

SPECIALITES DE LA MER

Région PACA

Les gambas flambées au pastis

Provence Alpes Côte d'Azur



Description

Variante : poulet au pastis.

Flambées au pastis, les gambas restent un must dans certains restaurants (provençaux, mais aussi parisiens !), fleurant bon la côte marseillaise et souvent associées aux dîners en amoureux aux chandelles...

Dans l'assiette

La recette, qui met à l'honneur le pastis, s'augmente d'une julienne de légumes pas trop agressifs, du genre carotte-poireau. Celle-ci, caramélisée dans le beurre, servira de « lit » dans l'assiette à ces gambas décortiquées, légèrement poêlées à l'huile, puis flambées dans le pastis monté à la température requise.

Ingrédients

(pour 4 personnes)

26 gambas de calibre moyen

5 blancs de poireaux

5 carottes

5 étoiles de badiane

10 cl de pastis

20 cl de crème fraîche

beurre

huile d'olive

sel

poivre

Procédure

Laver les poireaux et carottes, les tailler en minces rondelles. Décortiquer les gambas en laissant la queue. Faire blanchir la julienne de légumes, 1 minute seulement, à l'eau bouillante salée, afin qu'elle conserve du croquant. Saisir les gambas dans une poêle très chaude avec un peu de beurre, d'huile d'olive et la badiane, environ 1 minute. Versez le pastis sur feu vif, le laisser monter en température une dizaine de secondes, avant de le flamber. Les flammes dissipées, réserver les gambas sur une assiette chaude.

Retirer la badiane, puis faire réduire le fond jusqu'à ce qu'il devienne sirupeux. Déglacer la poêle avec la crème fraîche et faire épaissir en laissant réduire légèrement. Saler, poivrer. Déposer les gambas sur un lit de julienne préalablement revenue au beurre et napper avec la sauce

L'oursin violet

Provence Alpes Côte d'Azur



Description

L'oursin¹ violet de Méditerranée, boule de couleur violette à verte, rouge ou brune, hérissée de piquants, renferme ce corail orangé, objet de toutes les convoitises à la saison de sa pêche.

L'échinoderme vit sur les côtes provençales dans les eaux à faible profondeur, jusqu'à une trentaine de mètres, dans les rochers et prairies sous-marines. Seul le corail de l'oursin se consomme.

Les oursins sont un mets de fête, apprécié tant à l'apéritif qu'au cours d'un repas. En Provence, le corail se déguste avec une mouillette de pain et sert à enrichir des sauces. Ainsi, une « oursinade » désigne à la fois une sauce à base d'oursins, parfaite sur un plat de poisson, et une dégustation d'oursins.

Pêché par l'homme en Méditerranée depuis la nuit des temps, il aura fallu arriver à notre époque pour que la diminution de ses stocks prenne des proportions inquiétantes ! Certains scientifiques désignent pour responsables la pollution marine et les températures élevées de l'eau, susceptibles de limiter les périodes de reproduction de ces animaux, sans oublier la surpêche et le braconnage. Pour 2010, la préfecture de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur a décidé de décaler la période de pêche au 1er novembre, au lieu du mois de septembre, afin d'harmoniser les périodes de capture dans les Bouches-du-Rhône, le Var et les Alpes-Maritimes, et de préserver les stocks.

En attendant, du côté de Martigues et de Marseille, les prix s'envolent ! Et en janvier, à Sausset-les-Pins, et en février, à Carry-le-Rouet, l'oursin reste roi lors des fameuses oursinades de la Côte Bleue.

La bouillabaisse

Languedoc Roussillon et Provence Alpes Côte d'Azur



Description

Variantes : revesset de Toulon, bouillabaisse de sardines.

Indissociable de l'image de Marseille, la bouillabaisse est un plat de poissons méditerranéens, cuits en ragoût dans de l'eau ou du vin blanc, relevés d'un riche assaisonnement.

