes de repos  
Cuisson : 30 minutes



#### Le marché pour 8 personnes :

- 250 g de farine, 1 cuillère à café de levure chimique, 1 pincée de sel
- 2 œufs, 50 g de sucre en poudre, 80 g de beurre
- huile pour la friture, lait pour délayer la pâte, sucre glace en fin de cuisson

Dans une jatte, versez la farine tamisée, le sucre, la pincée de sel, la levure, le beurre ramolli et coupé en dés puis les œufs bien battus en omelette. Malaxez du bout des doigts jusqu'à obtenir une boule bien souple et homogène. Si la pâte est difficile à travailler, rajoutez un peu de lait : cela dépendra de la grosseur de vos œufs. Couvrez votre jatte d'un torchon et laissez la pâte reposer à température ambiante pendant 30 minutes. Détaillez cette boule en 3 pour pouvoir plus facilement l'étaler.

A l'aide d'un rouleau, abaissez la pâte en une feuille de deux à trois millimètres d'épaisseur. Découpez des carrés de pâte de 5 centimètres de côté avec une roulette en bois. Incisez le milieu de chaque carré et passez une pointe dans cette fente de manière à former des ganses. Vous pouvez également découper des losanges de dix centimètres, en inciser le milieu et y passer une des pointes. Plongez-les dans l'huile bouillante. La cuisson doit être très rapide. Retournez-les dès qu'elles remontent à la surface. Les ganses doivent devenir dorées avant de les retirer à l'aide d'une araignée. Déposez-les alors dans une assiette sur du papier absorbant et saupoudrez-les immédiatement et généreusement de sucre glace...







# Les gnocchi de pomme de terre

LU GNOC DE TANTIFLA NISSART



Préparation : 45 minutes

Cuisson : 2 à 3 minutes



Le marché pour 8 personnes :

- 2 kg de pommes de terre vieilles et bien farineuses (types Bintje ou Monalisa)
- 500 g de farine, 1 ou 2 jaunes d'œuf (suivant la qualité des pommes de terre) \*
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 150 g de fromage sec râpé (parmesan ou sbrinz), sel, poivre

\* Certains utilisent l'œuf entier, d'autres n'en mettent pas du tout.

Lavez les pommes de terre\*. Mettez-les à cuire en robe dans l'eau bouillante normalement salée pendant 35 à 55 minutes (suivant leur taille). Contrôlez la cuisson en piquant avec un couteau. Egouttez au fur et à mesure pour les éplucher chaudes et les passer au presse-purée sur le plan de travail. Incorporez à cette purée la farine\*\*, les jaunes d'œufs, l'huile d'olive sel et poivre. Vérifiez l'assaisonnement. Travaillez la pâte, le moins possible, jusqu'à ce qu'elle soit homogène. Placez un quart ou un sixième de cette pâte sur le plan de travail fariné, roulez-la sous la main jusqu'à obtenir un rouleau d'un centimètre de diamètre (environ), et continuez de la même

### Remarques :

\* Le choix des pommes de terre est important pour obtenir la qualité de ce mets. Il est préférable d'utiliser des pommes de terre vieilles et riches en amidon (par exemple la « bintje », notamment celle de Manosque). Par conséquent, il faut bannir les pommes de terre nouvelles.

\*\* En général la proportion de farine doit correspondre au 1/4 du

### Variantes :

La véritable merveille sera obtenue en ajoutant, vers le mois de février, une grosse truffe noire coupée en lamelles très fines, cuites

manière pour le reste de la pâte. Avec un couteau, coupez le rouleau de pâte tous les deux centimètres. Formez les gnocchi à partir de ces morceaux de pâtes en les roulant sur une fourchette (forme d'une coquille cannelée qui permet une meilleure cuisson). Au moment de servir, plonger les gnocchi dans un grand volume d'eau bouillante salée (6 à 7 litres d'eau). Les gnocchi sont cuits dès qu'ils remontent à la surface de l'eau. Sortez-les au fur et à mesure avec une écumoire et mettez-les dans un plat préalablement chauffé. Servez assaisonné de sauce tomate ou d'une sauce de daube ou de lapin à la niçoise et de fromage râpé.

poinds de pommes de terre puis il faut rajouter de la farine « tant que la pomme de terre en demande ».

Si le récipient de cuisson n'est pas suffisamment grand, il est préférable de faire deux cuissons successives dans la même eau et servir les gnocchi au fur et à mesure.

quelques instants dans du beurre, et disposées sur le plat au moment du service.





# Les gnocchi verts

LI MERDA DE CAN (O BUSCA DE CAN)



Préparation : 45 minutes  
Cuisson : 5 à 10 minutes



## Le marché pour 8 personnes :

- 500 g de vert de blettes (ou de blettes-feuilles)
- 1 kg de pommes de terre vieilles et farineuses (types Bintje ou Monalisa), 500 g environ de farine,
- 1 œuf, fromage sec à râper (sbrinz ou parmesan), 1 dl d'huile d'olive, sel, poivre

**D**étachez le vert des blettes. Rincez-les à trois eaux. Ebouillantez-les 5 à 10 minutes. Egouttez-les, pressez-les fortement pour en extraire l'essentiel de l'eau. Hachez-les finement au couteau.

Faites bouillir les pommes de terre dans un grand récipient. Lorsqu'elles sont cuites, enlevez la peau avant de les écraser à la moulinette grosse grille ou à la fourchette. Mélangez la purée de pommes de terre et le vert des blettes dans un grand plat. Ajoutez la farine et l'œuf et mélangez à nouveau.

Ajouter plus ou moins de farine pour avoir la bonne consistance. Le critère étant que la pâte ne colle pas aux doigts. Il est possible d'ajouter une cuillère d'huile d'olive pour les rendre plus onctueuses.

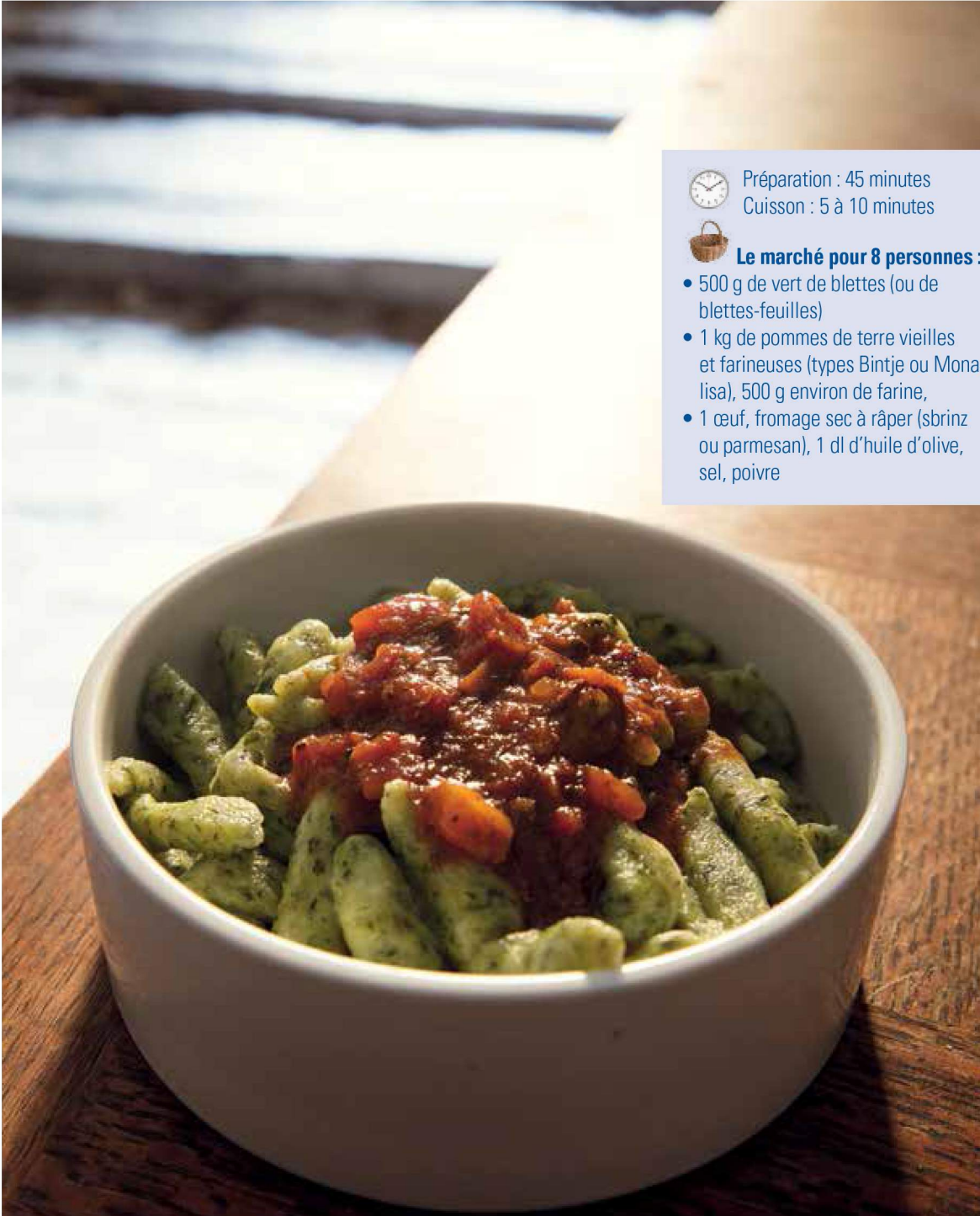
Placez un quart ou un sixième de cette pâte sur le plan de travail fariné, roulez-la sous la main jusqu'à obtenir un rouleau d'un centimètre de diamètre (environ), et continuez de la même manière pour le reste de la pâte.

Avec un couteau, coupez le rouleau de pâte tous les deux à trois centimètres. Formez, sur une planche farinée, les *merda de can* à la main, en boudins allongés et pointus aux extrémités. Au moment de servir, plongez-les dans un grand volume d'eau bouillante salée (6 à 7 litres d'eau) ajoutez une cuillère d'huile d'olive.

Laissez cuire 5 minutes. Dès qu'ils remontent à la surface, retirez-les au fur et à mesure avec une écumoire. Servez assaisonnés de sauce tomate ou d'une sauce de daube ou de lapin à la niçoise et du fromage râpé ou à l'huile d'olive.

Les accompagnements, variantes et apprêts sont les mêmes que pour les gnocchi de pomme de terre. Cette recette est une très vieille tradition gavotte.

Dans un livre de la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, on trouve la même recette, mais les blettes sont remplacées par « toutes les herbes du jardin » : épinards, pissenlits, artémise, persil, oignons et bien d'autres... ou si vous préférez : *spinouès*, *pimountela*, *baume*, *mourre-pourcin*, *artemisa*, *joubertin*, *cebeta*, *e touplen d'autre*...







# Le gratin de courge

## LOU TIAN DE COUGOURDA

*C'est une des recettes préférées des niçois, héritière directe de la cuisine romaine, résumé de toutes les farces. Elle demande un minimum de travail et un certain tour de main. Ce tian est encore meilleur réchauffé à four doux puis gratiné à nouveau cinq minutes le lendemain.*



Préparation : 30 minutes  
Cuisson : 20 minutes pour  
la farce et 30 à 45 de gratin



### Le marché pour 8 personnes :

- Une belle courge longue d'environ 1,5 kg, 2 oignons, persil
- 75 g de riz rond de Camargue, 200 g de petit salé haché finement
- 50 g de parmesan ou sbrinz râpé, 3 œufs, lait, sel, poivre, thym, muscade, chapelure, huile d'olive

Faites blondir l'oignon coupé en petits cubes et rajoutez le petit salé. Ajoutez sel, poivre, thym, persil haché et trois pincées de muscade. Laissez cuire à feu moyen dix minutes. Faites crever le riz dix minutes dans de l'eau salée ou du lait. Egouttez-le et réservez. Epluchez puis détaillez la courge en gros cubes que vous mettrez à cuire à la vapeur avec une branche de thym douze minutes dans une cocotte à pression ou vingt cinq minutes dans une casserole. Dans un grand plat creux, écrasez la courge à la fourchette. Elle ne doit ni rester en purée, ni en morceaux, mais plutôt en filaments. Ajoutez alors le riz, l'oignon cuit avec le petit salé et mélangez intimement avec une cuillère en bois. Cassez les œufs dans cette farce, ajoutez le parmesan ou sbrinz râpé et mélangez à nouveau jusqu'à ce que la farce soit très homogène. Elle ne doit être ni trop sèche ni trop liquide. Vous pouvez corriger la consistance en ajoutant à volonté de la purée de courge ou du riz éclaté. Rectifiez l'assaisonnement. Huilez un beau tian en terre et versez-y votre farce. Egalisez le dessus à la fourchette et couvrez d'une légère couche de chapelure. Mouillez-la d'un filet d'huile d'olive. Mettez à gratiner dans le four préchauffé à 200° C. Laissez refroidir 5 minutes avant de servir afin que les sucs retournent dans le cœur du tian.

### Variantes :

- On peut remplacer le petit salé par un talon de jambon
- On peut cuisiner ce tian « au maigre » sans petit salé.
- On peut ajouter le vert d'une botte de blettes blanchies cinq minutes et coupées en lanières.







