

JOURNÉE DE DÉGUSTATION
Dimanche 15 octobre 2000

***Cuisine contoise &
des vallées du Paillon***

Livret de recettes



Édité par l'association les Amis du Musée de Contes

Sommaire

Les plats salés

Anguilles aux champignons	p.3
Artichauts barigoules	p.4
Barba Jouan aux poireaux	p.5
Caillettes à l'anchoïade	p.6
• Cake au jambon -	p.7
Capouns	p.8 et 9
Daube aux cèpes	p.10
• Farcis niçois -	p.11
• Gratin de courge <i>A+</i>	p.12
Gnocchi aux blettes	p.13
Pâtes vertes	p.14
Poivron à l'huile	p.15
Porc aux haricots fèves	p.16
Ragoût de morue	p.17
• Ratatouille <i>A+</i>	p.18
Soupe de poissons	p.19
Supions à la niçoise	p.20
• Tian de courges <i>+ Bon A+</i>	p.21

Les plats sucrés

Barba Jouan à la courge	p.23
Chaussons aux pommes confites au miel	p.24
Gances au citron	p.25
Pain de courgettes à la cannelle et aux noix	p.26
Tourtes de blettes	p. 27 et 28

LE SALÉ

Anguilles du Destey aux champignons de Pincalvin

Recette de Monsieur et Madame Lemaire

Ingrédients :

« Les anguilles étaient jadis abondantes dans le vallon du Destey, dans le ruisseau et dans les nombreux puits et norias qui jalonnaient le vallon. De nos jours hélas, le seul endroit de la vallée où l'on trouve parfois des anguilles est le rayon de la poissonnerie d'Auchan. On choisira des anguilles pas trop grosses, et si possible encore vivantes.

Les champignons qui conviennent le mieux à cette recette sont ceux de la famille des tricholomes : familioles (*Amrmillariella mellea*), petit-gris (*Tricholoma terreum*), et bien d'autres moins connus, qui poussent dans les bois de la vallée dès les premières pluies d'automne. **Ne ramasser que ceux que l'on connaît, ou les faire vérifier par un mycologue averti.** À défaut, les conserves de « champignons des bois » du commerce offrent toute garantie de qualité et de sécurité. »

Couper les anguilles en tronçons de 5 à 6 cm de long. Tapisser une terrine avec les feuilles de laurier fraîchement cueillies, poser dessus les tronçons d'anguille, poivrer au moulin et recouvrir d'huile d'olive et de vinaigre de vin en parties égales. Laisser mariner une bonne heure.

Nettoyer soigneusement les champignons sans les laver, puis les passer une minute au micro-onde. Rejeter l'eau et les rincer rapidement à l'eau chaude. Les faire ensuite revenir à l'huile d'olive avec une gousse d'ail émincée. Les champignons sont cuits lorsqu'ils commencent à dorer. Les réserver.

Enfiler les tronçons d'anguille sur des brochettes et les mettre sous le gril du four. Les retourner souvent, jusqu'à ce que la peau commence à éclater. Pendant ce temps, porter la marinade à ébullition et laisser bouillir à petits bouillons en remuant jusqu'à évaporation presque complète de l'acide acétique du vinaigre. Ôter la peau des anguilles avec un couteau pointu, elle doit se détacher facilement. Disposer les tronçons d'anguilles sur les champignons, recouvrir de la marinade et réchauffer brièvement au four avant de servir.

Artichauts « barigoules »

Recette de Madame Henriette Formento

Temps de cuisson : 1 heure environ.

Ingrédients :

Artichauts
Oignons
Petits lardons
Ail - persil
Sel – poivre
Farine
Vin blanc

Laver les artichauts, les couper en 2 ou en 4, couper le haut des feuilles.

Faire revenir dans une cocotte oignons, petits lardons et artichauts.

Une fois dorés, mettre l'ail et le persil hachés. Laisser dorer en remuant. Saler, poivrer et pour faire une sauce bien liée, mettre une cuillère de farine, un peu de vin blanc et de l'eau.

