

SPECIALITES DE LEGUMES

Région PACA

La bohémienne

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



Description

Plat typique des pays du département du Vaucluse et, en particulier, du Comtat Venaissin, mais que l'on retrouve jusqu'à la côte méditerranéenne, la bohémienne (*boumiano* en provençal) consiste en des aubergines à l'ail et à la tomate, cuites à l'huile, puis écrasées et gratinées avec du fromage râpé.

Dans l'assiette

« Cousin » de la ratatouille, mais sans courgette, ni poivron, ce plat du soleil, aussi savoureux chaud que froid, diététique et aisé à préparer, peut trôner seul au milieu du repas comme servir d'accompagnement à une viande, un poisson.

Ingrédients

(pour 4 personnes)

1 kg d'aubergines

750 g de tomates bien mûres

250 g d'oignons

3 gousses d'ail

4 cuil. à soupe d'huile d'olive

thym, romarin et sarriette

5 feuilles de basilic

50 g de gruyère ou d'emmental râpé

sel

poivre

Procédure

Eplucher les aubergines, les couper en dés et les faire dégorger 30 minutes, couvertes de gros sel dans une passoire. Laver et couper les tomates en dés. Peler et écraser l'ail. Eplucher et émincer les oignons, avant de les faire fondre dans l'huile au fond d'une grande cocotte. Après les avoir essuyées, ajouter les aubergines en remuant bien, puis les tomates et l'ail en laissant cuire doucement, sans cesser de remuer pour que les légumes n'attachent pas et en les écrasant contre les parois de la cocotte. Jeter quelques pincées de thym, de romarin, de sarriette, ainsi que le basilic haché. Saler et poivrer. Au bout d'environ 45 minutes, lorsque la préparation est devenue une pommade, la placer dans un plat, saupoudrer de gruyère râpé et enfourner jusqu'à gratinage.

La ratatouille

Provence Alpes Côte d'Azur



Description

Variantes : ratatouille provençale, ratatouille niçoise, bohémienne.

Niçoise, mais plus largement méditerranéenne et provençale, la ratatouille est un ragoût de légumes divers qui nécessite tomates, courgettes, aubergines, poivrons, oignons et ail, le tout revenu à l'huile d'olive et rehaussé d'aromates, de sel et de poivre.

La préparation d'une ratatouille est longue, car les légumes (choisis à maturité), après avoir été lavés, épluchés et coupés, doivent être cuits chacun séparément dans l'huile.

Dans l'assiette

Trésor de santé, cette recette du soleil se prépare en grande quantité, car aussi délicieuse chaude que froide, en entrée autant qu'en accompagnement d'un plat de viande ou de poisson, ou dans une omelette. Une bonne poêlée de ratatouille sur un riz fait tout autant office de plat principal. Et ses amoureux diront qu'une ratatouille est encore meilleure réchauffée !

Un peu d'histoire

Le mot de ratatouille (*ratatolha* en occitan) dérive du verbe « touiller » qui signifie remuer. Cette spécialité culinaire niçoise, provençale, mais aussi comtadine, se retrouve sur le pourtour méditerranéen où elle prend d'autres noms.

Ingrédients

(pour 6/8 personnes)

- 1,5 kg de tomates
- 1 kg de courgettes
- 750 g d'aubergines
- 750 g de poivrons (vert, rouge, jaune)
- 500 g d'oignons blancs
- 6 gousses d'ail
- 2 branches de thym
- 1 branche de sarriette
- 2 feuilles de laurier
- 4 brins de persil
- huile d'olive
- sel
- poivre

