

# PÂTISSERIE

Région PACA

## L'oreillette

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



### Description

*Autres appellations : ganse, mensonge, merveille, croquant, bugne.*

Le nom d'oreillette désigne une pâte frite à l'huile, généralement parfumée à la fleur d'oranger et saupoudrée de sucre glace, très mince, légère et craquante, qui revêt des formes et des noms différents selon les régions où elle se fabrique : « oreillette » en Provence rhodanienne et occidentale, dans le Comtat Venaissin, le Luberon, les monts de Vaucluse... « bugne » dans le Briançonnais, le Champsaur et le Valgaudémar... « merveille » dans les Alpes provençales... « mensonge » dans la vallée de la Vésubie et la vallée de la Roya... « croquant » en Ubaye... « gause » dans le Pays niçois...

Ce beignet se compose de farine, de levure, de sucre, d'œufs entiers, de beurre fondu et d'une pincée de sel. On rajoute éventuellement de l'eau de fleur d'oranger ou un zeste de citron râpé. Une fois bien malaxée jusqu'à obtenir la souplesse nécessaire, la pâte est mise au repos une paire d'heures, avant d'être abaissée le plus finement possible au rouleau. Plus mince sera la pâte, plus croquantes seront les oreillettes. Il suffit ensuite de découper des losanges de pâte d'une dizaine de centimètres de long (sur 4 ou 5 de large), de les fendre en leur centre. L'une des extrémités de chaque pièce est ensuite repliée et passée dans la fente. Puis, les oreillettes sont jetées une à une dans l'huile de friture chaude pendant quelques secondes. Après les avoir égouttées, on les saupoudre de sucre glace.

Délice populaire de tous les instants, les oreillettes possèdent le goût du bonheur des choses simples !

Cette pâtisserie ménagère, boulangère et pâtissière est d'une fabrication traditionnelle en Provence entre le jour de l'An et Pâques. Cependant, son pic de consommation est atteint le mardi gras. Présente aussi sur la table lors des fêtes familiales, elle apparaît dans les foires, les fêtes foraines...

### Ingrédients

(pour 6 personnes)

500 g de farine

1 sachet de levure chimique

100 g de beurre ramolli

4 œufs

1 pincée de sel

75 g de sucre glace

1 zeste de citron râpé

huile de friture

### Procédure

Dans un saladier, mélanger farine, levure et sel. Creuser un puits au centre pour y déposer les œufs, le beurre et le zeste de citron râpé. Malaxer jusqu'à ce que la pâte devienne bien souple. Recouvrir le saladier d'un linge et laisser reposer 2 heures au frais. Étaler la pâte au rouleau de manière à la rendre très fine. Découper en biseau des morceaux de pâte de 10 cm sur 4 cm. Les fendre au centre, replier une extrémité et la passer dans la fente. Jeter les oreillettes une à une dans l'huile de friture chaude pendant quelques secondes. Les égoutter, les déposer dans un plat et les saupoudrer de sucre glace.

# La navette

## Provence Alpes Côte d'Azur



### Description

Attachée à Marseille et à sa région, la navette est un biscuit en forme de barquette (losange allongé, fendu sur le dessus), assez dur, peu sucré et généralement aromatisé à la fleur d'oranger.

Le Four des navettes (la plus ancienne boulangerie de Marseille, située face à l'abbaye Saint-Victor) fabrique depuis près de deux siècles et demi des navettes selon une recette jalousement gardée. Farine de blé, poudre à lever, sucre, beurre, fleur d'oranger, entrent dans leur composition. La pâte, soigneusement pétrie, est divisée en boudins (de différentes tailles), ovoïdes et allongés. Placés sur une plaque beurrée, incisés dans leur longueur et dorés avec du jaune d'œuf dilué dans de l'eau, ils cuiront jusqu'à coloration.

#### Dans l'assiette

Vendues à la pièce (pour les plus grandes), en vrac ou en sachets, les navettes se savourent aussi bien au petit déjeuner qu'à l'heure du goûter.

#### Un peu d'histoire

Selon la légende, ce biscuit symboliserait la barque (la nave, d'où son nom de « navette ») qui amena les saintes Maries sur les côtes de Provence. Depuis toujours, il est associé aux fêtes de la Chandeleur célébrées en l'abbaye Saint-Victor. Après la distribution du pain béni dans la crypte, il était de tradition d'offrir une navette que les Marseillais gardaient chez eux, avec le cierge vert attaché près du crucifix, au chevet de leur lit. Depuis 1782, les navettes bénies ne se vendent plus à l'abbaye, mais au Four des navettes.