Laisser cuire une heure environ selon la grosseur de l'artichaut.

Barba Jouan aux poireaux à l'Escarenasca

Recette de Madame Francine Alunni

Temps de cuisson : 20 minutes.

Ingrédients :

Pour la farce

1 poignée de riz
12 blancs de poireaux
1 botte de blette
1 œuf
100g de râpé

Pour la pâte

400g de farine
1 verre d'eau
1 verre d'huile d'olive
pincés de sel

Faire bouillir les blettes, bien les presser. Débiter les blancs de poireaux en lamelles, les faire revenir dans l'huile sans les laisser blondir.

Faire cuire le riz.

Hacher les blette très finement. Mélanger blettes, poireaux et riz. Incorporer un œuf entier, 100g de râpé, saler, poivrer et laisser refroidir.

Faire la pâte brisée.

Découper des ronds, y déposer la farce. Rabattre l'autre moitié, coller les bords en fermant bien. On réalise des petits chaussons.

Faire frire dans l'huile

Manger chauds ou froids.

Caillettes à l'anchoïade

Recette de Madame Simone De Zottis

Temps de cuisson : 1 heure 1/4.

Ingrédients :

6 steaks fins
6 filets d'anchois salés
petit salé
ail – persil
sel – poivre
mie de pain trempé de lait
1 œuf
concentré de tomate

Mélanger les ingrédients de la farce et garnir les steaks, les ficeler et les faire revenir dans une cocotte avec l'huile d'olive. Retirer du feu, dégraisser le fond de la cocotte avec de l'eau et faire fondre les anchois, rajouter de l'ail et du persil, de l'eau et du concentré de tomate.
Faire mijoter les caillettes pendant 1h15.

Cake au jambon

Recette de Madame Henriette Dewaulle

Temps de cuisson : 1 heure.

Ingrédients :

200g de farine - *blanche (trop massif avec f. de blé)*
200g de jambon
1 sachet de levure
100g de gruyère râpé
sel – poivre
2 cuillères à soupe de moutarde
100g de beurre fondu
4 œufs entiers
persil haché

Mélanger l'ensemble des aliments et placer la pâte obtenue dans un moule à cake.

Capouns

Recette de Madame Georgette Alzias

Temps de cuisson : 60 minutes.

Ingrédients :

1 gros chou
150 g de riz
250 g de petit salé (moitié nature, moitié fumé)
2 œufs
100g de fromage râpé
1 gousse d'ail
1 oignon
sel – poivre fin – huile d'olive

Effeuille le chou en gardant huit à douze feuilles larges que vous ferez blanchir. Elles serviront à enrober la farce que vous allez préparer.

Farce : tous les ingrédients sont crus. Le reste du chou sera émincé, lavé, égoutté. Ajouter le petit salé coupé en dés, le poivre, le sel, l'oignon émincé. Mélanger le tout. Puis remplir les feuilles blanchies préalablement et les ficeler. Quand tout ceci est terminé, les mettre dans votre casserole où l'eau aura bouilli. Plonger les « capouns ».

Les retirer 3/4 d'heure à 1 heure plus tard.

Ils sont prêts pour la dégustation.

Les servir chauds.

Le lendemain, passés à la poêle (sans la ficelle), ils sont encore meilleurs.

Capouns

Recette de Madame Camous

Temps de cuisson : 60 minutes.

Ingrédients :

1 gros chou vert frisé
riz
poitrine salée
jambon
lardons
2 œufs
sbrinz râpé
persil
oignon
ail – sel – poivre – huile d'olive

Faire blanchir 2 minutes les feuilles de choux dans deux eaux (les capouns seront plus digestes). Garder le cœur, les grosses feuilles de chou après avoir enlever les côtes. Les faire cuire 5 à 10 minutes. Mettre beaucoup de feuilles de chou pour la farce, les capouns seront plus souples.