# Le lapin à la niçoise

## LOU COUNIÉU À LA NISSARDA

Le lapin était l'élevage domestique le plus courant à Nice et dans le pays gavot. Femmes et enfants ramenaient l'herbe des talus et des jeunes pousses de branchages pour nourrir ces lapins, souvent seule ressource de viande dans la famille. On assomait le lapin en le tenant par les oreilles d'un coup derrière la tête et on le saignait en le tenant par les pattes arrières au dessus d'une bassine. Le sang récupéré était utilisé pour le civet ou simplement cuit à la poêle pour réaliser une « sanquette », en ajoutant un peu d'oignon et un filet de vinaigre avant de cuire comme une crêpe.

On le préparait parfois comme un cochon de lait, en le farcissant avec de l'oignon, de l'ail, du petit salé haché et son foie avant de recoudre la peau du ventre. Il était alors cuit deux heures à feu doux en mouillant fréquemment avec un peu de vin blanc.

Mais il se cuisinait plus généralement rôti dans le four du boulanger avec thym et romarin et surtout en mijotage « à la niçoise »



Préparation : 30 minutes

Cuisson : 10 minutes de rôti-  
sage, 30 à 40 de mijotage



### Le marché pour 8 personnes :

- 1 beau lapin, 150 g de petit salé
- 2 oignons, 3 belles tomates charnues, 3 gousses d'ail, 1 poignée d'olives noires
- 1 branche de thym, 2 branches de romarin, 2 feuilles de laurier, 3 clous de girofle piqués dans un petit oignon
- 1 verre de branda (eau de vie de marc), 1/4 de litre de vin blanc sec
- 1 dose de safran, sel, poivre, huile d'olive

**D**écoupez le lapin. Détaillez le petit salé en lardons et ébouillantez-le 5 minutes. Séchez les lardons sur du papier absorbant.

Dans une cocotte en fonte, faites revenir à feu vif et en les retournant fréquemment, les oignons détaillés, les gousses d'ail non épluchées, les morceaux de lapin (sauf le foie et les rognons) et les lardons.

Salez, poivrez et ajoutez les herbes et les clous de girofle piqués dans un petit oignon. Dès que les morceaux commencent à colorer, ajoutez foie et rognons, lancez à feu vif, déglacez avec le verre de branda. Laissez évaporer l'alcool.

Ajoutez les tomates pelées et concassées.

Rectifiez l'assaisonnement et mouillez avec le vin blanc sec. Laissez mijoter 40 minutes à feu doux sans couvrir la cocotte.

Ajoutez les olives noires et versez la dose de safran 5 minutes avant la fin de la cuisson.

Ce plat s'accommode très bien d'une préparation la veille pour être réchauffé à feu très doux au moment de servir.





## LE SECRET DES PÈRES FRANCISCAINS DE CIMIEZ RÉVÉLÉ !

Pour respecter la recette authentique, le mélange, tel qu'il est défendu par les paysans du Comté de Nice et régi par les services des fraudes, doit comporter au minimum 7 variétés de salades. La roquette et le cerfeuil sont obligatoires, avec en complément laitue, feuille de chêne, scarole, romaine, frisée... La composition varie selon les saisons. Ainsi, il arrive de trouver du pourpier, de la batavia rouge ou des pousses d'épinard, pour une variante aux couleurs chatoyantes.

Les différentes salades sont semées séparément afin de mieux maîtriser leur repousse et des feuilles de taille régulière.

## L'HISTOIRE DU MESCLUN NIÇOIS

Au XIX<sup>e</sup> siècle, les Pères Franciscains de Cimiez étaient si pauvres qu'ils n'arrivaient même pas à semer une rangée de laitue avec le même type de graine. Dans les jardins du Monastère, ils ramassaient quelques jeunes pousses de salade auxquelles ils mélangeaient de la roquette et du pissenlit qui croissaient sur le bord des allées pour offrir aux habitants qui leur faisaient aumône. La tradition est restée et le Mesclun est devenu un « repère » de la gastronomie niçoise au même titre que la ratatouille ou la pissaladière.

## CÔTÉ CUISINE

Fraîches, fondantes et croquantes, colorées, les salades intégrées au Mesclun apportent autant de plaisir gustatif que visuel.

Elles accompagnent avec bonheur le chèvre chaud ou les viandes, mais le Niçois aime à les déguster tout simplement accompagnées d'un filet d'huile d'olive.

Attention, le Mesclun ne doit pas être assaisonné à l'avance car il risquerait de « cuire »





Comme la pissaladière, le pan bagnat nous fait revenir à l'origine de la nourriture et des repas composés du pain ouvert et de son accompagnement.... le «maze» qui désigne tout aliment autre que le pain. Venu du fond des âges, un bon pan bagnat reste un des régals de l'été et le plat complet du pique-nique.



Préparation : 15 minutes

Cuisson des œufs : 8 minutes



### Le marché pour un pan bagnat :

- 1 pain rond au levain ou de campagne (de 15 à 20cm de diamètre)
- 2 tomates (dont 1 bien mûre qui servira à imbiber le pain), cébettes, petit poivron vert à salade, 1 œuf dur, fèves (en saison), 1 petit artichaut violet : on ne conservera que le cœur émincé (en saison), 2 ou 3 radis, 5 ou 6 olives de Nice, 2 feuilles de basilic
- 40 g de miettes de thon à l'huile d'olive, 1 anchois au sel (2 filets)
- 20 à 30 ml d'huile d'olive, 1 filet de vinaigre, 1 gousse d'ail, sel fin et poivre du moulin

Couper en deux le pain en laissant un volume plus important à la partie inférieure qui contiendra la garniture et retirer le surplus de mie. Frotter l'intérieur du pain avec de l'ail (selon goût). Imbiber les deux parties avec la tomate la plus mûre coupée en deux et préalablement salée, le vinaigre, ajouter le sel fin puis le poivre et l'huile d'olive.

Installer les ingrédients dans la partie inférieure du pain : tomate coupée en tranches, radis et cébettes émincés, œuf dur coupé en rondelles, fèves et cœur d'artichaut émincé, miettes de thon et/ou filets d'anchois, basilic ciselé et olives. Rectifier l'assaisonnement (sel poivre et huile d'olive). Fermer avec le couvercle en appuyant bien sur ce dernier pour tasser les ingrédients à l'intérieur du pan bagnat.

Vous pouvez entourer d'un film alimentaire et mettre au frais au moins une heure avant de servir.

N'oubliez surtout pas d'emmener de grandes serviettes blanches pour vous essuyer les mains et le visage après avoir mangé.







# Les panisses frites au sucre

## LI PANISSA FREGIDI AU SUCRE



Préparation : 30 minutes  
Cuisson : 30 minutes



### Le marché pour 8 personnes :

- 100 g de farine de pois chiche
- 20 cl d'huile de tournesol,  
25 cl d'eau
- 50 g de sucre glace, huile de friture

Mettez à bouillir dans une casserole l'eau et 10 grammes de sucre glace. Versez lentement 100 grammes de farine de pois chiche et tournez rapidement au fouet pour éviter les grumeaux. Passez au chinois si besoin. Laissez cuire 10 minutes.

Versez sur des soucoupes et laissez refroidir au moins une heure. Coupez les panisses en frites. Faites-les frire et saupoudrez de sucre glace.

**Variante :** Vous pouvez utiliser des panisses déjà toutes prêtes pour «gagner du temps» et si vous aimez le sucré-salé, et les rouler dans du sucre cristallisé au lieu du sucre glace. Arrosé de quelques gouttes de fleurs d'oranger, c'est encore meilleur.







# Les panisses frites

## LI PANISSA FREGIDI

*On reconnaît dans la panissa la racine pan : le pain. Elle est synonyme de pauvreté à cause du pois chiche, et par extension de la pauvreté en courage. Un poltron est appelé par dérision cour de panissa.*

*Vous pouvez l'acheter toute faite sur le marché, ou la préparer à partir de farine de pois chiche. La farine de pois chiche se trouve en paquets ou, mieux, en vrac dans quelques rares magasins en Vieille Ville.*



Préparation : 10 minutes

Cuisson : 3 à 5 minutes



### Le marché pour 8 personnes :

- 600 g de farine de pois chiche
- 2 litres d'eau froide, huile d'olive, farine, sel, poivre

Dans une marmite versez en pluie la farine de pois chiche dans l'eau froide salée, vous éviterez ainsi les grumeaux qui se forment en jetant la farine dans l'eau chaude. Posez la marmite sur un feu doux sans jamais cesser de tourner de façon à sauvegarder l'homogénéité de la pâte. Portez à ébullition puis laissez cuire entre 3 et 5 minutes. Versez immédiatement le mélange dans des soucoupes un peu huilées. Laissez refroidir. Découpez chaque panisse en lamelles d'1 à 2 cm de largeur. Farinez-les et faites cuire dans une poêle avec de l'huile bien chaude à 170° C en retournant à mi-cuisson. Posez les panisses bien dorées sur du papier absorbant. Poivrez et salez selon le goût. A déguster très chaud avec un peu de sel et un bon tour de poivre, accompagnées d'une bonne salade romaine, en accompagnement d'un plat ou comme amuse-bouche, ou encore pour un goustaroun à 10 heures, en remplacement de la socca. On peut également les rouler dans du sucre en poudre dès la fin de cuisson afin de préparer un succulent dessert.







# Les pâtes fraîches au pistou

LI PASTA FRESQUI AU PISTOU

*Le « pistou » comme son nom l'indique, ne peut être parfait que travaillé au mortier.  
Réalisé comme je vous l'indique, c'est un véritable régal à déguster l'été entre amis.*



Préparation : 30 minutes

Cuisson : 3 minutes



## Le marché pour 6 personnes :

- 600 g de pâtes fraîches
- 1 gousse d'ail, 50 g de pignons de pin, 30 feuilles de basilic, 40 g de parmesan ou de sbrinz râpé
- 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 60 g de beurre

Commencez par piler au mortier l'ail, puis les pignons et les feuilles de basilic préalablement ciselées. Une fois la pommade bien homogène, ajoutez le parmesan ou le sbrinz puis l'huile d'olive comme si vous montiez un aïoli. Vos pâtes fraîches cuites comme indiqué précédemment, mélangez-les en ajoutant le beurre coupé en petits dés.

Dressez-les dans un grand saladier de terre tenu au tiède (soit dans le four à 50° C, soit avec de l'eau chaude). Ajoutez votre pistou devant les convives afin que l'odeur leur fasse venir l'eau à la bouche avant même que les pâtes ne soient dans l'assiette.

*NB : dans la montagne, on assaisonnait également les pâtes ou gnocchi avec une sauce à la menthe préparée à partir d'une poignée de noix pilées, d'un petit bouquet de menthe, avec du parmesan, de l'huile d'olive, et un peu d'eau de cuisson des pâtes.*







Préparation : 15 minutes  
Cuisson : 30 à 40 minutes

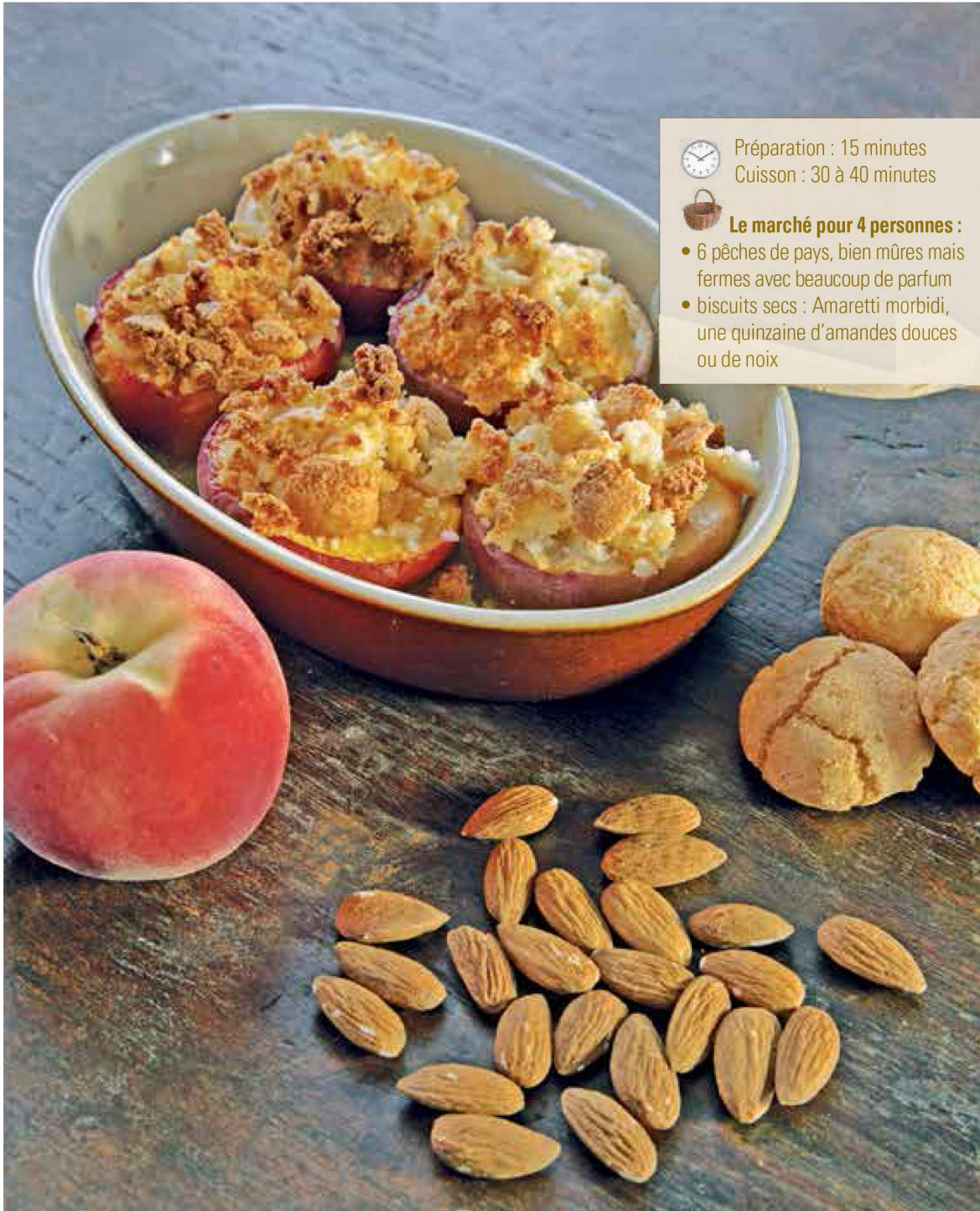


### Le marché pour 4 personnes :

- 6 pêches de pays, bien mûres mais fermes avec beaucoup de parfum
- biscuits secs : Amaretti morbidi, une quinzaine d'amandes douces ou de noix

