

***Viandes, gratins, plats...***

## **La blanquette de Marie**

*C'est une recette que faisait ma grand-mère Claire. Elle a habité toute sa vie dans la rue des Puits à Pontevès. Elle travaillait la terre. Pour moi la blanquette de veau c'est cette recette que je fais depuis toujours.*

1 kg de veau en morceaux – 3 gousses d'ail – persil- 3 cuillères à soupe de farine – sel – poivre

Faire revenir les morceaux de veau dans une cocotte huilée.

Ecraser les gousses d'ail et hacher le persil. Ajouter l'ail et le persil à la viande.

Bien remuer pour répartir la préparation. Cuire 5 minutes. Saupoudrer avec la farine, mélanger. Faire bouillir de l'eau, lorsqu'elle bout, la verser dans la cocotte jusqu'à couvrir la viande. Bien remuer pour diluer.

Cuire 50 minutes à feu doux, saler, poivrer. L'on peut épaissir ou diluer cette sauce à son gout.

## **Œufs cocotte à la Provençale de Chloé**

*J'ai reçu en cadeau un livre de cuisine, cette recette était à l'intérieur, depuis à la maison nous adorons ce plat. Elle est simple et facile à réaliser.*

Pour 4 personnes : 8 œufs – 1 oignon – 1 beau poivron rouge – 1 beau poivron jaune – 500 gr de tomates en conserve en dés (ou fraîche à la saison) – 1 gousse d'ail- huile d'olive – sel – poivre

Emincer l'oignon, laver et épépiner les poivrons, les couper en fines lanières – les faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive. Y rajouter l'ail écrasé cuire encore 5 minutes. Préchauffer le four à 180°. Rajouter les tomates au mélange, laisser épaissir sur feu doux. Saler poivrer.

Dans les 4 caquelons ou ramequins (allant au four), répartir le mélange de légumes, creuser deux puits dans chacun et y mettre les œufs (2 œufs par caquelon). Mettre au four environ 10 mn. Surveiller la cuisson des œufs qui doivent être moelleux.

On peut saupoudrer les œufs d'un peu de paprika doux.

## La rapée de Jérôme

*Dans la région stéphanoise, cette recette s'appelle la « râpée ». Suivant les régions cette recette bien connue change de nom, on la retrouve donc sous le nom de « paillasson » ou encore de « crique ».*

*C'est une recette simple, facile à réaliser même quand le frigo est un peu vide...*

5 pommes de terre – 2 œufs - ail – persil – huile d'olive – sel – poivre

Eplucher les pommes de terre, les râper avec une râpe à gros trous. Mélanger les 2 œufs battus, l'ail écrasé et le persil haché, saler, poivrer.

Faire cuire dans une poêle huilée comme une omelette, laisser cuire 10 à 15 minutes puis retourner et cuire de l'autre côté.

## Escalope de veau aux figues de Marc

*Je suis passionné de cuisine, j'aime créer des recettes et les partager avec ma famille et mes amis.*

1 belle escalope de veau par personne - 1 tranche de Jambon cru par personne- 1 petite figue mûre par personne pour décorer l'assiette

Quelques figues pour réaliser une confiture minute (une ou deux cuillères à soupe de confiture par escalope) ou 1 pot de confiture du commerce

1 pot de ricotta - baies de poivre vert et rose - crème fraîche entière - fond de veau lié  
Sel et poivre - sucre brun et vanille en option pour la confiture de figue

Mélanger de la confiture de figue avec un peu de ricotta afin d'en farcir l'escalope.

Refermer ou rouler l'escalope et l'enrober avec la tranche de jambon sec

(maintenir fermé avec un cure-dent à retirer avant de dresser les assiettes)

Colorer rapidement les escalopes à feu vif puis les placer dans un plat allant au four.

Jeter la graisse de la coloration et déglacer avec le jus de veau pour avoir une base de sauce. Filtrer la sauce puis la remettre au chaud au moment du service, ajouter les baies de poivre, le sel (et poivre) et éventuellement la crème selon vos goûts, vérifier la consistance et corriger si nécessaire.

Pour le service, four préchauffé à 180 degrés, +/- 15 min en fonction de la grosseur de votre escalope

Faire chauffer et briller les figues pour la décoration des assiettes dans un peu de beurre ou d'huile et du sucre, réserver au chaud pour le service.

Au moment de servir, lustrer l'assiette avec la sauce, déposer l'escalope sortant du four et garnir avec les pommes de terre (avec la peau) rissolées au sel et aux herbes de Provence ou à la vapeur, mettre la figue et les légumes de saison.