Hacher les oignons, l'ail, les feuilles de chou, le jambon, les lardons. Ajouter le riz, les œufs, le fromage, le sel et le poivre.

Farcir les feuilles et faire cuire 10 minutes à la vapeur. Les passer au four après avoir mis un petit morceau de beurre ou un peu d'huile d'olive.

Daube aux cèpes

Recette de Madame Paule Formento

Temps de cuisson : 3 heures.

Ingrédients :

1 300g de viande
oignon - ail
sel – poivre
farine
vin rouge
1 petit verre de branda
1 bouquet garni
2 clous de girofle
1 petit bout de cannelle
cèpes

Faire détailler la viande par le boucher en gris cubes.

Faire revenir la viande pendant 10 minutes. Ajouter l'oignon , l'ail, saler, poivrer.

Saupoudrer de farine, faire dorer. Ajouter le vin rouge que vous avez au préalable chauffé et un petit verre de branda (eau de vie), un bouquet garni, les clous de girofle, le petit morceau de cannelle.

Laisser évaporer 10 minutes. Recouvrir d'eau chaude.

Laisser cuire au moins 3 heures à feu doux.

À mi-cuisson, ajouter les cèpes trempés à l'eau tiède. Continuer la cuisson à feu doux.

Les farcis niçois

Recette de Madame Laure Gioan

Temps de cuisson : 60 minutes.

Ingrédients :

Aubergines, courgettes, oignons, tomates
Viande hachée ou jambon
Pain trempé
Ail – basilic – persil
Œufs
Fromage râpé
Huile d'olive
Sel et poivre

Partager les légumes en deux moitiés.

Faire blanchir les aubergines, courgettes et oignons, puis hacher l'intérieur avec le reste de la farce. Bien mélanger le tout remplir, saupoudrer de pain râpé et cuire à feu moyen environ 1 heure.

Gratin de courge

Recette de Madame Françoise Barraquier

Temps de cuisson : 45 minutes.

Ingrédients :

500g de courge
3 poignées de riz
ail – persil
1/2 litre de lait
Sel et poivre
1 filet d'huile d'olive

Couper les courges en morceaux, ajouter l'ail, le persil, le poivre et le riz.

Recouvrir le tout et laisser cuire au four 3/4 d'heure.

Gnocchi aux blettes (merda de can)

Recette de Madame Pascaline Cotta

Temps de cuisson : 5 à 10 minutes.

Ingrédients :

4 paquets de blettes à côtes fines
500 à 600 g de farine
1 œuf
2 gousses d'ail
1 grosse boîte de corned beef
sel – poivre
feuilles de persil

Enlever les côtes de blettes, laver les feuilles, les faire blanchir, bien égoutter et même essorer à la main. Pendant ce temps, hacher le corned-beef, l'ail et le persil. Une fois que la blette est bien essorée la hacher et la mettre dans un plat bien creux, y ajouter le corned-beef, l'ail, le persil hachés, l'œuf entier, le sel et le poivre. Mettre la farine (environ une poignée par personne) et, surtout, bien malaxer le tout.

Prendre une planche à pâtisserie farinée. Pétrir la pâte avec le reste de la farine pendant 5 à 10 minutes. La mettre en boule. Couper un morceau que vous roulez en boudin avec les deux paumes des mains. Couper en petits rectangles. Saupoudrer de farine pour éviter de coller. Refaire cette opération avec toute la pâte.

Faire bouillir de l'eau salée dans une marmite. Les jeter petit à petit dans l'eau. Les laisser cuire 5 à 10 minutes. Les égoutter. Servir avec une sauce tomate et du parmesan.

Pâtes vertes

Recette de Madame Paule Formento

Temps de cuisson : 5 minutes.

Ingrédients :

800g de farine
300g de blettes cuites
5 jaunes d'œufs
2 œufs entiers
sel – eau - huile

Faire la pâte. Laisser reposer une heure.

Étendre au rouleau, rouler et couper au couteau.

Cuire dans beaucoup d'eau salée et huilée.