Pour être servie dans les meilleures conditions, une bouillabaisse réclame sept ou huit convives. Elle doit comporter au moins quatre espèces de poisson parmi lesquelles rascasse, chapon, saint-pierre, grondin (galinette), fielas (congre), vive, loup, mais s'y ajoutent

turbot, sole, rouget, baudroie, maquereau, merlan, saran, murène, girelle, pageot... ainsi que des crustacés (dont favouille) et coquillages (moule). Le bouillon comprend : oignon, tomate, ail, safran, laurier, thym, sauge, fenouil, écorce d'orange, huile d'olive, vin blanc, sel et poivre. La présence ou non de pommes de terre dans le bouillon continue à faire débat...

Dans l'assiette

Dans certains restaurants, la bouillabaisse tient du véritable sacerdoce, servie en deux temps : la soupe de poisson, qui se mange avec des croûtons de pain aillés, tartinés de rouille, mouillés à l'huile d'olive, puis, les poissons eux-mêmes. Les vins blancs de Cassis accompagnent idéalement ce mets royal.

Un peu d'histoire

A l'origine, la *bouï abaisso* (de l'occitan provençal *bolhabaissa*, de *bolh* « il bout » et *abaisso* « il abaisse », en parlant du feu), modeste plat des pêcheurs des calanques, se confectionnait avec les invendus ou les invendables. Le démaillage des filets terminé, les pêcheurs plongeaient leurs poissons dans de l'eau de mer bouillante dans un chaudron. Après une vingtaine de minutes de cuisson à feu vif, le bouillon obtenu était versé bien chaud sur des croûtons de pains rassis frottés d'ail. Puis l'on se partageait les poissons, que l'on mangeait avec de la rouille ou de l'aïoli... Par la suite, ce plat simple fut repris par des cuisiniers ou des cuisinières de familles de notables qui en améliorèrent la rusticité, notamment par l'apport de poissons de roche et même de langouste et de cognac. La « soupe d'or » des poètes acquit ainsi cette célébrité qui fait les beaux jours de nombreux restaurants de la cité phocéenne et du littoral azuréen. Mais, attention, il y a bouillabaisse et bouillabaisse !

Pour limiter certains abus, une charte a été instaurée en 1980, déterminant le déroulement de la recette, les poissons à utiliser et le service spécial en salle. Première règle, le poisson doit arriver entier sur le plat, et il doit être découpé devant le client.

Bouillabaisse maison

Ingrédients

Ecailler, vider et laver les poissons. Mettre dans une casserole les oignons épluchés et émincés, les gousses d'ail pelées et écrasées, les tomates pelées, épépinées et hachées, le brin de thym, le fenouil, le persil, le laurier, l'écorce d'orange. Disposer dessus le poisson ferme (rascasse, congre), arroser de l'huile d'olive et du vin blanc, mouiller un peu plus qu'à couvert avec de l'eau bouillante. Assaisonner avec le sel, le poivre, le safran, et faire partir le liquide en ébullition vive. Après 5 minutes, ajouter le poisson tendre (tels le loup, le saint-pierre). Continuer l'ébullition encore 5 minutes.

Retirer du feu. Passer le liquide sur les tranches de pain (1,5 cm d'épaisseur) rangée dans un plat creux. Dresser les poissons sur un autre plat. Saupoudrer le tout de persil haché et servir en même temps.

Procédure

(pour 6 personnes) 1 petit kg de poissons de roche (girelles, roucaou, labres, etc.) 2 kg de poissons (rascasse, fielas, vive, saint-pierre, etc.) 3 oignons 4 gousses d'ail 2 tomates 1 branche de thym 1 branche de fenouil 2 branches de persil 1 feuille de laurier 1 morceau d'écorce d'orange 15 cl de vin blanc 10 cl d'huile d'olive 1 dose de safran sel poivre + pain rassis et rouille NB : on peut également ajouter 6 petits crabes ou 6 cigales de mer

La brandade de morue

Languedoc Roussillon et Provence Alpes Côte d'Azur



Description

Variante : brandade de Nîmes (région Languedoc-Roussillon).

La brandade de morue, réduite à sa plus simple expression, est de la morue dessalée, émiettée et mêlée à de l'huile, du lait (ou de la crème) et de l'ail pilé. De nos jours, de la pomme de terre tend à s'y rajouter, donnant davantage une « parmentière » de morue, et il semble plus commode d'utiliser du cabillaud frais.... Pour l'assaisonnement : poivre blanc, noix de muscade, thym, laurier, sel.