**P**réchauffez votre four à 150° C. Coupez les pêches en deux dans le sens horizontal et évidez-les de leur noyau. Disposez les quartiers dans une tourtière beurrée et remplacez le noyau par une amande ou un cerneau de noix. Parsemez-les des amaretti morbidi (ou des biscuits à thé) grossièrement émiettés, sans hésiter à en faire tomber quelques morceaux au fond du plat. Déposez une noisette de beurre sur chaque pêche farci, versez trois cuillerées à eau d'eau au fond du plat, et enfournez-le à feu doux pendant 40 bonnes minutes : les pêches doivent être fondantes et leur peau flétrie... Vous pourrez, 5 minutes avant de servir, rajouter une noix de beurre : elles n'en seront que meilleures.

**Variante :** versez une cuillerée à café d'amaretto sur chaque pêche au moment d'enfourner





Spécialité emblématique de la cuisine niçoise au même titre que la socca ou la salade niçoise, la pissaladière tire son nom du fait que cette spécialité était badigeonnée avec du pissalat (cf. p. 18) avant cuisson. Elle est le souvenir de la « manne » des romains, repas composé de pain accompagné d'un autre aliment : oignons, olives, viande, poisson, légumes. Une pissaladière, accompagnée d'un verre de vin, permet de goûter à la trilogie fondamentale de la nourriture méditerranéenne, le pain, l'huile, et le vin.

Mèfi, attention, ce n'est pas une tarte à l'oignon sur une pâte brisée ou même feuilletée. La pissaladière exige une pâte à pain qui, autrefois, était badigeonnée de pissalat. Le secret réside dans la cuisson des oignons, une cuisson lente, presque à l'étouffée après les avoir fait revenir un petit instant dans l'huile. Il faut obtenir ce que les cuisiniers appellent une « compotée ». Si vous faite frire les oignons, ils ressortiront du four ... brulés. Vous pouvez acheter une pâte à pain toute faite, mais la recette ci-dessous vous procurera le plaisir d'avoir réalisé entièrement de vos mains ce plat mythique.



Préparation : 30 minutes  
Repos de la pâte : 1h30  
Cuisson : 45 minutes (oignons)  
+ 20 minutes ( pissaladière)



**Le marché pour un plat de 30 cm de diamètre :**

#### Pâte à pain

- 500 g de farine, 15 à 20 g de levure de boulanger
- 10 à 15 ml d'eau, 15 ml d'huile d'olive, 10 g de sel

#### Garniture

- 2 kg d'oignons paille ou blanc frais, 2 gousses d'ail, 8 filets d'anchois
- 100 ml d'huile d'olive, une poignée d'olives noires de Nice
- 1 bouquet garni (thym, laurier, romarin), sel et poivre

**E**pluchez les oignons, émincez-les finement, et déposez-les dans une marmite avec l'huile d'olive, les deux gousses d'ail entières et le bouquet garni, salez et poivrez légèrement, couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 45 minutes. Les oignons doivent cuire sans prendre de la couleur.

Ajoutez un peu d'eau en cours de cuisson si besoin, mais elle doit être totalement absorbée en fin de cuisson. Arrêtez la cuisson juste avant que les oignons ne grésillent. Retirez l'ail et le bouquet garni.

Préparez le levain : sur un plan de travail, mettez 125 g de farine, creusez une fontaine et ajoutez la levure délayée dans un peu d'eau tiède. Mélangez le tout pour obtenir une boule de pâte et laissez reposer dans une terrine recouverte d'un linge. En une demi-heure, la pâte doit doubler de volume.

Disposez en couronne le reste de farine, ajoutez au milieu l'eau, l'huile d'olive, le sel. Travaillez la pâte en ajoutant de l'eau jusqu'à consistance. Ajoutez le levain à la pâte et pétrissez le tout. Laissez reposer pendant une heure à couvert.

Huilez un moule à tarte de 30 centimètres (ou une plaque), étalez la pâte sur 5 mm d'épaisseur, ajoutez la compotée d'oignons, décorez avec anchois en filets et olives.

Mettez au four, préalablement chauffé, pendant environ 20 minutes à 180/200° C, le temps de cuire la pâte. Poivrez en sortant du four. Laissez tiédir avant de servir.



# Poche de veau farcie aux petits légumes

LOU PIÈCH DE VEDÈU FARCIT MÉ DE PICHIN LIÈUME



Préparation : 45 minutes

Cuisson : 1 heure et demie plus  
10 minutes au four



## Le marché pour 8 personnes :

- une poitrine de veau d'environ 2 kg (flanchet de veau ouvert au couteau par votre boucher)
- 150 g de petit salé ou de jambon haché fin, 150 g de veau haché
- 600 g de vert de blettes, 4 petits artichauts violets (en saison), 250 g de petits pois ou de fèves nouvelles (en saison), 2 oignons, 2 gousses d'ail
- 50 g de riz, 100 g de parmesan ou sbrinz râpé
- 2 ou 3 œufs pour la farce et 3 œufs durs pour la décoration
- une grosse poignée de mie de pain trempée dans du lait
- 50 g de persil, thym, sel, poivre, huile d'olive, 1 citron
- 2 carottes, 2 poireaux, 1 oignon, 1 branche de céleri, 1 gousse d'ail, et 1 bouquet garni pour le bouillon

Faites crever le riz (arrêtez la cuisson au premier bouillon) et égouttez-le. Ciselez l'oignon et l'ail et faites-les revenir à feu moyen dans de l'huile d'olive une dizaine de minutes avec une pincée de thym. Rajoutez le petit salé haché très fin en l'égrenant, puis le vert des blettes que vous aurez découpé en fines lanières et nettoyé puis pressé entre vos mains 2 ou 3 fois. Parez et citronnez les cœurs d'artichauts et émincez-les. Laissez-les suer 3 minutes dans de l'huile d'olive. Réservez. Dans un grand saladier, mélangez intimement riz, oignon, ail, petit salé (ou jambon) et veau hachés, le vert des blettes, les artichauts et les petits pois. Rajoutez la mie de pain pressée, les œufs battus, le fromage râpé et le persil haché. Assaisonnez de sel et poivre. Mélangez de nouveau. Introduisez cette farce dans la poche. Disposez les œufs durs au centre de la farce qui seront du plus bel effet au moment du découpage. Fermez par un surjet à grands points. Chauffez de l'eau salée dans une grande marmite haute. Jetez-y les légumes du bouillon et le bouquet garni. À ébullition, déposez votre *pièch* qui doit être recouvert par le bouillon. Laissez pocher à petit bouillon pendant une heure et demie. Laissez-le égoutter un quart d'heure en fin de cuisson et passez-le à four très chaud 10 minutes après l'avoir badigeonné d'huile. Le bouillon pourra être réservé avec ses légumes et consommé comme celui du pot-au-feu, en le servant sur des croûtons grillés et avec du fromage râpé, ou avec des vermicelles. Votre *pièch* sera servi tiède le premier jour en le découpant en tranches assez épaisses. Mais il sera encore meilleur et plus facile à couper le lendemain, bien refroidi, avec une belle salade romaine ou du mesclun. Vous pouvez également le présenter avec une fine sauce tomate tiède.

*Lou pièch* reste un des chefs-d'œuvre de la cuisine niçoise de haut goût, à base de blettes, d'oignons revenus, de riz et d'œuf, qui privilégie les viandes pauvres et les farces longuement cuites et assaisonnées. Un héritage direct de la cuisine romaine.

## Variante :

Selon la saison, les gourmands remplaceront volontiers artichauts et petits pois par des courgettes de Nice, des fèves ou même de la courge.





# Les poivrons grillés en salade

LU PEBROUN BROUSTOULIT EN SALADA



Préparation : 30 minutes  
Cuisson : 30 à 40 minutes

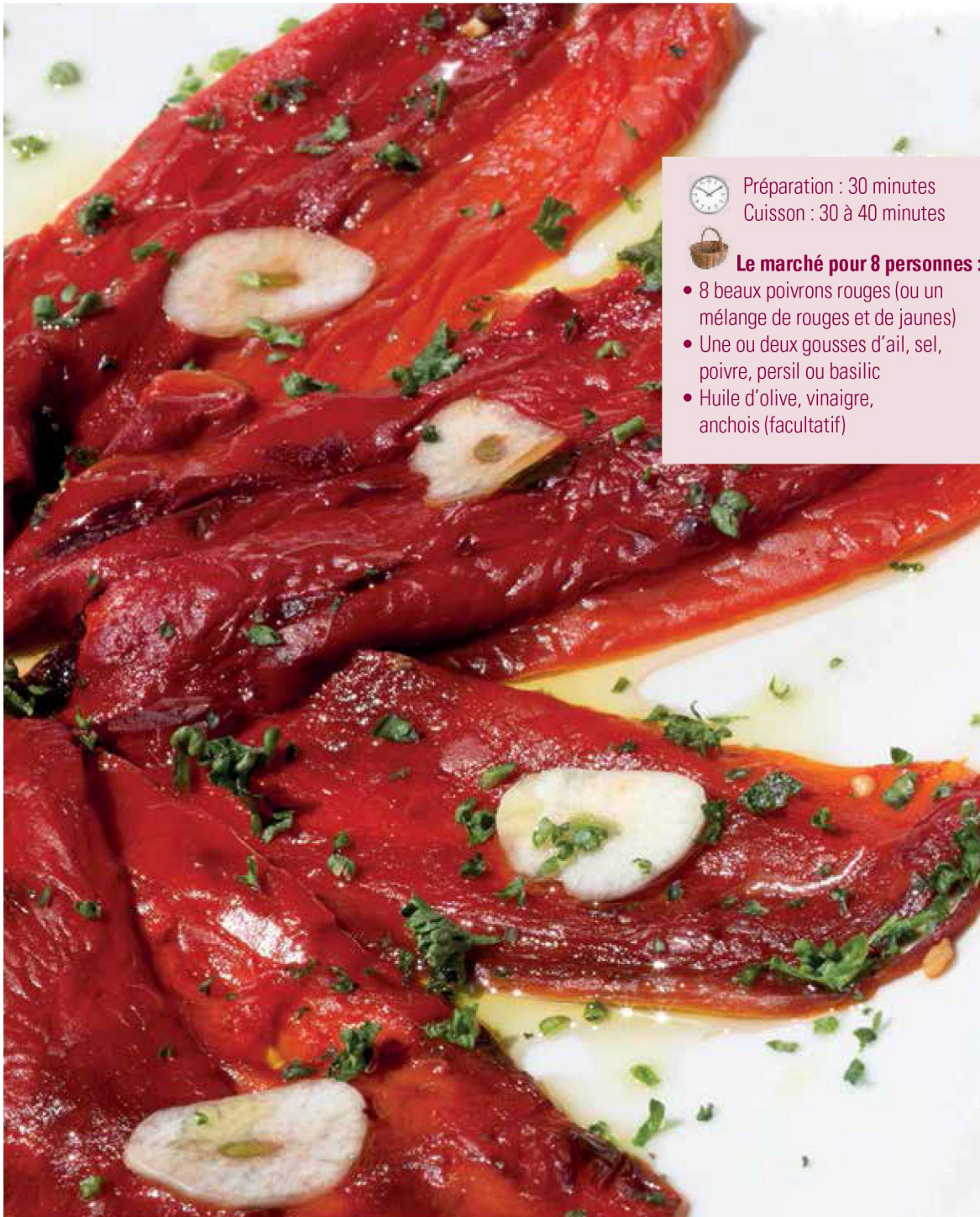


## Le marché pour 8 personnes :

- 8 beaux poivrons rouges (ou un mélange de rouges et de jaunes)
- Une ou deux gousses d'ail, sel, poivre, persil ou basilic
- Huile d'olive, vinaigre, anchois (facultatif)

**A**llumez le four à 220° C.  
Rincez les poivrons, déposez-les sur une plaque. Enfournez dans la partie supérieure du four pendant 30 à 40 minutes environ en les retournant lorsqu'il se forme de grosses cloques et que la partie supérieure commence à noircir. Sortez la plaque du four. Déposez les poivrons dans un saladier en plastique, fermez avec un couvercle. Laissez refroidir. La peau va pouvoir se décoller sans difficulté. Otez le pédoncule des poivrons, coupez-les en deux, retirez les graines et les membranes blanches à l'intérieur. Détaillez-les en lanières de trois à cinq centimètres de large et disposez-les sur un plat légèrement creux. Hachez finement l'ail, ciselez le persil ou le basilic. Versez sur les poivrons, salez, poivrez, et ajoutez une bonne rasade d'huile d'olive. Réservez au frais.