5 minutes de cuisson environ. Les pâtes remontent à la surface lorsqu'elles sont cuites.

Égoutter, mettre dans un plat huilé et accommoder avec la sauce de la daube aux cèpes.

Poivrons à l'huile

Recette de Madame Roselyne Boulay

Temps de cuisson : 60 minutes.

Ingrédients :

6 poivrons
2 gousses d'ail

Chauffer le four à 110°.

Mettre els poivrons au four pendant 40 minutes. Les retourner à mi-cuisson.

Les sortir du four et les entourer de papier aluminium pendant 15 minutes.

Peler les poivrons, enlever les fibres et les pépins.

Couper les poivrons en lamelles.

Dans un plat mélanger l'ail aux poivrons.

Ajouter de l'huile d'olive contoise et les gousses d'ail.

Laisser 12 heures au froid.

Porc aux haricots fèves

Recette de Monsieur et Madame Barralis

Temps de cuisson : 1 heure 1/2.

Ingrédients :

1 200 g de rôti de porc
1 500 g de haricots fèves égrainés
1 grosse aubergine
sauce tomate
huile d'olive

Mettre le porc à cuire dans l'eau avec quelques légumes (pour un pot-au-feu).

Couper l'aubergine en tranches et les faire légèrement griller, puis mettre dans la sauce tomate (sausson) pour 1/2 heure.

Faire cuire.

Servir les haricots avec une rasade d'huile et le porc garni d'aubergine.

Ragoût de morue

Recette de Madame Jacqueline Alquier

(Cette recette m'a été transmise par ma mère, je ne l'ai jamais vue dans un livre de recette)

Temps de cuisson : 20 minutes.

Ingrédients :

2 paquets de 400g de morue salée (dessalage rapide)
800g de pommes de terre
500g de tomates fraîches ou en boîte
1 bouquet garni
1 oignon – une poignée d'olives noires de Nice
huile d'olive - poivre

Après avoir dessalé la morue, la découper en morceaux de 3 cm environ, les fariner et les faire frire. Quand les morceaux sont dorés, les mettre sur un papier absorbant et les réserver.

Éplucher les pommes de terre, les laver, les couper en deux si elles sont trop grosses.

Dans une cocotte, faire revenir avec une cuillère d'huile d'olive les pommes de terre, quand elles sont dorées ajouter : tomates, bouquet garni, recouvrir avec de l'eau et laisser cuire, aux 3/4 de la cuisson ajouter les morceaux de morue, laisser cuire encore un moment afin que la morue s'imprègne bien de la sauce, en fin de cuisson ajouter la poignée d'olives.

Goûter afin de rectifier l'assaisonnement, attention car la morue est salée, il n'est pas besoin bien souvent d'ajouter du sel.

Servir chaud parsemé de persil ciselé.

Ratatouille aux oignons, lardons et persil

Recette de Madame Camous

Temps de cuisson : 60 minutes.

Ingrédients :

Poivrons verts et rouges

Aubergines

Courgettes

Tomates (fraîches l'été, la pulpe en boîte l'hiver)

Huile d'olive

Olives de Nice

Sel – piment – basilic – persil – bouquet garni

Oignons

100g de lardons

Faire revenir oignons, lardons, ail, persil. Lorsque l'oignon est bien revenu, mettre les tomates, le bouquet et laisser cuire 1/2 heure à 3/4 d'heure. Pendant ce temps faire revenir séparément (car le temps de cuisson n'est pas le même) les aubergines, les courgettes, les poivrons. Mettre dans une passoire à égoutter et les poser sur du papier essuie-tout (pour enlever le gras). Mettre les légumes revenus dans le coulis de tomates déjà un peu cuit, bien mélanger et vider la ratatouille dans un plat à four en ajoutant des olives et laisser cuire à feu doux 1 heure. Lorsque la tomate a réduit (il faut de temps en temps remuer un peu). Ajouter le basilic, laisser tiédir et servir. Réchauffé c'est encore meilleur.