Dans l'assiette

Ce plat roboratif, longtemps prisé des cantines, est resté très à la mode dans certains restaurants.

Un peu d'histoire

Si la brandade a trouvé son expression la plus maîtrisée sur les terres languedociennes, qu'elle se « pratique » dans toute l'Occitanie, de la Ligurie italienne à la Catalogne espagnole, le dictionnaire nous informe que son étymologie se fonde sur le mot provençal *brandado*, traduisible par « chose remuée ».

La brasucade de moules

Languedoc Roussillon et Provence Alpes Côte d'Azur



Description

Associée aux belles soirées d'été languedociennes, entre amis ou en famille, la brasucade de moules consiste à faire cuire les coquillages (de grosses Bouzigues¹ de préférence), dans une ample poêle à paëlla, sur un feu de souches de vignes ou un barbecue, puis, dès leur ouverture, de les emplir d'une sauce.

Ces sauces qui les relèvent dépendent des "secrets" de chacun : tomate, oignon, ail, jambon cru haché, vin blanc, huile d'olive, piment, herbes (persil, thym, romarin, laurier sauce), poivre, pastis...

La daurade à la provençale

Provence Alpes Côte d'Azur



Description

La daurade¹, poisson de prestige de la gastronomie provençale, au même titre que le loup, se cuisine grillée (sur un lit de braise de pin ou de vieux ceps de vigne), ou au four, parfois en papillote.

Dans l'assiette

Cuisinée « à la provençale », la daurade, fourrée ou frottée d'un hachis d'oignon et d'ail, mouillée au vin blanc, hérite d'une sauce tomate (faite de tomates, de dés d'oignon, d'ail et de carottes réduits avec de l'huile d'olive et un assaisonnement). Le tout est passé au four avant d'être servi à même le plat.

¹ Voir dorade à région Languedoc-Roussillon.

Ingrédients

Vider et écailler les daurades avant de les laver. Disposer les poissons dans un plat à gratin, mouiller avec le vin blanc et l'huile d'olive, ajouter l'ail, l'oignon, le basilic, le persil, le tout haché menu (on peut éventuellement remplir l'intérieur des poissons de ces mêmes ingrédients).

Réaliser la sauce tomate : éplucher les oignons et les carottes prévus à cet effet, les couper en dés, et les faire revenir dans 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Y rajouter les tomates coupées en deux, après en avoir extrait les graines. Remuer avec une cuiller en bois pour bien écraser. Ajouter la feuille de laurier, les gousses d'ail, pelées et écrasées, saler, poivrer. Laisser cuire jusqu'à ce

que l'eau des tomates réduise. Ajouter une demi-litre d'eau et 1 cuillerée de farine délayée. Laisser cuire 20 minutes environ à feu doux en remuant de temps à autre. Passer au tamis. Verser la sauce sur les daurades, saler et poivrer et placer à four moyen pendant 15 minutes environ en arrosant de temps en temps puis tournez les poissons et cuire encore 15 minutes en arrosant. Servir dès la sortie du four.

Procédure

(pour 4 personnes) 4 daurades de 200 à 250 g chacune (ou 1 daurade de 1 kg) 25 cl de vin blanc sec 2 oignons 2 gousses d'ail 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive 5 brins de basilic 3 branches de persil sel poivre pour la sauce tomate : 8 tomates 2 oignons 2 carottes 2 gousses d'ail 1 feuille de laurier farine huile d'olive sel poivre

La morue en raïto

Provence Alpes Côte d'Azur



Description

Variante : morue aux câpres.

Le raïto (dit aussi réïto ou raité) est une sauce épaisse à base d'oignons émincés et de tomate concassée, d'ail, de farine, d'huile d'olive et de vin rouge, associée à un poisson comme à des pâtes fraîches.

En Provence, il s'agit traditionnellement de filets de morue, dessalés durant près d'une journée et cuits dans un bouillon avec un bouquet garni. Ce mets (à l'origine possiblement phocéenne) se servait lors du « gros souper » de Noël. De plus en plus, la morue salée est remplacée par du cabillaud frais, du merlan ou du merlu.