**Variante :** Ce plat sera délicieux avec, servis à côté, des filets d'anchois allongés à l'huile.





Même si elle est d'origine Piémontaise, cette préparation est très appréciée des Niçois. On va en général l'acheter chez le charcutier, mais, si vous voulez vous lancer, en voici une recette authentique.



Préparation : 2 heures

Cuisson : 2 heures au moins



### Le marché pour 24 personnes :

- Un porcelet de lait vidé avec tous ses abats et ses tripes, 1 kg de longe de porc
- sauge, thym, laurier, graines de fenouil, vin blanc, sel, poivre, saindoux, miel

Videz et nettoyez un petit porcelet entier ou faites le désosser entièrement par votre charcutier. Salez et poivrez généreusement l'intérieur.

Coupez en dés le cœur, le foie, les rognons, les ris. Lavez longuement les tripes, blanchissez-les à l'eau bouillante et coupez-les en lanières.

Hachez la longe de porc. Hachez sauge, thym, laurier, et graines de fenouil.

Mélangez les viandes avec les herbes hachées, salez et poivrez largement.

Farcissez le cochon de lait avec ce mélange, et recousez soigneusement.

Si possible laissez macérer une nuit dans du vin blanc.

Enduisez de saindoux (ou d'un mélange beurre/huile).

Cuisez à four chaud deux heures au moins à 220° C, arrosez fréquemment en retournant.

Ou mieux, cuisez à la broche en arrosant encore plus souvent.

Pour obtenir une jolie couleur dorée, badigeonnez d'eau additionnée de miel.

Laissez refroidir et dégustez en découpant de larges tranches et en vous aidant d'une petite planche appliquée sur la découpe de la porchetta pour maintenir la farce.







# Le Poulpe à la niçoise

LOU POUPRE À LA NISSARDA

*Tobias Smollett évoque déjà ce plat comme aimé des pêcheurs niçois en 1762. Il ne semble pas très convaincu et compare la texture du poulpe à celle ... du pied de veau. Gageons que la recette de l'époque n'était pas aussi délicate que l'actuelle ci-après.*

*Comme tous les produits, le poulpe a également une saison. Celui que l'on pêche au début de l'hiver est plus tendre car, naissant au printemps, il n'aura encore que six mois.*



Préparation : 45 minutes

Cuisson : 30 minutes



### Le marché pour 8 personnes :

- 2 à 3 jeunes poulpes (soit environ 1,5 kg)
- un verre à liqueur de branda (eau de vie de marc), 20 cl de vin blanc
- 3 oignons, 2 gousses d'ail, 1 kg de tomates fraîches (ou 500 g en conserve)
- thym, romarin, laurier, huile d'olive, poivre, sel, piment

### - PRÉPARATION DES POULPES

Battez les poulpes pour les attendrir (ou mettez-le au congélateur).

Nettoyez-les et éliminez toutes les parties indésirables (yeux, bec, peau). Réservez la poche à encre, nettoyez les ventouses. Lavez à grande eau et découpez le poulpe : les têtes en lamelles et les tentacules en morceaux de 2 cm. Certains pèlent le poulpe. Ce n'est pas obligatoire s'il est encore jeune. Faites blanchir le poulpe environ 10 minutes et égouttez.

### - LA SAUCE

Préparez une belle sauce tomate : faites suer dans une petite cocotte avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive les oignons et l'ail émincés finement.

Émondez les tomates : les immerger quelques minutes dans de l'eau bouillante, les rafraîchir puis ôter la peau et les épépiner. Découpez-les en petits dés et ajoutez-les dans la cocotte, avec le thym, le romarin, et le laurier.

Salez, poivrez et laissez réduire à feu moyen.

Lorsque la sauce tomate a bien réduit, ôtez les herbes aromatiques et passez à la moulinette grille moyenne.

### - LA CUISSON

Faites chauffer une sauteuse à feu doux, déposez le poulpe essuyé et enfariné et dorez à l'huile chaude. Déglacez avec la branda et flambez.

Versez la sauce tomate sur le poulpe, ajoutez du vin blanc et une pincée de piment.

Rectifiez l'assaisonnement. Laissez réduire 10 minutes puis cuire à l'étouffé à feux doux pendant encore 30 minutes afin que les saveurs se marient.

Le poulpe est cuit à point si une fourchette y rentre sans peine.

Servir avec du riz blanc créole et du parmesan râpé.

### Remarque :

Ce poulpe à la niçoise se savoure aussi bien chaud que froid en hors d'œuvre.







## A la bella poutina !

### En fin de saison : La poutine pochée en salade

En fin de saison, et lorsque votre poutine sera plus grosse, préparez un court bouillon avec thym, ail, poivre en grain. Lorsqu'il est bien infusé, retirez les aromates, blanchissez 300 grammes de poutine avec celui-ci et égouttez. Assaisonnez de citron, sel, poivre, et huile d'olive.

### La soupe de poutine

Emincez finement 1 oignon et 2 blancs de poireaux. Faites-les suer et colorer légèrement dans la marmite de cuisson de la soupe. Ajoutez 300 grammes de pulpe de tomates bien mures, 3 gousses d'ail écrasées, un bouquet garni, une dose de safran, laissez cuire 10 minutes. Mouillez avec 1 litre d'eau chaude et laissez reprendre l'ébullition. Rectifiez l'assaisonnement et laissez réduire d'un tiers. Pendant ce temps faites rôtir des croûtons à la poêle dans un mélange huile et beurre.

Arrêtez la cuisson, enlevez le bouquet garni, et ajoutez la poutine. Attendez 3 minutes et servez la soupe, avec à part les croûtons et du fromage râpé.

Un règlement européen a interdit la pêche à la poutine en 2004 mais, même si cette décision est parfois controversée, les pêcheurs ont pu démontrer que 80 % des alevins présents au moment de la pêche disparaîtraient de toute manière, de mort naturelle et elle est à nouveau autorisée.

Cette pêche très réglementée est soumise aux caprices du temps. Elle est interrompue dès que les poissons commencent à avoir des écailles. La pêche à la poutine d'ancienne tradition sarde est exclusivement autorisée à Antibes, Cros de Cagnes, Nice et Menton.

Les pêcheurs jettent leurs filets et poussent leurs pointus tôt le matin entre mi mars et mi avril. Un travail d'équipe qui nécessite qu'un pêcheur lance une corde aux cinq ou six autres postés sur la plage. Une fois saisie, le reste de l'équipe commence tirer le filet vers la plage. Celui-ci mesure plus de 120 mètres de long et se termine par

une senne en maille fine longue de 5 mètres.

La *poutina* est l'alevin de la sardine. Il prend au fur et à mesure de son développement le nom de *poutina*, *rafanela*, *palaièta*, et enfin, *sardina*.

Les gourmands choisissent leur recette en fonction de la taille de la poutine. Les amateurs préfèrent la déguster crue arrosée seulement d'un trait de citron et d'un filet de d'huile d'olive lors des premières pêches. On la préparera en beignet, lorsqu'elle est encore petite, puis en omelette, et enfin pochée ou en soupe en fin de saison, lorsqu'apparaît sur le dos la première ligne d'écaille.

Important pour les beignets : oubliez l'ail qui dénature le goût délicat de ce met incomparable.

On ne lave jamais la poutine. On se contente d'enlever les algues qui pourraient s'y trouver mêlées.

*Les 4 recettes ci-dessous sont prévues pour une entrée de quatre personnes.*

A déguster avec un bon vin blanc de Villars ou de Saint-Jeannet.

### En début de saison : Les beignets de poutine

Versez dans un saladier 200 grammes de farine et incorporez 3 œufs avec 6 cuillerées d'eau glacée, jusqu'à obtenir une pâte pas trop épaisse. Ajoutez sel, poivre, 3 brins de persil finement ciselés, puis 300 grammes de poutine bien triée.

Cuisez de petits beignets, par 2 ou 3, quelques minutes en retournant à mi-cuisson, dans l'huile bien chaude. Égouttez sur du papier absorbant. Dégustez chaud avec un jus de citron.

### En milieu de saison : L'omelette de poutine

Battez 6 œufs avec trois cuillerées d'eau et deux brins de persil haché fin. Salez et poivrez.

Incorporez délicatement 300 grammes de poutine.

Faites chauffer l'huile dans une poêle, verser le mélange et laissez cuire à feu doux.

Dégustez arrosé d'un filet de citron.



Aussi connue que la salade niçoise et exportée dans toute la France, elle est régulièrement massacrée par certains restaurateurs qui se contentent de mélanger des légumes dans un autocuiseur. La véritable ratatouille demande un tour de main, de la patience... et surtout des légumes de saison goûteux. Elle se prépare toujours en assez grande quantité car elle se déguste chaude ou froide, en plat principal, en accompagnement de viande ou poisson, ou encore en omelette. Elle sera meilleure réchauffée.

Le secret d'une bonne ratatouille consiste en une friture séparée de chaque légume avant de les confire ensemble dans l'oignon et la tomate. L'art du cuisinier confirmé est d'obtenir un mélange de légumes tendres et non une bouillie huileuse.



Préparation : 1 heure  
Cuisson finale : 25 minutes



### Le marché pour 8 personnes :

- 1 kg de tomates
- 4 gros oignons blancs ou paille, 4 gousses d'ail
- 800 g d'aubergines longues, 1 poivron rouge, 1 poivron jaune
- 1 kg de petites courgettes fleurs de Nice
- Thym et laurier, 2 clous de girofle (dans un oignon que l'on retirera en fin de cuisson), 1 dose de safran, 3 brins de persil, olives, basilic
- Huile, farine, sel, poivre, purée d'anchois ou pissalat

**P**réparez d'abord tous les légumes : Emincez les oignons, tronçonnez les aubergines en rondelles d'un centimètre, entaillez-les légèrement avec un couteau pointu et laissez-les dégorger en les saupoudrant de sel fin, pelez les tomates après les avoir plongées dans l'eau bouillante, ôtez les graines des poivrons et taillez-les en lanières d'un centimètre, coupez les courgettes en rondelles épaisses, pelez l'ail et préparez-le en fines rondelles.

Dans une grosse cocotte en fonte, faites revenir l'oignon dans de l'huile d'olive assaisonnée d'une noix de purée d'anchois ou de pissalat. Ajoutez une branche de thym, poivrez.

Tournez avec la cuillère en bois. Dès que l'oignon commence à blondir et avant qu'il ne roussisse ajoutez la pulpe de tomate écrasée, laurier, persil, safran, les clous de girofle piqués dans un oignon, et un sucre pour ôter l'acidité de la tomate.

Dans une ou plusieurs poêles, faites frire à feu moyen et séparément les aubergines (10 minutes), les poivrons (10 minutes), les courgettes (5 minutes). Salez, poivrez et enlevez l'excès d'huile en les disposant sur un papier absorbant avant de les déposer dans la sauce tomate du faitout.

Couvrez la préparation avec du papier sulfurisé et fermez hermétiquement le faitout avec son couvercle. Laissez mijoter de 40 à 45 minutes de préférence au four à 150°/180° C. Rectifiez l'assaisonnement en fin de cuisson. Vous pouvez ajouter des olives au moment de servir avec un peu de basilic frais.

### Variantes :

On peut procéder comme précédemment mais sans clou de girofle.

On peut également terminer la cuisson simplement à feu doux dans la cocotte fermée.

Certains vieux niçois faisaient revenir en même temps que l'oignon un beau morceau de petit salé préalablement blanchi 10 minutes pour avoir un plat d'été complet.







# Les raviolis à la courge, sauce aux noix

## LI RAIÒLA DE COUGOURDA MÉ LA SAUÇA DE NOUE

*Une recette de la montagne qui se prépare traditionnellement pour les fêtes de Noël.*



Préparation : 1 heure  
Cuisson : 5 à 8 minutes



### Le marché pour 4 personnes :

- 500 g de pâte à ravioli, 2 kg de courge rouge, 1 oignon, 2 œufs
- une douzaine de noix émondées, pain sec, 100 g de parmesan ou sbrinz râpé
- Lait, thym, sel, poivre

Faites cuire à la vapeur la courge pelée et coupée en tronçons. Laissez égoutter longuement dans une passoire.

Faites dorer doucement l'oignon détaillé en petits cubes avec une pincée de thym.