## **Le gratin aux courgettes de Betty**

*C'est un gratin très facile à réaliser, avec des produits simples, quelques courgettes du jardin. C'est gouteux et moelleux.*

1 kg de courgettes – 2 gousses d'ail – persil – riz blanc – 20 cl crème fraîche – gruyère rapé – sel poivre

Eplucher les courgettes, enlever les graines si nécessaire, les couper en morceaux.

Les faire cuire dans une sauteuse avec un peu d'huile, rajouter l'ail écrasé et le persil haché.

Faire cuire du riz dans de l'eau. L'égoutter. Puis le rajouter au mélange de courgettes avec la crème fraîche.

Parsemer de fromage râpé. Mettre au four à 180° pendant 30 mn.

## **Roti de porc fondant**

*1 rôti de porc d'un kilo environ – 1 très gros oignon – 10 gousses d'ail – 50 cl de vin blanc – 1 cube de bouillon de poule dégraissé – 30 cl de crème fraîche liquide – 3 cuillère à soupe de moutarde – huile d'olive – laurier – thym – romarin – sel – poivre – attention ne pas prendre une cocotte trop grosse.*

Faire revenir l'oignon émincé et les gousses d'ail entières pelées dans une cocotte huilée.

Y rajouter les herbes. Badigeonner le rôti de moutarde. L'ajouter dans la cocotte et colorer vivement sur tous les côtés. Saler poivrer.

Déglacer avec le vin blanc, gratter les sucs dans le fond de la cocotte avec la spatule en bois.

Ajouter le cube de bouillon émietté et couvrir d'eau jusqu'à recouvrir le rôti.

Laisser mijoter environ 80/90 mn, en retirant le couvercle la dernière demi-heure pour réduire la sauce.

Sortir le rôti au bout du temps de cuisson, pour le trancher.

Ecraser grossièrement les gousses d'ail à la fourchette. Verser la crème et donner un coup de fouet et de chaleur pour lier la sauce. Remettre les tranches de rôti dans la cocotte. Servir bien chaud.

## **Blanquette de pommes de terre à la façon de Noni**

*Ce « fricot » délicieux que ma mère faisait lorsque j'étais petite. Ma mère le tenait de mon arrière-grand-mère née en Italie à Vinadio (Piémont) qu'on appelait Noni. Moi je ne l'ai jamais connue. Ma mère disait qu'ils mangeaient cette recette accompagnée de saucisses (chipolatas) ou de viande. Je fais moi-même cette recette qui me rappelle deux êtres disparus que je chérissais et qui restent dans mon cœur.*

1 kilo de pommes de terre – 3 gousses d'ail – 1 botte de persil – 150 gr de farine – huile d'olive – fond de volaille – eau – sel- poivre

Couper les pommes de terre en carrés, les faire dorer dans l'huile. Bien cuites. Réserver.

Faire revenir l'ail. Couper le très finement ainsi que le persil, rajouter les pommes de terre, saupoudrer de farine sur le dessus. Mouiller avec le fond de volaille dilué dans de l'eau.

Cela fait une liaison un peu épaisse. Laisser cuire encore 10 à 15 minutes.

Saler, poivrer à votre convenance. Server chaud.

## **Lapin (ou poulet) confit à l'huile d'olive et à l'ail**

*Recette de Marc qu'il tient d'Olivier § Co, un peu longue pour le confit mais idéale un soir d'été- A préparer la veille*

Cuisses de préférence 1 par personne– huile d'olive – 4 ou 5 gousses d'ail par personne- thym – romarin –sel – poivre-tomates cocktail et fenouil (option)

Mettre la viande au four dans une cocotte à 140° pendant + ou – 3 heures, l'idéal est de couvrir d'huile d'olive mais on peut en mettre à moitié et arroser souvent, ajouter les gousses d'ail pelées, les herbes et du poivre (ne pas saler).

Une fois cuit, sortir les morceaux de viande de la cocotte pour y plonger le fenouil en morceaux et en fin de cuisson les tomates, les laisser jusqu'au moment où elles éclatent.

Pendant ce temps faire colorer les morceaux de viande. Servir avec des tagliatelles, les légumes autour des cuisses.

## **Brebiflette de Sabrina**

*Cette recette vient de Savoie (Tartiflette) et a été adaptée aux produits locaux de Provence*

4 pommes de terre (400 gr pour 2 personnes)- 1 oignon- 125 gr de lardons fumé- 20 cl de crème fraîche – ¼ de tomme ou tomme de chèvre ou brebis – sel – poivre – thym

Eplucher, laver et couper les pommes de terre en lamelles épaisses. Les cuire (elles doivent être fermes). Faire revenir les lardons et l'oignon émincé finement. Préchauffer le four à 200°C.