Parfumées à la fleur d'oranger dans leur version originale, les navettes se sont aujourd'hui enrichies de toutes sortes d'épices. On les retrouve dans de nombreux magasins de la cité phocéenne.

# La pompe à l'huile

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



### Description

*Variantes : gibassier, fougassette.*

En Provence, la pompe à l'huile est une sorte de brioche plate et ajourée, réalisée avec une pâte à pain améliorée d'œufs, de sucre et d'huile d'olive. Il s'agit donc davantage d'un pain enrichi que d'une pâtisserie.

L'étape préliminaire de sa fabrication consiste en la préparation d'une « pouliche » (levain) en mélangeant de la farine, de la levure et un peu d'eau tiède. Pendant que la pouliche lève, les autres ingrédients, farine, sucre, œufs, huile d'olive, eau de fleur d'oranger, sont mêlés entre eux. La pouliche rajoutée, on pétrit longuement, avant de laisser se reposer la boule de pâte 4 à 5 heures. Puis, on la partage en pâtons, que l'on abaisse en galettes de trois centimètres d'épaisseur, ajourées ou marquées d'un joli quadrillage sur le dessus. On les laisse lever, puis on les passe à four assez vif. A noter que le gibassier (ou gibassié) est une pompe à l'huile moins gonflée et plus sèche.

#### **Dans l'assiette**

La pompe à huile se mange seule, ou accompagnée d'une crème, de confiture.

La pompe à l'huile fait partie des treize desserts<sup>1</sup> de Provence, confectionnés à l'occasion du « Gros souper<sup>2</sup> », où elle se déguste avec du vin cuit. On la retrouve étonnement aussi dans l'ouest du Rouergue (autour de Marcillac et de Decazeville).

#### **Un peu d'histoire**

La pompe symbolisait la réussite. Selon la tradition, il faut la rompre comme le Christ a rompu le pain et, surtout, ne pas la couper, sinon on risque de se voir ruiné l'année suivante.

Mais bien difficile, aujourd'hui, de trouver de véritables pompes à l'huile, la plupart des boulangers-pâtisseries qui en confectionnent utilisant du... beurre !

<sup>2</sup> Le « gros souper », quoique repas maigre (pris en famille au soir du 24 décembre, avant la messe de minuit) n'en restait pas moins fastueux : en entrée, l'aïgo bouldo (soupe à l'ail), puis sept plats de poissons (dont l'alose à l'étouffée, la morue à la raïto) et de légumes (dont les épinards aux escargots).

<sup>1</sup> Les treize desserts (chiffre rappelant le Christ et ses douze apôtres) suivaient le « gros souper ». Leur liste varie en fonction des régions et de l'aisance des familles. Citons notamment les mendiants, représentant les différents ordres religieux catholiques ayant fait vœux de pauvreté : noix et noisettes pour les Augustins, figes sèches pour les Franciscains, amandes pour les Carmes et raisins secs pour les Dominicains ; les pommes et les poires d'hiver, le melon vert, le nougat noir et le nougat blanc, les raisins frais, les mandarines, la pompe à l'huile ou fougassette, les confiseries (truffes au chocolat, fruits confits, calissons...), la pâte de coing ou d'autres fruits, les oreillettes (ou mensonges ou ganses), les dattes... Selon la tradition, manger un peu de chaque dessert portait chance pour l'année.

## La tarte tropézienne

### Provence Alpes Côte d'Azur



### **Description**

La tarte tropézienne<sup>1</sup> est une plate et ronde brioche sucrée, partagée à l'horizontale d'une épaisseur jaunâtre de crème au beurre et de crème pâtissière, aromatisée à la fleur d'oranger.

Désormais fabriquée dans le secret d'un laboratoire moderne, sa large diffusion se décline, « nature » ou aux fruits, en quatre formats, de l'individuel au familial.

Une vingtaine d'établissements du golfe de Saint-Tropez proposent ainsi à leur devanture cette star... contestée de la pâtisserie locale, mais qui appartient au « paysage » gastronomique.

#### **Un peu d'histoire**

La « tropézienne » reprend la recette familiale de la grand-mère d'un émigré polonais, Alexandre Micka, qui ouvrit une boulangerie-pâtisserie à Saint-Tropez au début des années 1950. Cette brioche enrémée deviendra à la mode grâce à Brigitte Bardot qui en raffole sur le tournage du film de Roger Vadim, « Et Dieu... créa la femme », en 1955. C'est l'actrice, elle-même, qui aurait conseillé de baptiser cette pâtisserie du nom de Saint-Trop'. Plus tard, s'associant à Jean-Baptiste Doumeng (le « milliardaire rouge »), Micka en proposera une version « surgelée » qui la fera connaître en France et en Europe.