Mélangez avec la courge bien écrasée, les œufs et la moitié du fromage. Rectifiez l'assaisonnement. Procédez ensuite comme pour les raviolis à la niçoise.

La sauce aux noix se prépare en les pilant préalablement au mortier. Rajoutez dans cette pommade une large tranche de pain imbibée de l'eau de cuisson des raviolis. Allongez cette sauce avec un peu de lait chaud. Dégustez les raviolis de courge avec cette sauce et du fromage râpé.





Li raiòla sont un plat apprécié dans la montagne aussi bien qu'à la mer ou dans la région des plateaux. Ils restent, surtout dans le haut pays, le plat incontournable des jours de fêtes. Notre région en offre une grande diversité de recettes qui n'ont en commun que l'enveloppe d'une pâte fine et délicieuse. Ils se cuisent le plus souvent à l'eau, mais se préparent également frits comme leurs ancêtres chinois. Ils restent le plat le plus réputé de la cuisine du Comté, celui qui départagera le coup de main de chacune. Pourtant, si vous suivez pas à pas ces recettes, vous ne pourrez pas les rater.



Préparation : 1 heure 30

Repos de la pâte : 1 heure



**Le marché pour 8 personnes :**

### **Pour la pâte**

- 800 g de farine, 4 gros œufs (catégorie 60, 65, ou moyen plus)
- 30 g de sel, 150 ml d'eau (ajuster selon besoin), 2 cuillères d'huile

### **Pour la farce**

- 800 g de reste de daube de bœuf, 1,5 kg de vert de blettes
- 3 œufs, 100 g de fromage sec râpé (parmesan ou sbrinz), sel fin, poivre

### **PRÉPARATION DE LA PÂTE :**

Mettez la farine sur le plan de travail, faites un puits et ajoutez les œufs, le sel, une tasse à café d'eau (150 ml), mélangez le tout. Si besoin, ajoutez de l'eau au fur et à mesure jusqu'à obtenir une pâte homogène, ferme et souple (elle ne doit pas coller au rouleau). Laissez-la reposer pendant la confection de la farce.

### **PRÉPARATION DE LA FARCE :**

Hachez finement au couteau la daube de bœuf, le vert de la blette égoutté (préalablement blanchi 5 minutes) et liez cette farce avec les œufs battus, le fromage râpé, le sel et le poivre. Si la farce semble un peu sèche, ajoutez une cuillerée de jus de daube. Abaissez la pâte le plus finement possible sur la planche farinée. Sur la feuille de pâte obtenue, à 5 centimètres du bord supérieur, déposez une rangée de petits tas de farce (quantité équivalente à une cuillère à café) à intervalle régulier (2 centimètres). Rabattre le bord supérieur de la pâte sur la rangée de petits tas et faire adhérer les deux abaisses entre les petits tas de farce par une légère pression du bout des doigts. Avec une roulette en bois, découpez les raviolis ainsi formés, farinez et réservez sur une planche recouverte d'un torchon en attendant la cuisson. Au moment de servir, les faire glisser délicatement dans une marmite d'eau bouillante (de 6 à 7 litres) salée et les laisser pocher jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface. Retirez-les de l'eau avec une écumoire.

Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la préparation. Servir les raviolis avec la sauce de daube et du parmesan.

### **Remarques :**

- Ce sera encore meilleur si vous avez pris soin de préparer votre sauce avec une bonne quantité de cèpes secs.
- Si la pâte est étendue au laminoir, la prévoir plus souple.





*La salade niçoise fait partie des mythes niçois. Nous tenons à cette recette emblématique ..., même si elle a évolué dans le temps. Chaque quartier, chaque village, chaque famille a eu sa propre version. La salade niçoise appartient essentiellement à la tradition orale et on ne la trouve pas dans les livres de recettes anciens. Cela ne signifie pas qu'il n'y a pas de règle. Si on appelle notre salade « niçoise », c'est parce qu'elle ne contient ... que des produits niçois. Les habitants du Comté font depuis toujours une salade à partir de ce qu'ils ont sous la main. Certes, le grand Escoffier y a introduit les patates bouillies et les haricots ... mais il est né à Villeneuve Loubet qui était alors dans le département du Var ! Tout bon Niçois sait qu'il n'y a dans la salade niçoise aucun ingrédient cuit (sauf les œufs durs, bien sûr).*



Préparation : 20 min.  
Cuisson œufs : 8 min.



**Le marché  
pour 8 personnes :**

- 100 g de mesclun, 500 g de tomates, 100 g de cébettes, 100 g de petits cœurs de céleri branche, 400 g de petits artichauts violets (en saison), 160 g de petits poivrons verts pour la salade, 250 g de radis longs dits 18 jours, 50 g d'olives noires de Nice, 400 g de fèves (en saison)
- 200 g de thon à l'huile d'olive, 8 anchois au sel (ou 16 filets), 20 g d'ail, 100ml d'huile d'olive
- 4 œufs, 8 à 12 feuilles de basilic (selon goût), sel fin, poivre du moulin

#### **Variantes :**

- Vinaigre de vin rouge, 200 g de concombre

avez les légumes. Nettoyez les radis en les gardant entiers avec leurs feuilles tendres. Garnissez un large plat, préalablement frotté à l'ail, avec du mesclun. Coupez les tomates en quartiers, disposez-les sur les feuilles de mesclun, salez. Émincez finement le blanc de céleri et la partie tendre (cœur) des artichauts, les poivrons verts et les cébettes. Ajoutez les fèves (en saison). Le dressage se fait à plat, en disposant les légumes sur les tomates et en soignant la présentation, salez. Il n'y aura pas de problème de service car ce n'est pas une salade qu'on mélange. Ajoutez le thon en laissant les morceaux assez gros, le basilic ciselé, et décorez avec les œufs durs coupés en quartiers, les filets d'anchois et les olives noires de Nice. Versez l'huile d'olive au dernier moment, le poivre moulu. Au moment de servir, veillez à bien répartir tous les ingrédients dans chaque assiette.

#### **Remarques :**

- La cébette est un petit oignon récolté jeune qui se vend sur les marchés par petites bottes. Il se déguste cru, dans les salades, ou simplement trempé dans du sel et de l'huile d'olive.
- Le mesclun, c'est niçois. Et pourtant, il n'est pas obligatoire pour une recette familiale. C'est parfait pour les restaurateurs et la présentation.
- L'assaisonnement : la tomate est déjà acide et le vinaigre n'est pas une nécessité. Si on en met, c'est très peu, et du vinaigre de vin (pas de balsamique bien sûr). On dit à Nice : *la salada va ben salada, gaire de vinaigre, e touplen d'òli !* ou encore que pour bien assaisonner une salade niçoise, il faut la faire saler par un sage, vinaigrer par un avare, et huiler par un prodigue.
- la saison : Quand on vous dit que la salade niçoise varie selon les saisons, on ne parle pas des quatre saisons. Une salade niçoise est une recette avec des légumes crus, qui se mange au printemps et en été, lorsque les tomates poussent dans la région niçoise. L'hiver on préférera une bonne daube ! Et si vous voulez qu'on vous pende par les... pieds, dites à un Niçois que c'est meilleur avec des pommes de terre bouillies, des haricots, des cornichons ou du maïs, voire de la mayonnaise.







Préparation, Cuisson : 30 minutes en tout



### Le marché pour 8 personnes :

- 16 sardines, 1 kg de vert de blettes, 1 gousse d'ail, 2 œufs
- chapelure, 80 g de parmesan ou de sbrinz sec râpé, huile, sel, poivre

Lavez et écaillez les sardines puis supprimez les têtes. Ouvrez-les par le ventre, videz-les et retirez l'arête centrale comme dans la recette précédente.

Ciselez finement le vert des blettes au couteau et rincez-les 3 fois. Dans une casserole à couvercle, faites chauffer un peu d'huile d'olive, ajoutez les blettes, une gousse d'ail entière épluchée et une pincée de sel, laissez cuire jusqu'à évaporation complète de l'eau rendue. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez les œufs entiers battus, le parmesan, afin d'obtenir votre farce. Il vous reste à garnir les sardines avec ce mélange et à les reformer.

Déposez les sardines ainsi farcies dans un plat à gratin huilé. Saupoudrez de chapelure, arrosez d'un filet d'huile d'olive. Mettez à gratiner à four très chaud 180/200° C pendant 8 à 10 minutes.

Au moment de servir, il est possible de rajouter un coulis de tomates au basilic dans l'assiette ou à part.

### Variantes :

- On peut ajouter dans l'huile d'olive avant les blettes 150 grammes de petit salé haché.
- Il est possible de remplacer les blettes par un bouquet de persil
- 2 autres façons de présenter les sardines farcies :
  1. Recouvrez chaque sardine ouverte d'une bonne cuillerée de farce, passez des deux côtés dans la chapelure. Déposez dans un plat huilé, gratinez au four.
  2. Déposez la moitié des sardines ouvertes dans le fond d'un plat à gratin huilé et salé, garnissez chaque sardine de farce et recouvrez d'une sardine à plat côté chair sur la farce. Saupoudrez de chapelure et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Gratinez au four.





*Symbole du goustaroun encore plus que le pan bagnat, la socca n'est véritablement parfaite que sur un marché avec un verre de vin et quelques amis. Elle ne révèle toute ses qualités qu'au milieu des appels des marchands, des conversations de comptoir, et de ce mélange d'odeur de feu de bois, de légumes, de fromages, d'épices, et de stockfish.*

*Vous pouvez vous lancer dans sa réalisation si vous possédez un four à bois ou, à la rigueur et si vous êtes vraiment en manque, dans votre four amené à chaleur maximum. On peut aussi en cuisiner un succédané de qualité en la cuisant comme une crêpe un peu épaisse dans une poêle anti adhésive bien huilée.*



Préparation : 10 minutes  
Cuisson : 5 minutes



### Le marché pour 2 plaques de 50 cm de diamètre :

- 250 g de farine de pois chiche, ½ litre d'eau, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de sel fin, poivre du moulin, huile d'olive pour la cuisson

Versez dans un saladier l'eau froide, la farine de pois chiche, l'huile d'olive et le sel. Battez vivement au fouet pour éliminer les grumeaux. Passez au chinois.

Laissez reposer la pâte minimum 2 heures à température ambiante. La pâte doit avoir une consistance de crème liquide ou de pâte à crêpe. Si elle est trop épaisse, il faudra l'allonger avec un peu d'eau et la mélanger à nouveau.

Faites chauffer une plaque en cuivre de 50 centimètres de diamètre grassement huilée. Une fois bien chaude, versez et étalez l'appareil dans cette plaque (environ 2 à 3 millimètres). Cuire à four très chaud, de préférence à bois, à minimum 280° C.

Retirez la plaque du four, dès que la pâte est bien dorée et croustillante, voire légèrement brûlée par endroit. Coupez de petits morceaux, poivrez et servez très rapidement.







Préparation : 45 minutes

Cuisson : 1 heure



**Le marché pour 8 personnes :**

### Soupe :

- 2 carottes, 1 navet, 2 pommes de terre, 2 tomates, 150 g de cocos blancs et/ou roses écosés, 100 g de haricots verts, 1 branche de céleri, 4 courgettes de Nice, 2 poireaux, 1 oignon

### Pistou :

- 20 belles feuilles de basilic, 3 gousses d'ail
- 100 g de fromage râpé (parmesan ou sbrinz), 7 à 8 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre



# La soupe au pistou

LA SOUPA AU PISTOU

*La soupe au pistou est un plat d'été, mélange de légumes frais, de haricots, de pommes de terre, liés par l'arôme puissant du basilic broyé avec l'ail, l'huile et le parmesan. A la fin de l'été, on lui ajoute volontiers un peu de chou vert. Le pistou est le nom de la sauce liée et non le basilic lui-même comme on le croit souvent. Le basilic se dit lou balicò en niçois. Le mot pistou, dérivé du verbe pistà signifie simplement mélanger, malaxer. Il est bien sûr hors de question de préparer cette sauce ailleurs que dans le mortier, sous peine de fausser complètement la véritable saveur de cette délicieuse et délicate soupe. Un bon pistou mangé au cœur de l'été sous une tonnelle est un plat beaucoup plus rafraîchissant qu'il n'y paraît. Important : Le pistou ne doit jamais cuire. Il doit être ajouté dans la soupe devant les convives, hors du feu, au moment de servir.*

### LA SOUPE :

**N**ettoyez soigneusement vos légumes. Pelez les carottes, pommes de terre et navet, mais laissez la peau aux courgettes. Écossez les cocos. Coupez en petits cubes les carottes, navets, courgettes, et pommes de terre. Ébouillantez les tomates pour les peler et épépinez-les puis écrasez-les en gros morceaux. Coupez les poireaux en rouelles, émincez l'oignon.

Dans une grande cocotte, mettez à fondre à feu doux dans l'huile d'olive le poireau, l'oignon et une gousse d'ail pelée et écrasée d'un coup de poing dans un torchon. Dès que les oignons et les poireaux deviennent transparents, ajoutez tous les légumes sauf les cocos et la tomate. Laisser cuire 5 minutes à feu doux en tournant si besoin avec la cuillère en bois. Versez de l'eau salée à hauteur, ajoutez les cocos et portez à ébullition. Puis baissez le feu, couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 1 heure. Quinze minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les tomates. Préparez votre pistou. Versez-le dans la soupe hors du feu ou directement dans les assiettes creuses. Mélangez et dégustez immédiatement.

