

***Apéritifs, entrées, soupes...***

*Les illustrations sont de Denise Mira*

## **La barigoule d'artichauts d'Antoine**

*Ma mémé et ma mère l'ont cuisiné pour moi et ma famille, c'est très, très bon*

Des petits artichauts violets (Provence), lardons fumés, oignons, de l'ail, du persil, des pommes de terre- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate– huile d'olive – sel –poivre- bouquet garni

Nettoyer les artichauts, ne garder que les cœurs et la partie comestible des feuilles. Rincer à l'eau citronnée, sécher et couper en deux ou quatre selon la grosseur.

Eplucher et couper les pommes de terre en morceaux.

Dans une cocotte faire revenir oignons, lardons et ail. Y jeter les morceaux d'artichauts et de pommes de terre. Saler et poivrer, quelques brins de persil, la tomate recouvrir d'eau et laisser cuire tout doucement.

## **Soupe à l'épeautre de Christine**

*J'ai trouvé cette recette dans un magazine de cuisine dédiée aux soupes. A la maison tout le monde a aimé cette soupe. C'est une soupe nourrissante qui représente un repas complet.*

200 gr de petit épeautre – 200 gr de pulpe de tomate en boîte (ou fraîche à la saison)  
1 oignon doux – 1 branche de céleri- 2 poireaux – 1 carotte – 1 petite courgette – 80 gr de fromage : pécorino ou parmesan ou comté...- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive – 1 gousse d'ail – 1 petit bouquet de sauge – 1 tablette de bouillon de légumes – 2 branches de persil – sel – poivre

Laver l'épeautre. Peler et hacher l'ail et l'oignon, rajouter l'épeautre et faites revenir dans une cocotte avec un peu d'huile, doucement sans colorer pendant 5 mn. Emietter la tablette de bouillon de légumes dans la cocotte et ajouter 1 litre d'eau. Saler, poivrer et ajouter la sauge, porter à ébullition et laisser frémir 30 mn.

Préparer le céleri, la courgette et la carotte en dés, le blanc des poireaux en rondelles (laver, éplucher, couper). Ajouter les dés des légumes à la soupe et la pulpe de tomate, poursuivre la cuisson encore 10 mn environ.

Couper le fromage en copeaux à l'aide d'un économe ou en dés. Ciseler le persil. Server la soupe très chaude et parsemer de persil et de copeaux de fromage. Arroser d'un peu d'huile d'olive.

## **Soupe verte du jardin de Françoise**

*C'est ma grand-mère bourguignonne qui faisait cette soupe, à l'époque rien ne se perdait, tout s'utilisait. Pour améliorer cette soupe on peut rajouter un morceau de lard maigre.*

Fanes de radis fraîches – 1 oignon – 1 gousse – 3 pommes de terre – 2 cuillères à soupe de crème fraîche semi épaisse- 1 bouillon cube de légumes – huile d'olive – sel – poivre

Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile, ajouter les fanes de radis, la gousse d'ail, les pommes de terre en cubes, le bouillon cube, mettre de l'eau jusqu'à couvrir. Laisser cuire 20 minutes à couvert. En fin de cuisson mixer et rajouter la crème fraîche.

Cette soupe peut se réaliser également avec des fanes de carottes ou des herbes sauvages.

## **Soupe de chou-fleur de Sonia**

*C'est une recette inventée*

1 oignon – 1 chou-fleur – 3 pommes de terre – lait – jambon – 1 cube de kub-or- sel- poivre

Faire revenir l'oignon émincé, le chou-fleur en morceaux et les pommes de terre.

Couvrir de lait, ajouter un bouillon Kub-or, laissez cuire. Mixer le tout.

Couper le jambon en lamelles et ajouter des petits croutons de pain dorés à la poêle dans du beurre. Servir chaud

## **Pannequets de Claudette**

2 paquets de feuilles de brick – œufs – 1 botte de cébette – 200 gr de saumon fumé – beurre fondu

Casser les œufs, les battre et les faire brouiller. Emincer le saumon fumé en lanières.

Etaler une feuille de brick, en rajoutez  $\frac{1}{4}$  ou  $\frac{1}{2}$  en plus pour la renforcer.