Procédure Laver et plonger les tomates 30 secondes dans de l'eau bouillante, en peler la peau. Les épépiner et les couper grossièrement. Dans une grande cocotte, faire fondre ces tomates dans de l'huile d'olive, ajouter l'ail haché et les aromates en bouquet garni. Laisser mijoter jusqu'à l'obtention d'un coulis épais. Durant ce laps de temps, éplucher les aubergines et les courgettes, les couper en rondelles ou en demi-rondelles dans des plats séparés. Les saupoudrer de sel pour les faire dégorger. Dans une poêle, mettre trois cuillères à soupe d'huile et faire revenir les oignons, préalablement épluchés et coupés en morceaux, à feu modéré sans leur laisser prendre trop de coloration. Après les avoir équeutés, vidés de leurs graines et coupés en quatre dans le sens de la longueur, procéder de même pour les poivrons dans une autre poêle. Leur enlever ensuite leur fine peau extérieure, puis les détailler en lanières. Remettre à cuire dans la poêle 5 min. Rincer et éponger les aubergines, puis les courgettes, et les faire cuire, comme précédemment, séparément. Au fur et à mesure que chaque légume aura atteint son degré de cuisson, verser le contenu de la poêle dans la cocotte. Laisser cuire à feu très doux sans couvrir en remuant lentement. La ratatouille est prête quand les légumes ont perdu leur craquant

La tarte provençale

Provence Alpes Côte d'Azur



Description

Variantes : tarte provençale au thon, tarte provençale à la ratatouille, tarte de la Crau, etc.

La tarte provençale laisse généralement apparaître les beaux morceaux de légumes méditerranéens composant sa garniture : tomate, courgette, oignon, voire aubergine, poivron, olive noire... Autres productions du soleil entrant dans sa composition : fromage de chèvre (parfois mozzarella) ou crème fraîche, huile d'olive, herbes de provence, basilic, sel, épices...

Un rouleau de pâte feuilletée dépliée dans un moule, le lavage, l'épluchage et la taille des légumes à disposer joliment à l'intérieur, le fromage, les herbes et épices, le liant avec de la crème et des œufs, un filet d'huile d'olive, la cuisson au four et le tour est joué !

Dans l'assiette

Cette tarte (pouvant tout aussi bien être quiche) fort appétissante, économique et aisée à réaliser, peut se servir, chaude ou froide, en entrée ou en plat principal, accompagnée d'une salade.

Tarte provençale au chèvre

Ingrédients

(pour 4 à 6 parts)

1 pâte brisée ou feuilletée

4 tomates

2 courgettes

1 oignon

1 buche de chèvre

2 oeufs

5 cl de crème liquide

herbes de Provence

basilic frais

huile d'olive

sel

poivre

Procédure

Etaler la pâte dans un moule à tarte beurré et la piquer avec une fourchette. Eplucher et couper courgettes, tomates (à épépiner) et oignon en fines rondelles. Les placer sur la pâte en les intercalant, une rondelle de courgette, une rondelle de tomate, une rondelle d'oignon... une rondelle de buche de chèvre. Ajouter des hachures de feuilles de basilic. Dans un grand bol, battre les œufs avec la crème fraîche, saler et poivrer. Verser le mélange sur la tarte. Ajouter un filet d'huile d'olive. Parsemer d'herbes de Provence. Cuire au four environ 40 minutes à 190 °C.

Le beignet de fleur de courgette

Provence Alpes Côte d'Azur



Description

Variantes : beignet de fleur de courge, fleur de courgette farcie, omelette de fleurs de courgette.

Le beignet de fleur de courgette, spécialité culinaire de la région niçoise, a séduit une bonne partie de la Provence... Cette préparation se retrouve aussi en Italie, ainsi que dans les pays des Balkans.

Tout simplement enduites d'une pâte à base de farine, de lait et d'œufs salée et poivrée, les fragiles fleurs oblongues et jaune pâle sont plongées dans un bain de friture.

Dans l'assiette

Une fois tiédies et égouttées, ces fleurs de courgette en beignets se servent en entrée ou en apéritif.

Ingrédients

(pour 4 personnes)

12 fleurs de courgettes

150 g de farine

15 cl de lait

2 œufs

4 branches de persil

huile d'olive ou d'arachide (pour la friture)

sel

poivre

Procédure

Hacher finement le persil. Dans un bol, mélanger la farine, le lait, les jaunes d'œufs. Laisser reposer une demi-heure, puis y incorporer le persil. Saler et poivrer. Dans un second bol, monter le blanc des deux œufs en neige, puis l'incorporer à la préparation. Éliminer les tiges et les pistils des fleurs et plonger délicatement chacune dans la pâte. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle. Déposer les beignets dans la friture. Les laisser cuire deux minutes de chaque côté.