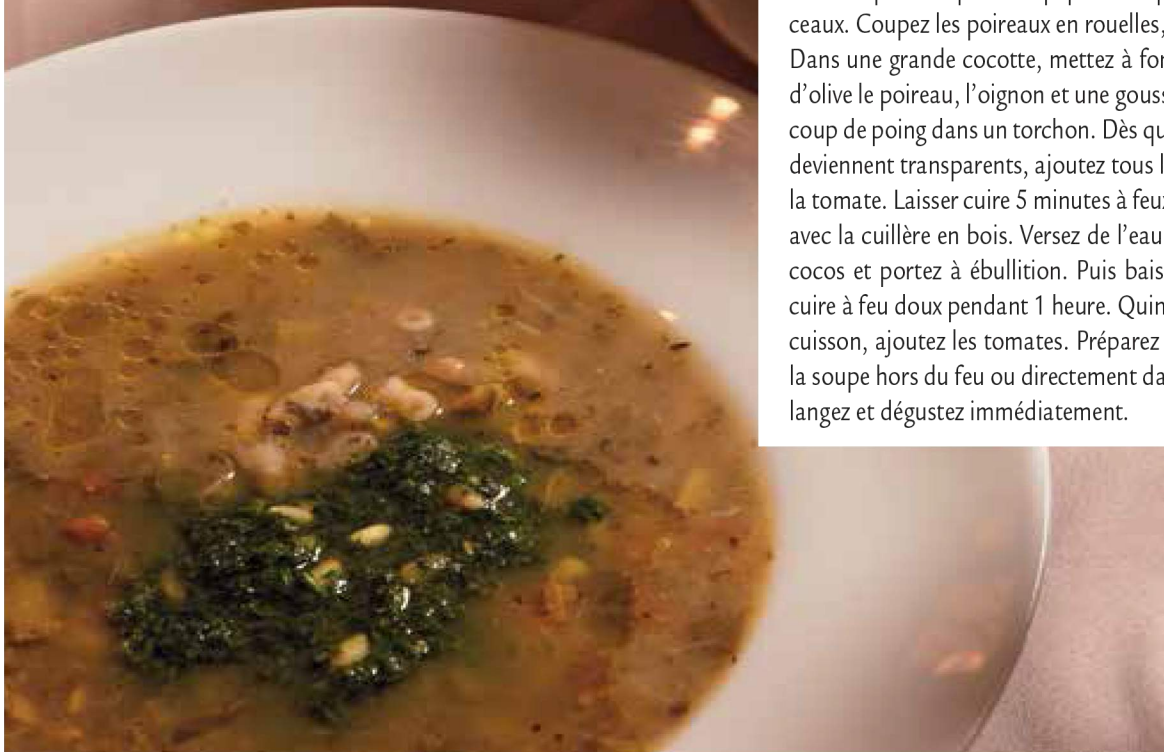
**Remarque :** si les haricots sont secs, les faire tremper au moins 2 h au préalable.

### Variantes :

- Les vieilles familles niçoises ajoutaient volontiers 50 g de macaroni et/ou 200 g de petit salé.
- Au moment du service chacun mettra *una raiada* (un filet) d'huile d'olive crue avant de mélanger avec le pistou.

### LE PISTOU :

**P**ilez trois gousses d'ail dans le mortier. Ajoutez les feuilles de basilic ciselées et continuez à broyer ce mélange. Lorsque ail et basilic seront intimement mêlés, versez l'huile et le parmesan en poudre et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pommade de haut goût. Délayez éventuellement le pistou avec une louche de bouillon chaud et ajoutez à volonté quelques pignons.







Préparation : 1 heure  
Cuisson : 30 minutes  
Saison : toute l'année



### Le marché pour 8 personnes :

- 2 kg de petits poissons de roche et 1/2 kg de congre, 1 douzaine de petits crabes verts, « charlatans » ou « charlou ».
- 2 gros oignons et 2 beaux poireaux, 2 gousses d'ail, 1 kg de tomates fraîches (pelées), piment de Cayenne en poudre, 1 dose de safran
- 1 bouquet garni : thym, laurier, 3 tiges de fenouil sec (ou 1 cuillère à café de graines de fenouil) et/ou 1 dose de pastis
- 2 verres de vin blanc, huile d'olive, sel

### Accompagnement :

- 2 à 3 tranches de pain rassis par personne, 150 g de parmesan ou sbrinz, un bol de rouille

Qu duerme, noun pilha de pei, dit-on à Nice : celui qui dort ne pêche pas de poisson. Ce qui nous priverait d'un des meilleurs plats de notre cuisine côtière. Beaucoup d'amateurs mettent ce plat très haut dans la hiérarchie de notre cuisine, parfois bien devant la bouillabaisse ou la bourride. Cette soupe est un véritable résumé de la pêche niçoise, tant pour la symphonie de couleur que pour le résumé des goûts et des odeurs de la mer. Il existe là aussi des contrefaçons qui dévalorisent ce plat unique. Longue, mais facile à cuisiner, cette soupe commencera par une longue promenade au marché au poisson ou au port de Carras, du Cros-de-Cagnes ou de Beaulieu, à l'heure où arrivent les pêcheurs. Dans l'assortiment de votre poissonnière, vous demanderez toutes les espèces de rouquier, des girelles, de petites rascasses, des tranches de congres, et des petits crabes, lu rouquié (tourdou blu, verdoun, tourdou d'aiga), li girèla, li pichina rascassa, lu taïoun, lu grounc e lu charlatan.

Rincez les poissons et ôtez les algues. Coupez le congre et écrasez grossièrement les crabes à l'aide d'un pilon. Faites fondre dans une grande cocotte les poissons et crustacés dans de l'huile d'olive, ajoutez les oignons et poireaux détaillés en rondelles, les gousses d'ail écrasées et le bouquet garni. Déglacez avec le vin blanc, laissez évaporer l'alcool.

Ajoutez les tomates pelées et épépinées, recouvrez d'eau chaude légèrement salée. Couvrez la cocotte et laissez cuire 15 minutes à petites ébullitions

Passez alors la soupe à la moulinette équipée d'une grosse grille. Passez à nouveau le bouillon épais ainsi obtenu à la moulinette grille fine ou au tamis, et remettez la soupe dans une cocotte qui pourra être présentée à table. Rectifiez l'assaisonnement avec sel, poivre, et suivant les goûts, une pincée de piment de Cayenne et le safran. Laissez de nouveau mijoter à feu doux 5 minutes. Votre soupe est alors devenue une véritable émulsion d'huile, d'eau et de

bouillon, qui attendra facilement vos convives et sera même meilleure réchauffée à feu doux. Servez-la avec des croûtons, la rouille et du parmesan

**Remarque :** Videz les poissons sommairement s'ils sont gros.

### RECETTE DE LA ROUILLE :

**Pour 8 couverts :** 4 gousses d'ail, 2 jaunes d'œuf, 1 cuillerée de piment de Cayenne en poudre, une dose de safran, ¼ de litre d'huile d'olive

Ecrasez finement dans un pilon les gousses d'ail, ajoutez les deux jaunes d'œufs et monter en mayonnaise avec l'huile d'olive. Ajoutez le piment de Cayenne et le safran. Cette pommade peut de préparer la veille et se conserver au réfrigérateur.

**Astuce :** il est plus facile de monter la mayonnaise en épaississant avec une demi pomme de terre bouillie tiède ou un jaune d'œuf dur.





*Haut en goût, haut en couleur, difficile à trouver si ce n'est chez les restaurateurs dont on se passe le nom de bouche à oreille, je vous en donne la recette telle que la faisait mon grand-père une fois par mois dans un bistrot de la rue Dante. Cuisiner un stockfish, cela se prévoit. Il faut savoir bricoler pour scier le stockfish en petits morceaux. Dans les vieilles familles du Comté, on le faisait ensuite tremper dans la cuve en fonte au dessus des toilettes durant huit jours. Chaque fois que l'on tirait la chasse, l'eau était ainsi renouvelée automatiquement !*



Préparation : 1 heure  
Cuisson : 2 heures 45



### Le marché pour 8 personnes :

- 1 kg de stockfish sec, 100 g de boyaux de stockfish
- 2 kg de tomates bien mûres, 1 kg de pommes de terre nouvelles, 3 ou 4 oignons, 3 ou 4 poivrons jaunes ou rouges, 2 poireaux
- 3 ou 4 gousses d'ail et 1 petit piment, 150 g d'olives noires
- 10 cl de branda (eau de vie de marc), 1 bouquet garni, huile

### Remarques :

- Le stockfish fait partie de ces plats qui sont meilleurs une fois réchauffés. Je vous conseille donc de le préparer la veille.
- Si vous avez un poissonnier de confiance demandez-lui, à l'avance, de le faire tremper pour vous, sinon, allez dans le Vieux Nice.

### Variantes :

- En même temps que les olives on peut rajouter les anchois dessalés et pilés avec un peu d'ail et persil.
- Ou bien on peut au dernier moment ajouter une pommade réalisée avec trois anchois, deux gousses d'ail, des noix pilées et des feuilles de basilic hachées.

**H**uit jours auparavant, achetez le stockfish, coupez-le en morceaux de trois à quatre centimètres de longueur et mettez-le à tremper avec les boyaux dans un récipient, si possible à l'eau courante, sinon changez l'eau trois fois par jour. Le jour de la préparation, 6 heures avant la dégustation, séparez la chair des arêtes et de la peau que vous réserverez dans une marmite. Émiettez la chair du poisson dans une passoire et laissez-la égoutter. Faites bouillir pendant 20 à 30 minutes (avec départ à l'eau froide) les arêtes et la peau avec deux oignons coupés en 4, une gousse d'ail et une feuille de laurier. Passez et réservez le bouillon obtenu. Découpez les boyaux en tronçons de 3 cm. Faites revenir, en tournant assez souvent avec la longue cuillère de bois, l'oignon haché grossièrement, le poireau découpé en rondelles, l'ail, le bouquet garni, le stockfish et les boyaux.

Laissez prendre couleur à feu vif durant 10 minutes et déglacez avec le verre de branda. Vous aurez au préalable jeté vos tomates dans une grande casserole d'eau durant 3 minutes afin de les peler facilement. Rajoutez au stockfish les tomates pelées et hachées grossièrement. Salez, poivrez et laissez cuire 1 h. 30. Une demi-heure avant la fin de la cuisson, ajoutez les poivrons coupés en lanières et le petit piment.

Mouillez régulièrement le stockfish avec le bouillon préparé en amont afin qu'il ne se dessèche pas. En fin de cuisson, la sauce du stockfish doit être relativement abondante afin de pouvoir en imprégner les pommes de terre.

Eteignez le feu et laissez refroidir doucement sans enlever le couvercle.

Le lendemain (ou le soir, si vous avez préparé votre plat le matin pour le soir) reprenez la cuisson à feu doux durant une demi-heure.

Faites cuire les pommes de terre à la vapeur. Versez le stockfish dans une grosse cocotte en fonte. Rajoutez éventuellement de l'eau ou du court bouillon si votre sauce est un peu courte (on doit pouvoir écraser les pommes de terre dans le jus). Rajoutez les olives noires. Faites chauffer encore un quart d'heure ou mieux mettez votre cocotte dans le four doux où elle attendra sans problème une heure ou deux que vos invités arrivent.

N'ouvrez la cocotte qu'une fois posée sur la table... elle « embaumera » la pièce et ravira les narines averties de vos convives. Chaque personne mettra, selon son goût, une raiade d'huile d'olive crue sur son estocaficada avant de déguster. Le résultat est étonnant.





# Tarte à la confiture

## LA TARTA À LA COUNFITURA



Préparation : 30 minutes

Cuisson : 20 minutes



### Le marché pour 8 personnes :

- 250 g de farine, ½ sachet de levure chimique, 50 g d'huile d'olive, 50 g de sucre, 1 œuf, 1 pincée de sel
- 1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger, 2 cuillerées à soupe de lait et d'eau
- 1/2 pot de confiture selon votre goût

Cette tarte peut se préparer plusieurs heures à l'avance. Dans un saladier, versez la farine tamisée, la levure, le sel et le sucre et mélangez. Creusez une fontaine dans ce mélange et versez l'œuf, le lait, l'eau, la fleur d'orange et l'huile d'olive. Mélangez afin d'obtenir une boule bien lisse et homogène que vous placerez au frais entourée d'un linge humide. Allumez le four à 180° C. Beurrez le plat à tarte (ou des tartelettes). Étalez les  $\frac{3}{4}$  de la pâte et garnissez la tourtière. Piquez le fond à l'aide d'une fourchette. Recouvrez généreusement le fond de tarte de confiture, en veillant à ce qu'elle ne s'approche pas trop du bord. A l'aide d'une roulette en bois, détaillez dans la pâte restante des lamelles de 8 millimètres de large. Déposez ces lamelles de manière à former un quadrillage et enfournez la tourtière pendant environ 30 minutes : la pâte doit blondir sur les bords et la confiture former une sorte de caramel. Laissez refroidir à température ambiante avant de déguster.