Succédant à Alexandre Micka, en 1985, Alfred Dufrêne fait entrer cette tarte dans l'ère de la grande production en « frais ». Ces dernières années, la technique de fabrication de la fameuse crème est entièrement automatisée et, en haute saison, 1500 pièces sortent journallement du laboratoire de Cogolin

## La tortillade

### Languedoc Roussillon et Provence Alpes Côte d'Azur



### Description

*Autre appellation : torque.*

Pain brioché parfumé aux graines d'anis, la tortillade est une couronne (de 15 à 20 centimètres de diamètre), faite de deux boudins de pâte tressés qui lui donnent un aspect « hélicoidal », jouflu et doré.

Farine, sucre, levure, beurre, œuf, huile d'olive, eau, graines d'anis, mélangés et pétris, donnent naissance à une pâte, mise un temps au repos, puis partagée en deux boudins de longueurs identiques, qui seront tressés en couronne. Celle-ci sera cuite à four moyen une trentaine de minutes.

#### **Dans l'assiette**

Assez grasse, cette brioche comblera les amateurs d'émotions gustatives nouvelles par sa texture inattendue, compacte, granuleuse, friable, fondante en bouche, anisée. Ceux-ci préféreront sans doute la tremper dans un thé ou du café, plutôt que dans du vin comme autrefois...

#### **Un peu d'histoire**

Nettement moins connue des Provençaux que la pompe à l'huile et la fougasse, cette pâtisserie boulangère doit son nom ainsi que sa forme à cette torque (collier métallique rigide ou hausse col) que portaient les Gaulois, puis les soldats romains. Les propriétaires de chevaux se doivent d'en offrir à leurs bêtes, car elle possède la vertu de prévenir des maladies... En effet, ce produit, dont les origines remonteraient à l'Antiquité, se déguste traditionnellement lors de la fête de la Saint-Eloi. Ce saint, patron des orfèvres et artisans, est aussi protecteur des chevaux, mulets et ânes. Cette importante manifestation (qui a sa confrérie), donne lieu à un défilé en costumes provençaux, à une bénédiction des chevaux et à une distribution de pains bénits (devenus cette fameuse tortillade).

## La tourte de blettes

### Provence Alpes Côte d'Azur



### Description

La tourte de blettes est une spécialité niçoise emblématique, qui présente la singularité d'être à la fois sucrée et salée : en effet, en dépit de la présence de blettes (légume fort apprécié dans la cuisine niçoise), il s'agit davantage d'une « pâtisserie » avec son support et son couvercle en pâte brisée sucrée emprisonnant une farce subtile organisée autour du tryptique feuilles de blettes, pignons de pins et raisins secs. A cette base immuable viennent se mêler d'autres ingrédients pour le moins improbables : quartiers de pommes, figues, œufs, beurre... fromage, huile d'olive, jus de citron, cassonade, alcool (marc) ! Dans la version « salée », il convient d'amalgamer à cette farce du parmesan râpé, éventuellement du riz à la place (ou pas) des pommes. Les feuilles de blettes, finement hachées, sont mêlées à l'éventail d'ingrédients évoqué qui varie suivant les régions, mais où se retrouvent impérativement pignons de pins et raisins secs (moitié de Malaga, moitié de Corinthe, trempés dans le rhum). Une fois sortie du four, la tourte est mise à refroidir à température ambiante et souvent nappée de force sucre glace.

#### **Dans l'assiette**

Ce régal de la cuisine niçoise peut ainsi, selon les cas, apparaître à l'orée d'un repas, en entrée, au milieu, en plat principal, ou en fin, en dessert... et même au goûter ! Salée ou sucrée, cette tourte se mange généralement froide, voire tiède.

#### **Un peu d'histoire**

La *torta de blea* (en langage nissart) est l'un des avatars de ces « tourtes aux herbes » (« herbes » au sens de légumes-feuilles, par opposition aux légumes-racines) moyennageuses, mêlant sans distinction légumes, fruits (blette, courge, pois chiche, châtaigne...) et fleurs, sucre et sel, épices et plantes aromatiques, fromage et huile. A cette époque, ce qui est dans notre esprit « plat salé » et « dessert sucré » ne faisait qu'un. Cette pratique survivra à la Renaissance et jusqu'à nos jours dans la région de Nice au travers de cette tourte, s'enrichissant même au fil des époques de nouveaux ingrédients : amande, épinard, écorce de citron confit, raisins secs, pignons, etc.