Mettre au centre de la feuille de brick renforcée, œuf brouillé et saumon. Ramener les côtés de la feuille au centre et refermer comme une bourse. Fermer avec 2 épingles à linge ou cure-dents.

Badigeonner au pinceau du beurre fondu sur les feuilles de brick. Enfourner à 180° 10 minutes.

## **La tarte à la scarole de Monsieur Chouquet**

*Cette recette vient de ma mère qui était corse*

1 pâte brisée- 2 scaroles – anchois au sel – olives noires – 2 oignons – huile d'olive

Emincer les oignons et les faire revenir.

Laver les salades les essorer. Rajouter les salades dans la poêle.

Etaler la pâte brisée. Mettre la préparation oignons/salade dessus.

Parsemer avec les anchois et les olives noires. Arroser d'un peu d'huile d'olive.

Enfournez pour 15/20 minutes à 180°.

## **Tarte à la tomate de Betty**

*C'est une excellente tarte à la tomate nous dit Betty, tout le monde se régale lorsque je la prépare...il n'est resté jamais un morceau.*

1 pâte brisée – 2 cuillères à soupe de moutarde – 3 ou 4 belles tomates – tranches de fromage type edam ou mimolette ou gouda – huile d'olive – marjolaine

Etaler la pâte dans un moule à tarte, répartir la moutarde sur la pâte. Recouvrir avec les tranches de fromage. Epépiner les tomates, les couper en tranches. Recouvrir le fromage avec les tomates. Saler poivrer, arroser d'un peu d'huile d'olive et parsemer de marjolaine.

Mettre au four préchauffé 180° environ 40 mn.

## **Les tomates frites de Maryse**

*J'ai inventé cette recette il y a longtemps, je préparais une confiture de tomates vertes, il me restait des tranches de tomates. J'ai voulu les utiliser voilà comment j'ai créé cette recette. Cela se mange à l'apéritif ou en entrée avec une salade verte.*

Tomates vertes (non mures)- farine – huile- sel- poivre

Couper les tomates vertes en tranches- les égoutter sur du papier absorbant- les tremper dans la farine.

Les faire frire dans une poêle avec de l'huile, les retourner pour cuire les deux côtés.

Saler, poivrer.

## **Le pâté de Lentilles de Monique**

*Surprise et émerveillement des yeux et des saveurs pour honorer un pâté de lentilles trop classique nous dit Monique*

250 gr de lentilles vertes – ombelles de fenouil en grains – 3 œufs – 4 coings – 40 gr de graines de pistachier térébinthe – sucre en poudre – sel

Mettre les lentilles dans 3 volumes d'eau. Ecraser les grains de fenouil au mortier, ajouter aux lentilles et faire cuire 35 à 45 minutes jusqu'à plus d'eau. Saler à mi-cuisson. Battre les œufs en omelette et mélanger aux lentilles. Verser dans un moule à cake huilé et faire cuire à four moyen (180/200°) environ 30 minutes.

Détacher les fruits rouges du pistachier, éplucher les coings, enlever les cœurs durs et couper en morceaux pour avoir environ 700 gr. Faire cuire 20 minutes dans 40 cl d'eau avec les fruits du pistachier, le sucre et le sel. Passer le tout à la moulinette ou au moulin à légumes pour avoir une sauce veloutée.

Servir des tranches de pâté de lentilles avec la sauce tiède autour. Accompagner d'une salade, décorer de dahlias ou autres fleurs de saison.

## **Boudins blancs aux pommes de Viviane**

*Recette d'une Normande qui vit en Provence*

1 boudin blanc et 1 pomme par personne – beurre –

Faire dorer très doucement les boudins blancs dans une poêle avec une noix de beurre.

Pendant ce temps, éplucher et couper chaque pomme en 8 ou 12 morceaux selon grosseur. Retirer les boudins, mettre en attente.

Dans la même poêle, ajouter une noix de beurre et faire confire les quartiers de pommes de chaque côté, en fin de cuisson poser délicatement les boudins à réchauffer avec un couvercle.