# Tarte aux citrons

LA TARTA AI LIMOUN



Préparation : 1 heure

Cuisson : 30 minutes



**Le marché pour une tarte de 26 cm ou 10 tartelettes**

## • Pâte sucrée

250 g de farine, 125 g de beurre, 30 g de poudre d'amandes (cf. variante), 100 g de sucre glace, 1 œuf + 1/2 coquille d'œuf d'eau (si nécessaire), une pincée de sel, le zeste d'un citron râpé

## • Crème au citron

140 g de sucre en poudre, 4 jaunes d'œufs, 40 g de fécule de maïs, 250 g de lait, 160 g de jus de citron, le zeste râpé d'un citron, 50 g de beurre

## • Citrons confits

2 citrons entiers, 200 g de sucre en poudre, 15 cl d'eau, le jus d'un citron

## - LA PÂTE

Versez dans un saladier la farine, la poudre d'amandes, le sucre, le sel et mélangez. Ajoutez le beurre coupé en petits dés, mélangez pour incorporer le beurre à la farine.

Formez une fontaine et versez l'œuf battu en omelette.

Rassemblez la pâte avec les doigts, jusqu'à ce que la pâte soit homogène, sans trop la travailler. Ajoutez un peu d'eau (l'équivalent d'une demi coquille d'œuf), si nécessaire.

Ecrasez la pâte avec la paume de la main (fraisez) pour bien incorporer tous les éléments. Formez une boule de pâte lisse et souple. Réservez au frais pendant deux heures minimum.

## - CITRONS CONFITS

Coupez les citrons en tranches de 2 mm. Blanchissez les rondelles de citron pendant 2 ou 3 minutes, puis égouttez-les. Mélangez 15 cl d'eau, le jus de citron avec le sucre en poudre et portez à ébullition dans une casserole. Ajoutez les rondelles de citron. Faites confire à feu doux pendant 30 minutes environ, jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides et fondantes. Laissez refroidir.

## - FONÇAGE DE LA PÂTE

Étalez la pâte sur une épaisseur de 2/3 mm et foncez un moule à tarte de 26 cm de diamètre et 2 cm de hauteur environ préalablement beurré (ou une dizaine de petits moules à tartelettes). Piquez

le fond de tarte à l'aide d'une fourchette. Réservez au frais pendant que le four chauffe à 180° C. Déposez un papier sulfurisé avec des pois ou des haricots secs sur la pâte. Pré-cuire pendant 15 minutes. Ôtez le papier et les pois et poursuivez la cuisson à 160° C pendant 15 à 20 minutes (en fonction du four et de la taille des tartes). Retirez le moule, et laissez refroidir sur une grille.

## - CRÈME AU CITRON

Prélevez le zeste du citron. Pressez l'équivalent de 3 à 4 beaux citrons pour obtenir 150 g de jus. Mélangez les œufs avec le sucre, la fécule de maïs et le zeste, puis incorporez le lait en fouettant. Ajoutez le jus de citron, chauffez dans une casserole sur feu moyen puis portez à ébullition en remuant. Continuez à feu modéré jusqu'à épaississement, sans cesser de mélanger. Hors du feu, incorporez au fouet le beurre coupé en dés. Réservez un moment avant de garnir le fond de tarte.

## - MONTAGE

Versez la crème au citron sur le fond de tarte, laissez figer au frais pendant au minimum deux heures, puis disposez les rondelles de citron confits.

**Variante :** vous pouvez réaliser la recette sans les citrons confits et sans poudre d'amandes.







# Les testicules de veau panés

## LI BALA DE VEDÈU PANADI

*A l'origine une recette pour ne rien gaspiller au moment de la castration des veaux, cette délicate recette était reine dans les bars autour des abattoirs. Difficiles à trouver sauf dans quelques triperies anciennes de Nice, vous pourrez remplacer les testicules de veau par des bala de mouton. On les nomme parfois animelles, rognons blancs, et même amourettes dans les restaurant chics !*



Préparation : 15 minutes

Cuisson : 5 min. par poêlée



### Le marché pour 4 personnes :

- 8 testicules de veau ou 12 de mouton, 2 œufs, chapelure, huile d'olive

On les achète dans les bonnes triperies. Suivant les saisons on trouvera également des testicules de mouton, un peu moins fins. Ils ne se consomment que très frais et bien lavés.

Passez dans l'œuf battu puis dans la chapelure les *bala* coupées en tranches d'un demi-centimètre. Faites les cuire à feu moyen dans une poêle avec une bonne rasade d'huile d'olive en retournant à mi-cuisson..

Servez bien chaud avec un tour de poivre et un filet de citron. Vous pouvez également en fin de cuisson parsemer de persil haché.







# Le tian de morue aux poireaux

## LOU TIAN DE MERLUSSA AI POUËRE

*Pour améliorer le repas traditionnel du soir de Noël, cette recette du pays gavot ralliera tous les suffrages.*



Préparation : dessalage,  
24 h, puis 40 minutes  
Cuisson : 45 minutes



### Le marché pour 8 personnes :

- 1 kg de filets de morue nettoyés, 1 kg de poireaux
- un soupçon de fenouil, ou deux doses de pastis de 2 cl
- une dose de safran, 100 g de parmesan ou sbrinz râpé
- sel, poivre, huile d'olive, farine, chapelure, bouillon

**P**ochez votre morue préalablement dessalée dans une eau à peine frémissante durant quelques minutes. Si possible conservez la peau. Enlevez les nageoires, arêtes, etc.

Epongez-la et coupez-la en tronçons de trois doigts. Farinez-la et faites-la frire à feu vif entre 3 et 5 minutes à la poêle. Flambez avec le pastis et réservez.

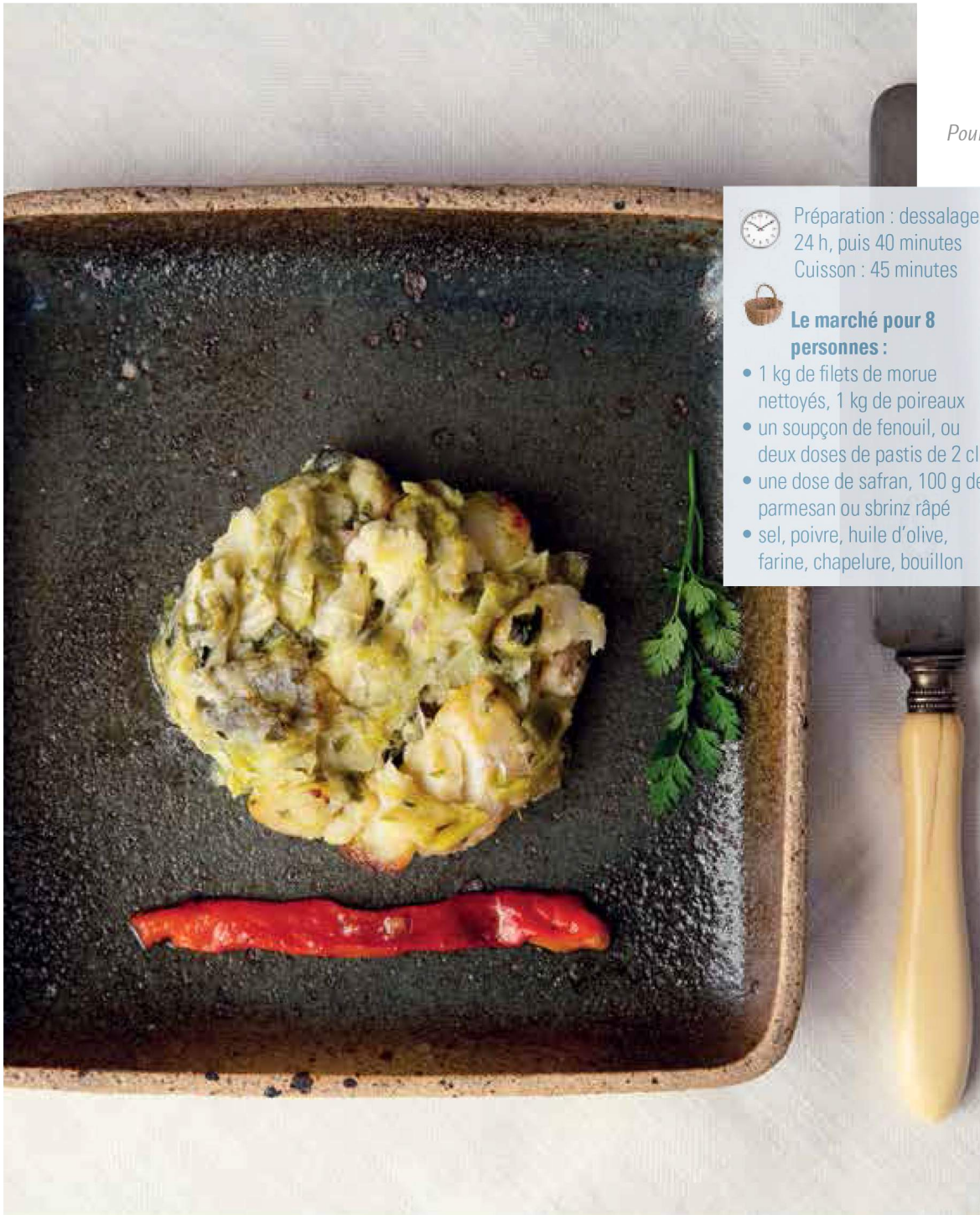
Nettoyez les poireaux et coupez-les en rouelles de 2 centimètres. Faites-les suer dans une cocotte en fonte avec de l'huile d'olive. Couvrez d'un bouillon de poule avant qu'ils ne brunissent et laissez cuire à feu doux un bon quart d'heure.

Ajoutez la dose de safran en fin de cuisson.

Dans un tian huilé, mélangez les morceaux de morue frite et le poireau bien fondu dans lequel vous aurez incorporé le parmesan. Ajoutez si besoin un peu d'eau de cuisson des poireaux. Le mélange doit être onctueux. Parsemez la chapelure sur le tian, arrosez d'une raiade d'huile, et passez à four chaud une demi-heure.

Comme tous les tians, celui-ci est encore meilleur préparé le matin pour le soir ou la veille et à nouveau réchauffé pour obtenir un bord bien croustillant. Dégustez avec un bon vin blanc de Villars, de Bellet ou de Saint-Jeanet et attendez les compliments.

**Variante :** vous pouvez ajouter un peu de béchamel à votre fondue de poireaux.







# Tourte au miel et aux noix

## LA TOURTA AU MÈU E AI NOUÈ



Préparation : 35 minutes  
Cuisson : 25 minutes



**Le marché pour une tourte de 26 cm :**

### Pour la pâte :

- 250 g de farine, 120 g de beurre, 1 pincée de sel

### Pour la garniture :

- 10 cl d'eau de fleur d'oranger, 1 œuf
- 150 g de cerneaux de noix, 6 bonnes cuillères à soupe de miel de pays, le jus d'un citron bio ou non traité

Dans une terrine, versez la farine tamisée et le sel, puis le beurre ramolli et coupé en dés ainsi que la fleur d'oranger et l'œuf entier battu en omelette. Mélangez et pétrissez cette pâte afin d'obtenir une boule bien lisse et homogène que vous placerez au frais entourée d'un linge. Etalez les deux tiers de la pâte au rouleau sur une épaisseur de 1 à 2 mm et déposez-la dans une tourtière beurrée en la laissant déborder. A l'aide d'un pilon concassez les cerneaux de noix afin d'obtenir des morceaux pas plus gros que des petits pois : les noix pourront ainsi boire tout le miel et former un sorte de caramel mou. Déposez cette garniture sur le fond de tarte. Dans une casserole, délayez à feu doux le miel et la fleur d'oranger. Répandez ce mélange liquéfié sur les noix concassées en veillant à ce qu'il ne recouvre pas entièrement toutes les noix. Etalez le dernier tiers de pâte sur une même épaisseur au rouleau : lorsque la feuille obtenue atteint le diamètre de la tourtière, déposez-la sur la garniture après en avoir légèrement humidifié le bord. Liez intimement les deux pâtes afin que le miel ne puisse sortir et, à l'aide d'un couteau, formez une douzaine de petites cheminées. Enfourez la tourtière à 180° C pendant environ 25 minutes : la pâte doit prendre une belle teinte dorée. Cette tarte se déguste, une fois refroidie, avec un petit verre de vin blanc.







Préparation : 1 heure  
Cuisson : 40 minutes



**Le marché pour 8 personnes :**  
**(tourte de 32 cm)**

### **pour la pâte :**

- 500 g de farine, 250 g de beurre, 150 g de sucre, 100 g de sucre glace pour la décoration,
- 2 œufs, 1 pincée de sel, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

### **pour la garniture :**

- 1,5 kg de blettes, 50 g de fromage de sec râpé (sbrinz ou parmesan), 2 œufs, 2 à 3 pommes reinettes, 100 g de pignons, 30 g de raisins secs bruns et 30 g de raisins blonds (mis à tremper dans du rhum), 1 verre à liqueur (5 cl) d'eau-de-vie de marc (branda), 150 g de cassonade ou de sucre semoule, 1 cuillère à soupe (3 cl) d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe d'anis

### **- LA PÂTE**

Dans une terrine, mélangez la farine, le sucre et le sel puis au centre ajoutez le beurre coupé en dés, les œufs et l'huile d'olive. Mélangez du bout des doigts pendant quelques minutes afin d'obtenir une pâte lisse et homogène (ajouter quelques gouttes d'eau si besoin est) que vous placerez au frais entourée d'un torchon. Laissez-la reposer pendant la préparation de la garniture.