Le papeton d'aubergine

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



Description

Spécialité avignonnaise, le papeton est un flanc à base de caviar d'aubergine et d'œuf.

Ce plat doit son nom au fait qu'il était cuit autrefois dans un moule ayant la forme d'une tiare pontificale. Quant à sa base, l'aubergine, ce légume-fruit a trouvé dans la plaine comtadine sa terre d'élection.

Dans l'assiette

Cette sorte de pain d'aubergine se sert chaud avec un coulis de tomates fraîches. Idéal pour accompagner une viande comme un carré d'agneau, il peut aussi s'emporter, froid, en pique-nique.

Ingrédients

(pour 6 personnes)

1,5 kg d'aubergines

2 oignons

4 gousses d'ail

quelques branches de basilic

1 bouquet d'herbes de Provence

4 œufs

sel

poivre

huile d'olive

Procédure

Peler les aubergines et les couper en morceaux. Eplucher et émincer les oignons. Eplucher et écraser l'ail. Ciseler le basilic. Dans une cocotte, faire chauffer un peu d'huile d'olive pour y faire revenir les morceaux d'aubergines en remuant fréquemment pour qu'elles n'attachent pas. Incorporer les oignons et les aulx, les herbes de Provence, le sel et le poivre et un peu d'huile d'olive supplémentaire. Laisser cuire à feu doux 40 minutes en remuant de temps en temps, afin que les légumes n'attachent pas au fond de la cocotte. Préchauffer le four à 170 °C. Ecraser les aubergines, y ajouter les œufs battus et le basilic ciselé. Verser dans un plat à gratin beurré et laisser cuire au four 40 minutes.

Le sou fassum

Provence Alpes Côte d'Azur



Description

Spécialité culinaire niçoise et, plus particulièrement, grassoise, le sou fassum est un chou farci.

Le chou est blanchi, les feuilles séparées, avant que le chou ne soit reconstitué autour d'une farce à base de viande (chair à saucisse, lard maigre ou reste de daube haché), de légumes (blette, coeur du chou, carotte, oignon, ail...), de riz, de pain rassis trempé dans le lait, d'œufs. Maintenu dans un filet serré (le « fassumier » qui donne le nom de la spécialité), le chou cuira dans un bouillon de poule ou de légumes jusqu'à ce que son dessus brunisse légèrement.

Un peu d'histoire

Selon la légende, le sou fassum serait d'origine grecque et remonterait à la fondation d'Antibes.

Dans l'assiette

Ce plat d'hiver, qui demande un temps de préparation et de cuisson conséquents, s'accompagne bien d'une salade verte.

Ingrédients

(pour 6 personnes)

1 beau chou vert frisé + feuilles d'épinard ou de blette

250 g de chair à saucisse fine ou un reste de viande

150 g de poitrine de lard maigre

3 oignons

150 g de riz

3 tranches de pain rassis

20 cl de lait

1 litre de bouillon de poule (ou de légumes)

1 œuf

2 gousses d'ail

1 branche de thym

noix de muscade râpée

3 cuillerées à soupe de concentré de tomate

2 branches de céleri

1 bouquet garni

sel

poivre

Procédure

Retirer le trognon et les feuilles de l'extérieur du chou. Faire bouillir un grand faitout d'eau. Y plonger le chou pour le faire blanchir 5 minutes, puis le passer sous l'eau froide et le laisser égoutter. Ouvrir ce légume en écartant les feuilles une par une. Retirer le cœur du chou et le hacher menu. Laver les feuilles de blettes, les éponger, les hacher. Détailler la poitrine de porc en petits lardons. Peler et hacher les oignons. Faire tremper le pain émiétté dans le lait. Faire revenir les lardons à la poêle en ajoutant les oignons hachés. Dans un saladier, mélanger la chair à saucisse, les lardons aux oignons, au cœur de chou aux épinards hachés, au pain essoré. Incorporer le riz (sans le cuire), puis lier avec l'œuf battu. Ajouter quelques pincées de thym, l'ail pelé et haché. Saler, poivrer, muscader et malaxer cette farce jusqu'à consistance homogène. En emplir le chou évidé, le reconstituer et le ficeler soigneusement, puis le déposer dans un panier à vapeur placé sur une grande marmite dans laquelle on aura versé le bouillon, délayé avec le concentré de tomate. Ajouter le céleri effilé et tronçonné, ainsi que le bouquet garni. Saler, poivrer. Porter l'eau à ébullition, puis couvrir, baisser le feu et laisser mijoter près de 3 heures.