Ingrédients

(pour 4 personnes)

850 g à 1 kg de filet de morue salée

500 g de tomates

250 g d'oignons

100 g de fenouil

3 gousses d'ail

75 g d'olives

100 g de câpres

huile d'olive

farine

35 cl de vin rouge

1 bouquet garni (thym, laurier, etc.)

5 branches de persil

1 clou de girofle

sel

poivre

Procédure

Faire dessaler la morue dans de l'eau une quinzaine d'heure. Peler et hacher les oignons et les gousses d'ail. Laver, couper les tomates en quartiers. Dénoyer et hacher les olives. Faire chauffer 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse pour y laisser rissoler les oignons une quinzaine de minutes sans cesser de remuer. Dès qu'ils sont légèrement dorés, poudrer avec une cuillerée à soupe de farine, ajouter le clou de girofle, les tomates, l'ail, le bouquet garni, le persil et le fenouil hachés, et mouiller avec le vin. Laisser réduire une dizaine de minutes sur feu doux jusqu'à ce que le mélange épaississe. Enlever le clou de girofle et le bouquet garni puis passer le contenu de la sauteuse au moulin à légumes. Reverser dans la sauteuse et rajouter les olives et les câpres. Mélanger jusqu'à consistance homogène. En napper la morue, frite à l'huile quelques minutes, ou faire frire la morue un bref instant, placer les morceaux dans la sauteuse avec le raïto et laisser cuire 10 minutes à feu doux.

La poutargue

Languedoc Roussillon et Provence Alpes Côte d'Azur



Description

Autre appellation : boutargue.

Fleuron gastronomique de Martigues, la poutargue est une préparation à base d'œufs séchés de muge (nom provençal du mulot), surnommée le « caviar de la Méditerranée ». Elle se présente sous l'aspect de deux gaines jaunâtres longitudinales, renfermant les œufs, qui durcissent et brunissent au fil des mois.

La pêche s'effectue dans l'étang de Berre et en Camargue, à l'aide de carrelets ou calens (grands filets) actionnés par des tourniquets, de juillet à septembre (époque où les muges partent frayer). Seules les femelles sont conservées. Un muge femelle d'un kilo donne 150 grammes d'œufs qui, apprêtés, fournissent 120 grammes de poutargue. La poche à œufs, d'une seule pièce, est dégagée avec d'innombrables précautions. Ces œufs sont d'abord « rangés » dans du gros sel et mis sous presse durant une demi-douzaine d'heures. Les poches sont ensuite lavées et remises sous presse, avant de les suspendre à sécher dans un local aéré.

Dans l'assiette

Prête pour les fêtes de fin d'année, la poutargue se sert nature, à l'apéritif, en tranchettes fines ou râpée sur un toast beurré avec un léger filet de citron, accompagnée d'un vin blanc sec. On peut aussi la mélanger avec du beurre, la faire durcir au froid et en agrémenter, au dernier moment, un poisson grillé...

Un peu d'histoire

Ce mets de luxe est connu en Provence depuis au moins le XVIII^e siècle. Autrefois, à Martigues, on honorait les personnes de ce présent qui se savourait accompagné d'anchois.

La poutargue artisanale se trouve chez certains pêcheurs de Port-gardian, aux Saintes-Maries-de-la-Mer, dans les poissonneries martégales et auprès de marins-pêcheurs au calen qui se trouvent au bout du quai de Ferrières à Martigues. La production est d'environ 50 kilos par an. Une seule entreprise, située à Port-de-Bouc, depuis 1976, entretient ce marché. La production industrielle, nettement plus conséquente (on trouve même des entreprises en région parisienne), remplace la gaine naturelle par une paraffine alimentaire. Du fait de la raréfaction des muges (surpêchés), les œufs s'importent de Mauritanie, du Brésil.

Le grand aioli

Provence Alpes Côte d'Azur



Description

Autre appellation : aioli garni.

Le grand aioli, un plat-menu traditionnel provençal autour d'une sauce, l'aioli, se compose de morue et de légumes bouillis. Comme pour la sauce du même nom, il existe nombre de variantes notamment en ce qui concerne les légumes. Les plus familiers restent les carottes, les pommes de terre, les haricots verts, les artichauts, les betteraves. De même retrouve-t-on des escargots, de vigne ou de mer (bulots), du poulpe, des pois chiches, du chou-fleur, des asperges, des topinambours, des oignons, du salsifis, du fenouil, des navets, des œufs durs...