Soupe de poissons

Recette de Monsieur et Madame Lemaire

Temps de cuisson : 60 minutes.

Ingrédients :

2 000g de petits poissons de roche

1 morceau de congé (la queue, inconsommable autrement, convient parfaitement)

quelques petits crabes

6 belles tomates

1 bouquet garni

Dans une poêle, faire revenir tous les poissons et crustacés dans de l'huile bien chaude et les déposer dans la marmite tenue au chaud.

Faire revenir ensuite deux beaux oignons et trois gousses d'ail émincées. Les ajouter.

Déglacer la poêle avec un verre d'eau de vie du pays vieillie en fût de chêne, ou à défaut de cognac ou même de whisky.

Recouvrir d'eau, ajouter 6 belles tomates coupées en morceaux, trois doses de safran et un bouquet garni. Laisser cuire à petits bouillons une heure environ.

Passer le contenu de la marmite à la moulinette avec une grille moyenne, puis repasser à la grille très fine.

Remettre au feu pour redonner un bouillon, bien saler mais poivrer modérément au moulin.

Servir avec des croûtons de pain grillé, du parmesan râpé et de la rouille bien aillée et pimentée au piment de Cayenne.

Supions à la niçoise

Recette de Monsieur et Madame Carella

Temps de cuisson : 45 minutes.

Ingrédients :

1 000g de supions nettoyés
2 oignons
1 gousse d'ail
1/2 bouquet de persil
1 bouquet garni
1/2 boîte de pulpe de tomate de 250 g
4 cuillères à soupe de cognac
1 verre de vin blanc
1/2 verre d'huile
sel – poivre – piment de Cayenne moulu

Faire revenir les supions à feu vif et égoutter.
Faire suer les oignons hachés et ajouter les supions, le cognac et faire flamber.
Incorporer la pulpe de tomate, l'ail concassé, le persil haché, le bouquet garni et le vin blanc.
Saler, poivrer et pimenter.
Cuire à feu doux pendant environ 45 minutes.

Tian de courge

très bon

Recette de Madame Magali Delsierre-Nicol

Temps de cuisson : 40 à 45 minutes.

Ingrédients :

2 000g de courge
3 gros oignons
1 verre de riz
2 tomates
~~3~~ œufs
150g à 200g de parmesan ou gruyère râpé
un peu de lait ou de crème liquide
3 gousses d'ail
persil + menthe
sel – poivre
chapelure

Faire revenir dans l'huile d'olive la courge coupée en petits dés, les oignons, l'ail, le persil et 2 tomates.
Mélanger les légumes revenus avec l'œuf, le fromage râpé.
Ajouter un peu de lait ou de crème, le riz cuit avec le laurier, le thym et le romarin.
Mettre le tout dans un plat huilé, saupoudrer de chapelure, arroser d'un peu d'huile.
Faire cuire à four chaud 40 à 45 minutes.
Servir chaud.

Barba Jouan à la courge

Recette de Madame Francine Alunni

Ingrédients :

Pour la farce

1 000g de courge
4 cuillères de riz
100g de gruyère
1 oignon
du sucre glace

Pour la pâte

400g de farine
100g de beurre
4 verres d'eau
une pincée de sel

LE SUCRÉ

Faire la pâte brisée.

Faire cuire la courge et l'oignon à petit feu. Les réduire en purée.

Faire blanchir le riz.

Mélanger avec la courge, l'oignon, le gruyère et une grosse cuillère de sucre et une petite pincée de sel.

Étendre la pâte, mettre une cuillère à soupe de farce dans chaque portion de pâte.

Faire comme un gros raviolis.

Faire frire dans une poêle dans de l'huile bouillante.

Quand ils sont cuits, les saupoudrer de sucre glace.

Chaussons aux pommes confites au miel

Recette de Madame Simone De Zottis

Temps de cuisson : 60 minutes.

