

SPECIALITES DE BOULANGERIE

Région PACA

La fougasse

Rhône Alpes, Languedoc Roussillon et Provence Alpes Côte d'Azur



Description

Tout le Midi aime la fougasse, ce pain plat de forme allongée, ronde ou rectangulaire, fendu de larges ouvertures obliques. Aux côté de la fougasse traditionnelle, il en existe des garnies : fougasse aux grattons ou aux lardons, fougasse aux anchois, fougasse aux olives, fougasse aux noix, fougasse aux tomates, fougasse au fromage, fougasse au thym, fougasse au romarin... Si la plupart des fougasses sont salées, certaines sont sucrées : la fougassette, ainsi que la pompe à l'huile de Noël...

La fabrication de la fougasse réclame farine, levure boulangère, sel et eau. La pâte doit être longuement pétrie avant d'être allongée et entaillée. La cuisson se fait dans un four très chaud.

Dans l'assiette

Ce pain provençal est un véritable plaisir. Garni, il peut presque tenir un rôle de sandwich !

Un peu d'histoire

Le nom de fougasse puise son origine dans le latin *panis focacius*, désignant un pain plat cuit sur un foyer ou sous les cendres d'un feu. En Italie, elle se nomme *focaccia* et se décline de différentes façons, d'un pain très fin à une sorte de pizza.

A l'origine, la fougasse permettait au boulanger de mesurer la température de son four, avant de lancer sa fournée. Ce petit pain craquant faisait le bonheur des amateurs qui le rapportaient avec leur pain.

La fougassette

Rhône Alpes, Languedoc Roussillon et Provence Alpes Côte d'Azur



Description

Variantes : pompe à l'huile, fougassette d'Orange.

Sorte de brioche plate, ronde ou ovale, percée de sept trous, la fougassette se caractérise aussi par son parfum à la fleur d'oranger, sa couleur crème-dorée sur le dessus et son moelleux à l'intérieur.

Il s'agit en fait d'un pain très léger, enrichi de levure de bière, d'œufs, d'huile d'olive (ou de beurre), de sucre et d'eau de fleur d'oranger. Une fois pétrie, selon une méthode très particulière, la pâte est abaissée au rouleau, lardée de trous, puis à peine saisie lors de sa cuisson.

Dans l'assiette

Excellente à déguster à tout moment de la journée, la fougassette s'inscrit parmi les treize desserts traditionnels du Noël provençal.

Un peu d'histoire

La forme ovale qu'elle prend à Grasse et les trous représentent le visage du Christ et ses sept orifices (bouche, narines, yeux, oreilles). Comme son nom l'indique, la fougassette est une adaptation de la fougasse qui semble remonter à la seconde moitié du XIXe siècle. La fougassette de Nice est, elle, de forme circulaire. On trouve aussi, étonnement, de la fougassette à Orange qui intégrait dans sa composition non de l'huile d'olive, mais du beurre. Beurre qui tend d'ailleurs à être utilisé, désormais, même en régions niçoise et grassoise.

Selon la tradition, il faut rompre la fougassette à la main et ne jamais la couper si on ne veut pas être ruiné dans l'année.

Le pain d'Aix

Provence Alpes Côte d'Azur



Description

Fait dans les règles de l'art, le pain d'Aix est une boule légèrement allongée, fendue d'une large fente sur l'un des côtés, due aux effets de la cuisson.

Son secret de fabrication réside dans un mélange de diverses farines légères et de levain, auxquels s'ajoutent eau et sel, ainsi qu'à un pliage spécifique. Il peut bénéficier également d'un traitement de surface : en effet, certains artisans badigeonnent la croûte de jus de citron qui donne une couleur très particulière, presque « caramélisée ».

Dans l'assiette

Ce pain à la jolie croûte, croustillante, fine et fondante, est de bonne conservation. En rassissant légèrement, sa mie dense et moelleuse devient encore plus digeste et se tartine mieux.

Un peu d'histoire

Puisant ses origines au sortir du Moyen Âge, on dit que ce pain renommé devait sa légèreté à son pétrissage avec les eaux thermales de la ville.

Le petit épeautre

Rhône Alpes, Languedoc Roussillon et Provence Alpes Côte d'Azur



Description

Autre appellation : engrain.

Le petit épeautre¹, un blé rustique qui appartient à la famille des blés vêtus et qui ne possède guère de parenté génétique avec nos céréales actuelles, offre des qualités nutritionnelles incomparables : riche en protides, lipides, glucides, ainsi qu'en fibres, en magnésium, en phosphore, il présente, en outre, un faible taux en gluten qui facilite sa digestion. Sa haute teneur en protéines surclasse celle du blé ou de l'orge !

Cette céréale miracle, au cycle végétatif qui s'étend sur onze mois environ, se sème à plus de 400 mètres d'altitude en septembre-octobre et se récolte à la mi-août. S'accommodant des terrains pauvres, parmi les champs de lavande, et des hivers rigoureux, elle ne nécessite ni pesticide, ni désherbant, et réclame peu d'eau. En revanche, sa productivité est faible, car elle n'a été soumise à aucune sélection artificielle et son grain vêtu (appelé ainsi car la balle, ou glume, l'enveloppant est importante) impose un travail de décorticage plus long.

Dans l'assiette

Vendue en « grain » ou en « farine », cette céréale se cuisine en salade aussi bien qu'en accompagnement de viandes et de poissons. Elle remplace ainsi avantageusement le riz, le boulghour. Elle permet encore de réaliser la soupe d'épeautre et des desserts comme la crème brûlée à l'épeautre.

Un peu d'histoire

Ancêtre des céréales actuelles, le petit épeautre a été retrouvé par les archéologues dans des couches datées de 9000 ans avant Jésus-Christ. Consommé en abondance jusqu'à l'époque romaine, puis abandonné au profit des blés froments pour des raisons de rendement, le petit épeautre ou engrain était très populaire des pentes du Ventoux à la terminaison orientale du Lubéron en passant par le plateau de Sault, jusqu'au XIXe siècle. Repris dans les années 1980 par une poignée d'agriculteurs, il sera découvert par le grand public une quinzaine d'années plus tard. Actuellement, une cinquantaine de producteurs approvisionnent un marché qui absorbe 200 tonnes par an.