Un peu d'histoire

Pour le vendredi saint, ce repas permettait de faire maigre de manière très confortable, et il était également apprécié pendant les vendanges ! Peu à peu, il s'est imposé comme un plat de fête par son côté « décontracté », chacun des convives, en effet, choisissant à son gré les ingrédients posés sur la table et les nimbant du fameux aioli, trônant dans sa jatte au milieu de la table.

L'estocaficada

Provence Alpes Côte d'Azur



Description

Variantes : estofinado (région Midi-Pyrénées).

L'estocaficada (ou plutôt, estocafic) est un ragout d'églefin séché, longuement mijoté en cocotte avec des tomates pelées et concassées, des oignons, des aulx, des poivrons, du vin blanc ou de l'eau-de-vie, ainsi que de l'huile d'olive et des herbes. Ce plat s'accompagne de pommes de terre vapeur, que chacun écrase savamment dans son assiette avec le jus de cuisson...

Le véritable stockfisch niçois (il existe aussi un stockfisch marseillais) est donc réalisé avec de l'aiglefin (ou haddock) et non avec de la morue (comme on le voit souvent), même si ces deux poissons appartiennent à la même famille. Il importe avant de le préparer de le laisser détrempé plusieurs jours.

Dans l'assiette

Trésor de la gastronomie niçoise (une association et des restaurants s'en réclament), ce ragoût tomate qui embaume la maisonnée de son odeur de cuisson s'inscrit, à l'instar de la daube de bœuf, parmi ces plats familiaux qui paraissent meilleurs le lendemain de leur préparation, une fois réchauffés.

Un peu d'histoire

Le stockfisch est un poisson séché originaire de Scandinavie dont la consommation s'est diffusée en Europe à partir du XII^e siècle. Il s'agit d'aiglefin boucané au soleil et sous la neige de Norvège, baptisé là-bas « le poisson bâton », soit *stockfisch* pour les Anglais.

Voici plus de deux siècles, les navires marchands accostant dans les ports de Nice et d'Antibes pour venir charger l'huile d'olive de l'arrière-pays apportaient, dans leurs cales, ce poisson particulier qui, outre son apport nutritionnel, permettait de faire Carême en tous lieux et toute circonstance.

Ingrédients

(pour 6 personnes)

750 g de stockfisch

50 g de boyaux

1,5 kg de tomates

2 poivrons rouges

2 poireaux

2 oignons

2 gousses d'ail

1 petit piment

100 g d'olives noires

15 cl d'huile d'olive
2 anchois salés
2 feuilles de laurier
2 branches de thym
6 branches de persil
5 cl d'eau-de-vie de marc
sel
poivre
+ 1 kg de pommes de terre

Procédure

Laisser tremper le stockfisch. Préparer les tomates : les ébouillanter 3 minutes dans une casserole d'eau, les peler et les réserver. Oter la peau et les arêtes du poisson, le diviser en portions avec les doigts. Découpez les boyaux en tronçons de 3 cm. Dans une cocotte, faire revenir, en remuant à la cuillère de bois, l'oignon haché, les poireaux en rondelles, les poivrons en lanières, l'ail, les herbes, le stockfisch et les boyaux. Laisser dorer à feu vif une dizaine de minutes, avant de déglacer avec l'eau-de-vie. Rajouter les tomates pelées et hachées. Saler, poivrer, poser le couvercle et laisser mijoter 1 h 30 en rajoutant si nécessaire un peu d'eau tiède en cours de cuisson. Stopper le feu et laisser refroidir doucement sans enlever le couvercle. Le lendemain (ou le soir, si le plat a été préparé le matin), reprendre la cuisson à feu doux durant 30 minutes. Eplucher et laver les pommes de terre pour les cuire à la vapeur. Dans la cocotte, rajouter les olives et les anchois dessalés et pilés avec un peu d'ail et persil. Avant de servir, faire chauffer la cocotte encore une quinzaine de minutes, avant de la poser sur la table sans enlever le couvercle.