Le tian de légume

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



Description

Variantes : tian de poisson, tian à la viande, tian au fromage, tian sucré.

Si le tian évoque spontanément ce gratin de légumes (combinant à l'infini bettes, aubergines, artichauts, épinards, courgettes, courges, choux, brocolis, tomates, champignons...), mis en couches superposées avec de l'ail, du fromage, des herbes aromatiques, parfois arrosé de crème battue avec des jaunes d'œufs, il existe d'autres types de tians : au poisson (unissant sardine et blette ou tomate, ou encore daurade et pommes de terre), à la viande (agneau et aubergine), au fromage (tomate-courgette et bûche de chèvre), ainsi que des tians sucrés (tian aux poires, aux pêches...).

Dans l'assiette

Le tian, qui nécessite une cuisson lente au four, se mange plutôt tiède ou pas trop chaud.

Un peu d'histoire

Le tian, qui désigne à la fois le plat¹ en terre cuite que le gratin qui y cuit longuement, est un mets typiquement comtadin. Au cours du Moyen Âge, il était placé dans le four banal, puis dans le four communal. Jusqu'au milieu du XXe siècle, ce fut le four du boulanger qui servit de substitut.

De nos jours, cette spécialité carpentrasienne a été adoptée par une bonne part de la Provence, se retrouvant jusqu'à Nice, et s'est attirée les faveurs de l'édition gastronomique et de la presse spécialisée. De nouveaux tians ont fait leur apparition et les rondelles de mozzarella se glissant entre les couches de légumes tendent à remplacer le traditionnel fromage de chèvre.

¹ De nos jours, le tian est un plat verni, à l'intérieur, de couleurs souvent vives, peu profond et à fond large, faisant office de plat à gratin : gratins de légumes, de viandes ou de poissons. Mais les anciens se servaient du tian en tant qu'évier, y rinçant leurs légumes ou leurs fruits, et même pour faire la vaisselle ou comme réserve d'eau !

Tian de légumes (façon actuelle)

Ingrédients

(pour 4 personnes)

3 courgettes
3 tomates
2 oignons
1 aubergine
2 gousses d'ail
huile d'olive
thym frais
sel
poivre

Procédure

Préchauffer le four à 210 °C. Eplucher et laver les légumes. Les couper en tranches. Huiler un plat à gratin. Placer les tranches de légumes à la verticale en les alternant et en y intercalant éventuellement du fromage (chèvre ou mozzarella). Saler, poivrer. Ecraser l'ail et en parsemer le plat avec le thym. Arroser d'un filet d'huile d'olive. Enfournier le plat et laisser cuire 45 minutes. Attendre un peu qu'il perde de sa chaleur avant de servir.

Les petits farcis

Provence Alpes Côte d'Azur



Description

Les petits farcis, ou farcis, plat rustique au goût raffiné, particulièrement apprécié sur la côte azurée, sont faits à base de légumes (tomates, courgettes, oignons, artichauts, poivrons, aubergines, choux) évidés et fourrés d'une farce composée de viande de veau et de porc (chair à saucisse, jambon haché), de mie de pain rassie détrempée (ou bouillie) dans du lait, d'aromates. Les chapeaux remis sur chaque légume, ceux-ci cuiront trois quarts d'heure à four moyen préchauffé.

S'il existe presque autant de recettes pour la farce que de familles de niçois, le consensus se fait sur les légumes, de qualité et de petite taille.

Les petits farcis trouvent leur origine dans l'arrière-pays niçois. Ce plat qui accommode les restes s'adapte selon les saisons et la qualité des légumes....

Dans l'assiette

Meilleurs légèrement tiédis, les farcis peuvent être mangés froids ou réchauffés à l'apéritif, en entrée ou en plat unique. Certains les emportent à déjeuner en bord de plage.