#### **Ingrédients**

(pour une tourte de 6 personnes)

Pour la pâte :

250 g de farine

100 g de beurre

25 g de sucre

1 œuf

1 pincée de sel

1 cuil. à soupe d'huile d'olive

Pour la farce :

300 g de vert de blettes

2 œufs

3 figues sèches

100 g de raisins secs trempés dans du rhum

75 g de pignons de pins

100 g de cassonade

30 g de poudre d'amande

5 cl de marc

2 cuil. à soupe d'huile d'olive

5 pommes

#### **Procédure**

Dans un saladier, mêler farine, sucre et sel. Faire un puits pour y rajouter le beurre coupé en dés, l'œuf et l'huile d'olive. Pétrir du bout des doigts pendant quelques minutes afin d'obtenir une pâte lisse et homogène, à placer au frais sous un torchon. Détailler les feuilles de blettes en fines lanières. Les plonger dans une bassine d'eau froide sans cesse renouvelée, jusqu'à ce que l'eau perde sa teinte verte. Essorer les blettes et les sécher entre deux torchons. Dans une terrine, mélanger les œufs battus, la poudre d'amandes, la cassonade, le marc, les raisins macérés, les figues coupées en dés, les pignons et l'huile d'olive. Tout en malaxant, ajouter la blette ainsi qu'une pomme pelée et coupée en dés. Abaisser les deux tiers de la pâte au rouleau sur un plan fariné, de manière à former un rond de 30 cm de diamètre, à placer au fond de la tourtière en la laissant déborder. Eplucher les autres pommes et tapisser le fond avec la moitié des tranches découpées. Recouvrir d'une bonne épaisseur de garniture ainsi que son jus. Puis étaler le reste des lamelles de pommes et placer la seconde abaisse au dessus de la tourtière. Souder les deux abaisses, après avoir mouillé les bords. Pratiquer une ouverture au centre de la tourte et, à l'aide d'un carton souple roulé, fixer une cheminée. Préchauffer le four à 210 °C et enfourner la tourtière. Baisser la température du four à 180 °C et laisser cuire environ 45 minutes, jusqu'à ce que la surface prenne une teinte dorée. A la sortie du four, saupoudrer généreusement de sucre glace et laisser refroidir avant de servir.

# Le gâteau des rois

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



## Description

*Autres appellations : couronne des rois, brioche des rois.*

Les rois mages, qui apportèrent l'or, l'encens et la myrrhe, sont fêtés dignement partout en Provence, notamment au travers d'une appétissante couronne briochée (dite gâteau des rois) saupoudrée de grains de sucre et garnie de magnifiques fruits confits : tranches d'orange, cédrat, melon, cerise, etc.

La recette nécessite farine, œufs, beurre, levure de boulanger, eau de fleur d'oranger, fruits confits. On réalise d'abord le levain en délayant la levure dans un peu d'eau tiède et de la farine et en laissant au repos jusqu'à ce que la boule double de volume. Pendant qu'elle lève, on met le reste de farine dans un saladier, le sel, le sucre, l'eau de fleur d'oranger, les œufs. On pétrit jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène et on ajoute le levain, ainsi que le beurre ramolli. On retravaille la pâte pour la vider de son air, avant de la placer dans un saladier sous un torchon, une nuit au réfrigérateur. Le lendemain, on façonne la couronne en étirant la pâte. On introduit la fève et on laisse reposer une bonne heure. Puis on dore la couronne à l'œuf battu, on la saupoudre d'un peu de grains de sucre, avant de l'enfourner une trentaine de minutes dans le four préchauffé, en surveillant la couleur. Ne restera plus qu'à décorer avec les fruits confits.

La savoureuse brioche exhalant la fleur d'oranger cache en son sein la fève porte-bonheur...

### Un peu d'histoire

Ce gâteau en forme de brioche torique décorée de fruits confits remonterait au moins au XIV<sup>e</sup> siècle. Il est la version méridionale de la galette des rois que l'on trouve partout en France pour fêter l'Épiphanie.

Pour tirer les rois, en Provence comme ailleurs, le plus jeune de l'assemblée ferme les yeux ou se place sous la table et on lui désigne chaque part de gâteau afin qu'il l'attribue à un convive. Deux fèves sont traditionnellement dissimulées dans le gâteau : un sujet en porcelaine, représentant un personnage de la crèche, et la fève proprement dite. Celui qui tire le sujet est désigné roi ou reine et doit choisir, selon le cas sa reine ou son roi, tandis que celui qui tire la fève doit payer le prochain gâteau !