### **- LA GARNITURE**

Pour cette tourte, on ne se servira que du vert de la blette. Formez avec les feuilles des rouleaux de 3 centimètres de diamètre et détaillez-les en fines lanières de la largeur d'un travers de doigt. Plongez cette blette dans une bassine d'eau froide, et lavez-la à trois eaux. Ceci permet d'enlever l'amertume de la blette. Essorez vos lanières et séchez-les entre deux torchons.

Dans une terrine, mélangez intimement les œufs battus en omelette, la cassonade, le marc, les deux raisins au rhum égouttés, l'huile d'olive, le fromage et les pignons. Mélangez à pleines mains - vous pouvez confier cette tâche aux enfants pour leur donner le goût de cuisiner- ajoutez la blette ainsi qu'une pomme pelée et coupée en dés.

Aplatissez à 3 à 4 mm d'épaisseur les deux tiers de la pâte au rouleau à pâtisserie sur un plan de travail généreusement fariné en un rond que vous placerez dans votre tourtière en le laissant déborder. Déposez la garniture sur une épaisseur de deux bons centimètres. Ajoutez le jus formé au fond de la terrine, puis étalez des lamelles de pommes les unes à côté des autres.

Étalez le dernier tiers de la pâte au diamètre de la tourtière et, après avoir mouillé les bords, déposez-le sur la farce en ourlant intimement les deux bords pour bien les souder. À l'aide d'une fourchette, formez des petites cheminées à la surface ou faites des becs d'oiseaux avec de petits ciseaux.

Enfournez cette tourte à 180° C pendant environ 40 minutes : la surface doit prendre une teinte dorée... (Quand les bords se décollent de la tourtière, la tourte est cuite). Retirez la tourte du four et saupoudrez-la de sucre semoule. Lorsqu'elle est refroidie, saupoudrez la tourte de sucre glace, pour la décoration, avant de la servir à température ambiante.

### **Variante :**

Vous pouvez ajouter 50 grammes de poudre d'amande dans la garniture.







# La tourte de fèves

## LA TOURTA AI FAVA

*Un plat ancien tout en patience, mais le résultat le vaut bien !*



Préparation : 45 minutes

Cuisson : 20 minutes la veille  
puis 45 minutes



### Le marché pour 6 personnes :

- *pour la pâte* : 100 g de farine, 50 g de beurre, 20 g de sucre, 1 œuf, 15 g de poudre d'amandes, un zeste de citron non traité
- *pour la garniture* : 200 g de fèves sèches, 1 zeste de citron, un peu de noix de muscade râpée, 1 œuf battu en omelette, 1 sachet de sucre vanillé, 120 g de sucre, ½ verre de vin blanc, ½ verre d'huile d'arachide, ½ verre de fleur d'oranger, 3cl de branda (eau de vie de marc)

### LA VEILLE

Faites tremper les fèves dans de l'eau tiède, épluchez-les et faites les cuire à l'eau froide et salée. Quand elles sont cuites (comptez vingt minutes), égouttez-les et passez-les au moulin à légumes, grille fine. Ajoutez les autres ingrédients et mélangez pour une farce bien homogène.

### LE JOUR MÊME

Goûtez la farce et rectifiez selon votre goût en ajoutant sucre et alcool. On doit obtenir une farce « ni trop liquide ni trop épaisse » en mélangeant tous les ingrédients, de la consistance d'une pâte à crêpes. Préparez alors le fond de pâte. Huilez votre tourtière et couvrez-la d'une fine couche de pâte. Mettez une bonne épaisseur de farce et recouvrez-la d'une seconde feuille de pâte. Avec un peu d'eau tiède, pincez les bords pour former un petit bourrelet. Confectionnez sur le dessus quelques trous de cheminée avec des ciseaux, badigeonnez d'huile avec un pinceau, ajoutez une giclée de sucre en poudre et enfournez à four chaud (180 à 200° C) pendant 45 minutes.

La pâte doit prendre une belle teinte brune et la tourte embaumer votre cuisine. Servez encore tiède, au coin de la cheminée, et attendez les compliments.







Préparation : 1 h 30

Cuisson : 6 à 7 heures



### Le marché pour 8 personnes :

- 2,5 kg de tripes de bœuf, deux demi pieds de veau
- 8 belles tomates pelées et épépinées, 4 gros oignons + 1 petit
- 6 carottes en grosses rondelles, 2 branches de céleri, 6 gousses d'ail
- 3 ou 4 citrons, 3 clous de girofle, 1 bouquet garni
- ½ litre de vin blanc sec, 5 cl de branda (eau de vie de marc)

Lavez les tripes à grande eau et frottez-les avec du citron. Détaillez-les en lanières de 6 à 8 centimètres de long et d'un doigt maximum de large. Salez et poivrez.

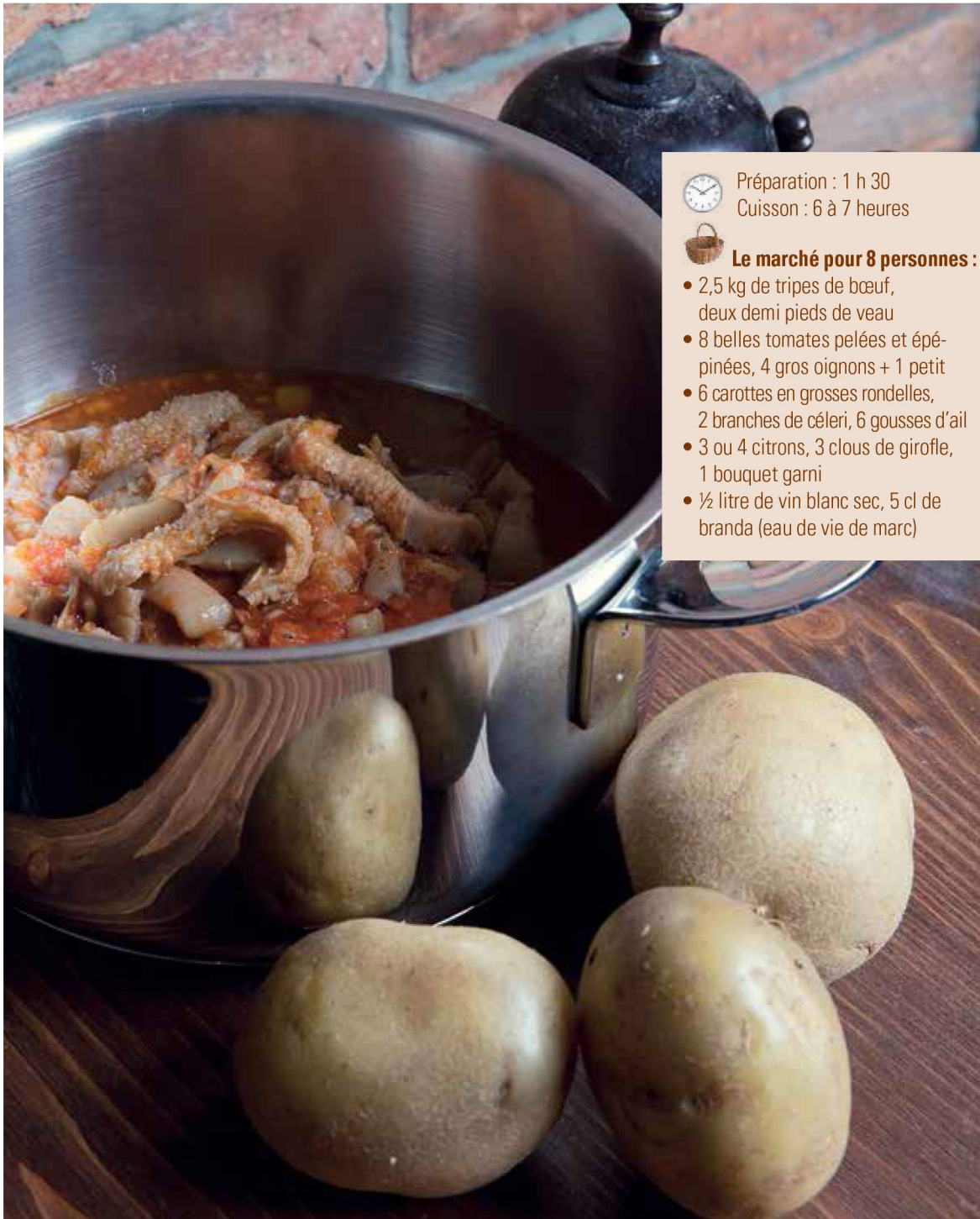
Emincez les oignons, écrasez l'ail. Pelez, épépinez et hachez grossièrement la pulpe de tomate. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans un grand faitout. Versez-y le mélange de légumes, les demi-pieds de veau et faites revenir le tout. Déglacez avec le vin blanc et la branda. Laissez cuire une dizaine de minutes. Égouttez les tripes, versez-les dans la préparation, ajoutez les clous de girofle piqués dans un petit oignon, couvrir de bouillon (ou d'eau). Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez le bouquet garni. Laissez cuire à tout petit feu pendant 6 à 7 heures.

À mi-cuisson, ajouter les carottes coupées en grosses rondelles et les branches du céleri coupées en bâtonnets. Veillez à ce que la préparation ne s'attache pas au fond du faitout. Déposez le contenu de la cocotte dans un autre récipient en enlevant la couenne et les os du pied de veau. Laissez encore un peu réduire si la sauce est un peu liquide.

Servez les tripes avec des pommes de terre vapeur et un bol de fromage râpé dont chacun usera à son goût. Certains niçois aiment bien gratiner les tripes au four avec du fromage râpé par-dessus. C'est également délicieux.

### Variante :

Après l'ébullition il est plus facile pour un encore meilleur résultat de terminer la cuisson à l'étouffé au four dans une cocotte fermée à 140° C pendant plusieurs heures.





*La trucha, base incontournable de la merenda niçoise, se déguste chaude, tiède, ou encore froide avec une rasade d'huile d'olive. Ce n'est pas une omelette, mais une véritable merveille de la cuisine niçoise. On en fait un délicieux pique-nique en la glissant en fin de cuisson dans du pain avec son huile de cuisson. C'est un met tout autant nourrissant que délicat et bien sûr délicieux*

**S**éparez le vert des côtes de blettes (ou mieux, utilisez des blettes-feuilles). Taillez les feuilles de blettes en lanières de 1 cm de côté. Rincez bien les blettes ciselées dans l'eau froide, 2 ou 3 fois. Cette étape est importante, elle permet d'enlever l'âcreté de la blette. Égouttez soigneusement.

Découpez l'oignon en petits cubes et laissez-le blondir dans une poêle avec une bonne rasade d'huile d'olive. Dans un saladier, battre les œufs, y ajouter le fromage râpé, les blettes, et l'oignon cuit. Salez et poivrez.

Huilez généreusement une poêle (même si elle est à fond anti adhésif) avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, et chauffez à feu modéré.

Versez la préparation et cuire à feu doux en tassant bien avec une spatule en bois pour obtenir une omelette d'une épaisseur de 2 à 3 centimètres (le volume des blettes va diminuer de moitié en cuisant) C'est le moment délicat de la recette, l'omelette ne doit pas attacher tout en prenant une belle couleur. Au bout de 20 minutes,

lorsque le dessus de l'omelette commence à prendre, retournez-la à l'aide d'un plat de service, huilez à nouveau la poêle et faites cuire à nouveau 15 minutes à feu moyen sans couvercle.

#### **Variantes :**

- Mettez les verts de blette à blanchir dans 2 litres d'eau salée. Puis laissez-les tiédir et pressez-les fortement entre vos mains pour en extraire l'eau en excédent. Hachez grossièrement au couteau.
- Faites tomber les blettes avec une fourchette piquée d'une gousse d'ail. Après cuisson égouttez et pressez entre les mains pour éliminer l'humidité. Hachez la blette au couteau.
- En saison, on pourra rajouter quelques feuilles de cerfeuil ou de persil ciselées dans les œufs, mais ce n'est pas indispensable à la recette déjà très goûteuse si les blettes sont de grande qualité.
- Mélangez à l'appareil 50 grammes de pignons préalablement torréfiés au four.



Préparation : 30 minutes  
Cuisson : 25 à 35 minutes



**Le marché pour  
1 poêle de 28 cm :**

- 6 œufs,  
1 kg de vert de blette,  
1 gros oignon,  
1 gousse d'ail
- 100 g de parmesan ou sbrinz râpé,  
huile d'olive, sel, poivre





EXTRAITS DE «CARNETS DE CUISINE DU COMTÉ DE NICE»  
par Alex Benvenuto en collaboration avec le Comité Technique du Label Cuisine Nissarde  
©2018 by Serre Éditeur. Reproduction Interdite



OFFICE DE TOURISME MÉTROPOLITAIN NICE CÔTE D'AZUR

NICETOURISME.COM