Servir chaud et déglacer la poêle avec un peu de calvados.

## **La tapenade de Thalie (Bernadette en grec)**

*Recette adaptée de la tapenade à mes goûts.*

400 gr d'olives (vertes ou noires) dénoyautées – 100 gr de câpres – 3 gousses d'ail – 10 filets d'anchois à l'huile – moutarde – poivre – huile d'olive

Hacher au robot le plus finement possible, les olives, les câpres, l'ail et les anchois. Le tout doit être relativement homogène. Cela peut facilement prendre 20 minutes, si on prend le soin de ramener au centre la pâte qui a tendance à s'écraser sur les parois du bol mixeur.

Mettre cette pâte dans un saladier, y rajouter 1 à 2 cuillères à soupe de moutarde. Remuer et poivrer. Puis verser progressivement l'huile d'olive (au moins 1 dl) pour que l'ensemble soit le plus onctueux possible. Goûter éventuellement (si un petit crouton grillé s'est égaré dans le secteur...) Mettre au frais, et attendre sagement l'heure de l'apéro...

## **Gravlax de Saumon mariné**

*C'est une recette suédoise que nous ont apporté Lotta et Per, deux suédois qui vivent une partie de l'année à Ponteves*

1 kilo de saumon (pour 6 personnes)

50 gr de gros sel – 50 gr de sucre en poudre – quelques tiges d'aneth ou de fenouil ou de basilic – poivre en grains concassés

Mélanger le sucre et le sel avec les herbes hachées et les grains de poivre.

Prélever les filets de saumon sans enlever la peau. Enlever toutes les petites arêtes avec soin et essuyer sans laver.

Dans un récipient plat mais suffisamment large, disposer un premier filet, la peau en dessous. Saupoudrez abondamment avec le mélange sel et sucre aromatisé.

Poser le second filet de saumon, la peau tournée vers le haut.

Le saumon est alors reconstitué.

Poser par-dessus une plaquette surmontée d'un poids assez lourd pour compresser le saumon, et laisser mariner au frais pendant au moins 2 jours.

Le saumon peut être servi sous forme de tranches plus ou moins fines et selon les goûts.

S'il est proposé en entrée on l'accompagne de mayonnaise sucrée bien relevée à la moutarde douce et parfumée à l'aneth haché avec des toasts.

S'il constitue le plat de résistance on le sert avec un légume chaud

Cette recette peut être réalisée avec des maquereaux, des sardines ou des truites fraîches.

## **Le vin de romarin**

*Ce vin de romarin est servi régulièrement lors des apéritifs à Pontevès comme ceux au cours desquels nous recevons avec beaucoup de plaisir nos amis Italiens de Montegrosso*

1 belle poignée de fleurs de romarin de printemps - 5 litres de vin rouge - 1 litre d'alcool de fruits à 45° - 1 kg de sucre.

Laissez macérer une semaine (pas plus longtemps car cela devient trop fort). Filtrer et rajouter le sucre (en sirop ou pas).

Le vin de romarin est prêt à boire.

## **Le vin de mandarines de Colette**

*C'est une recette que j'ai inventée*

15 pelures de mandarine (si possible non traitées)- 3 zestes de citron -25 cl d'eau de vie à 90°- 25 cl d'eau- 1 litre de vin rosé – 1 kg de sucre –

Mettre l'eau, l'alcool, le vin rosé dans une petite bonbonne, y ajouter les pelures et zestes de mandarine et citron, verser le sucre, remuer pour le faire fondre. Laisser cette préparation 10 jours en remuant tous les jours

Filtrer et mettre en bouteille. Se boit à l'apéritif

## **Le vin de coquelicots ou de lavande**

10 poignées de pétales de fleurs de coquelicot ou 3 poignées de fleurs de lavande – 20 cl d'alcool – 1 litre de vin blanc – 100 grammes de sucre

Dans un récipient à gros goulot, déposer les fleurs ou pétales afin de les recouvrir de vin blanc, d'alcool et de sucre.

Mélanger délicatement puis laisser macérer 8 jours en remuant de temps en temps.

Filtrer avant de mettre en bouteille. Conserver au frais