Ingrédients

(pour 4 personnes)

4 petites tomates
4 petits oignons blancs + 2 pour la farce
4 petits poivrons verts
4 petites courgettes rondes
4 petites aubergines rondes
150 g de porc haché
100 g de veau haché
50 g de jambon blanc haché

50 g de poitrine roulée hachée
1 grand bol de pain rassis
1 verre de lait
1/2 tasse de riz
2 gousses d'ail
75 g de parmesan râpé (ou gruyère)
2 œufs
huile d'olive
herbes fraîches : thym, sarriette, origan, marjolaine, basilic, persil plat
sel
poivre

Procédure

La veille, placer le pain rassis dans une terrine, verser le lait et réserver au frais. Le lendemain, laver tous les légumes, les peler. Blanchir à l'eau bouillante les oignons (sauf ceux de la farce), les plonger dans l'eau froide et les égoutter. Réduire le bol de pain rassis en purée à la fourchette. Cuire la tasse de riz al dente et réserver. Hacher finement les deux oignons restants, mélanger les viandes hachées. Faire chauffer 3 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle et faire revenir l'oignon sans le laisser colorer. Y ajouter les viandes et laisser cuire 10 minutes en remuant. Saler, poivrer. Couper le haut de chaque tomate et réserver les chapeaux. Épépiner et creuser les tomates. Les saler et les retourner pour les faire dégorger. Couper le haut des poivrons et les égrainer. Couper un chapeau aux aubergines, aux courgettes et aux oignons et creuser délicatement sans percer la peau. Réserver les chairs. Préchauffer le four à 160 °C. Verser le contenu de la poêle dans un saladier, y ajouter les chairs internes conservées des légumes finement hachées et égouttées, l'ail pressé, le pain trempé de lait et égoutté, les œufs, les herbes et le persil ciselés, le fromage. Mélanger. Farcir délicatement tous les légumes (sauf les tomates), puis ajouter le riz, mélanger et remplir les tomates. Placer tous les légumes sur une plaque à four huilée, arroser d'un filet d'huile et remettre les chapeaux. Enfourner pour 45 minutes en surveillant la cuisson. Les légumes rendant de l'eau, utiliser ce jus pour les arroser régulièrement (s'il n'y a pas de jus, verser un peu d'eau dans le fond du plat).

Les tomates à la provençale

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



Description

Grand classique de la cuisine méridionale, les tomates à la provençale séduisent toujours autant par le plaisir simple qu'elles suscitent...

Il existe plusieurs variantes de la recette de ces tomates, qui se préparent au four, à la poêle... ou les deux ! Selon certains, les « authentiques » tomates à la provençale doivent, en effet, se faire poêler à l'huile sur la partie coupée (éventuellement après les avoir légèrement saupoudrées de sucre pour caraméliser et atténuer leur acidité), avant de prendre place sur le plat, parsemées d'une persillade (ail et persil), de panure ou (sacrilège !) de chapelure, arrosées d'huile d'olive, et enfournées une quinzaine de minutes.

Dans l'assiette

Quelques tours de moulin à poivre au moment de servir, et ces tomates confites par la cuisson constitueront une garniture de choix pour une viande ou un poisson.

Ingrédients

(pour 4 personnes)
6 grosses tomates
3 gousses d'ail
6 branches de persil plat
75 g de mie de pain rassis émietté
10 cl d'huile d'olive
sel
poivre

Procédure

Lancer le four à 180 °C. Laver, essuyer, ôter la petite dépression des tomates correspondant au pédoncule. Les trancher chacune par le milieu à l'horizontale, les épépiner, les saler et les faire revenir sur chaque face trois minutes environ à l'huile dans une poêle. Huiler un plat à four pour disposer chaque moitié de tomate, face coupée sur le dessus. Hacher finement l'ail et le persil. Poêler (ou pas) une court instant cette persillade et en parsemer les tomates. Passer au four préchauffé 15 minutes. Ressortir le plat pour étaler sur chaque moitié de tomate le pain émietté (ou la chapelure). Repasser au four 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que la panure prenne du doré.