Ingrédients :

4 pommes golden
100g de raisins secs trempés dans du rhum
150g d'abricotes secs
50g de beurre
2 cuillères de miel
1 pâte feuilletée

Faire revenir les pommes pelées et coupées en morceau dans une casserole avec le beurre et le miel. Cuire 1/4 d'heure à l'étouffée en remuant. Laisser refroidir.

Découper des cercles dans la pâte et garnir la moitié, recouvrir l'autre.

Bien souder les bords avec de l'eau ou un jaune d'œuf battu.
Dorer à l'œuf et mettre au four environ 1 heure.

Gance au citron

Recette de Madame Sylvie Gasiglia

Ingrédients :

10cl de lait
1œuf
400g de farine
50g de beurre
1/2 sachet de levure
1 sachet de sucre vanillé
25g de sucre semoule
1 zeste de citron
à son goût du rhum
huile de friture

Mélanger le lait, l'œuf, le sucre. Y ajouter petit à petit la farine, le beurre fondu, le zeste de citron jusqu'à obtenir une pâte très souple qui se détache bien à la main.

L'étaler finement et découper avec une roulette de fines bandes que l'on façonnera à son goût.

Faire chauffer une poêle avec l'huile et faire cuire par petites fourbées.

Déposer dans un plat et saupoudrer de sucre glace.

Pain de courgettes à la cannelle et aux noix

Recette de Madame Maud Tujague

Temps de cuisson : 60 minutes.

Ingrédients :

2 œufs
3 cuillères à café de miel
50g de raisins secs
100ml d'huile de tournesol
1 cuillère à café de cannelle en poudre
1/2 cuillère à café de sel
50g de noix hachées
80g de sucre roux
2 cuillères à café de sucre vanillé
250g de petites courgettes
120g de farine
1 cuillère à café de levure chimique

Mélanger les œufs, le miel, les raisins secs, l'huile, la cannelle en poudre, le sel, les noix hachées, le sucre roux et le sucre vanillé.

Laver les courgettes, les râper finement, les presser dans un torchon pour ôter l'eau.

Incorporer les courgettes râpées dans le mélange aux œufs.

Préchauffer le four à 180°C.

Mélanger la farine et la levure chimique, incorporer la préparation aux courgettes et travailler le tout pour obtenir une pâte onctueuse.

Verser la pâte aux courgettes dans un moule à cake préalablement beurré et fariné et faire cuire 1 heure environ.

Tourte de blettes

Recette de Madame Henriette Dewaulle

Temps de cuisson : 30 minutes.

Ingrédients :

Pour la pâte

500g de farine
80g de beurre
50g de sucre
1 œuf
1 sachet de levure
une pincée de sel
1 verre de lait

Pour la farce

1500g de feuilles de blettes
3 pommes reinettes
2 cuillères de confiture d'abricot
75g de pignons
100g de sucre en poudre
100g de raisins secs
citron râpé
rhum
2 œufs entiers

Faire une pâte en mélangeant et en travaillant les données précisées ci-dessus.

Faire bouillir les blettes dans de l'eau salée. Les hacher finement.

Éplucher les pommes. Faire tremper les raisins dans le rhum.

Huiler un moule à tarte à rebord assez haut. Le tapisser avec les deux tiers de la pâte. Étendre la farce sur cette pâte. Faire une abaisse avec le reste de la pâte. En recouvrir la farce.

Cuire au four 30 minutes.

La tourte peut être saupoudrée de sucre très fin ou sucre glace.

Tourte de blettes

Recette de Madame Paule Formento

Ingrédients :

Pour la pâte

400g de farine
200g de beurre
150g de sucre
1 jaune d'oeuf
1 sachet de levure
sucre vanillé
1 peu de lait

Pour la farce

200g de blettes cuites coupées
2 pommes reinettes coupées
1 cuillère de confiture d'abricot
Pignons
150g de sucre en poudre
raisins SECS trempés dans du rhum
1 banane
10 cl de crème fraîche

Étendre 2 pâtes garnis de la farce.
Faire cuire 50 minutes à four chaud.