Dans un plat à gratin, disposer les pommes de terre, les oignons et lardons, des noisettes de crème fraîche épaisse, des petits cubes de fromage.

Au-dessus recouvrir de lamelles de fromage disposées les unes à côté des autres. Tapisser le dessous du plat. Cuire 30 minutes à 180° puis gratiner.

Se déguste avec une salade de saison persillée.

## **Courge glacée à l'absinthe et persil**

Courge – huile d'olive – Sel – sucre – persil – absinthe

Eplucher et découper la courge en courtes lamelles.

Dans une sauteuse, faire revenir les lamelles de courge dans l'huile d'olive. Sur feu vif, bien tourner à la cuillère de bois pour que chaque lamelle soit bien enrobée et brillante de graisse.

Remuer de temps en temps pour que la courge dore mais ne brûle pas. Après 5 minutes, ajouter le sel, sucre, tourner encore 5 minutes. La courge devient tendre.

Au moment de servir, parsemer de persil et d'absinthe hachés et servir.

Ce plat peut également se faire avec de la patate douce, du potimarron, carottes, navets

## **Lapin frit aux artichauts**

*C'est une recette élémentaire et d'un prix raisonnable nous dit Monique*

1 lapin en morceaux – 2 courgettes – 4 pommes de terre moyennes – 8 fonds d'artichaut (en conserve) – 20 cl d'huile d'olive – 2 citrons – sel- poivre

Eplucher et émincer finement les courgettes et les pommes de terre. Couper les fonds d'artichaut en 2. Faire chauffer 10 cl d'huile dans une cocotte. Ajouter les courgettes et les pommes de terre. Saler. Poivrer. Couvrir et faire dorer pendant 15 minutes. Ajouter les morceaux de lapin et les artichauts. Couvrir et laisser dorer durant une bonne dizaine de minutes en mélangeant souvent.

Eliminer l'huile cuite, remplacer par les 10 autres cl. Presser le jus des citrons et verser sur le lapin. Ajouter 40 cl d'eau chaude, sel, poivre. Faire cuire pendant 15 minutes à petits frémissements et servir très chaud.

## **La bouillabaisse borgne de Dominique**

*C'est un plat d'hiver parfumé et délicieux, je m'en suis régalée durant mon enfance.*

*Pourquoi borgne cette bouillabaisse ... ?*

Pommes de terre - oignons –ail- coulis de tomate- safran - bouquet garni (thym laurier, fenouil)- œufs - piment.

Dans une cocotte faire revenir l'oignon, l'ail, la tomate. Mouillez d'eau (1 litre environ) Assaisonner : sel, poivre, safran, piment ou spigol, bouquet garni.

Y laisser cuire à feu doux les pommes de terre coupées en tranches fines.

Dans un bol monter une mayonnaise relevée d'ail et de piment, il faut qu'elle soit forte en gout.

Faites griller pendant ce temps quelques tranches de pain.

Sur les pommes de terre cuites casser un œuf par personne, laisser mijoter.

Dans une assiette creuse disposer les tranches de pain tartinées de cette mayonnaise. Servir la bouillabaisse de pomme de terre et d'œufs dans son jus.

## **Le civet de lapin de Christiane**

*Dans ma famille nous cuisinons ce plat depuis quatre générations, il a été le plat emblématique dans les moments difficiles de la vie des miens. Toute l'année cet animal domestique remplissait les clapiers de façon très importante, tué la veille, le lendemain il mijotait dans la cocotte en fonte au bord de la cuisinière à bois et parfumait la maisonnée, mettant en appétit les estomacs affamés.*

1 beau lapin du clapier- 200 gr de poitrine salée- quelques gousses d'ail – 1 gros oignon – 75 cl de bon vin rouge – 1 bouquet garni (serpolet, thym, laurier, sel, poivre) – 2 cuillères à soupe de farine ou de maïzena- le sang du lapin recueilli dans un bol avec du vinaigre pour éviter la coagulation.

Découper le lapin en morceaux, dans la cocotte en fonte faire rissoler la poitrine, ajouter les morceaux de lapin, laisser colorer, ajouter l'oignon finement haché, puis l'ail écrasé avec la paume de la main.

Donner un tour, ajouter le vin, saler, poivrer, le bouquet garni, laisser évaporer l'alcool du vin sans couvrir quelques minutes.

Laisser cuire à feu doux, couvrir jusqu'à cuisson parfaite, tester les morceaux après 1 heure de cuisson environ. Retirer le lapin du feu.

Délayer la farine avec le sang et jeter votre liaison sans cuisson dans votre sauce bouillante, remuer délicatement celle-ci doit être homogène ni trop épaisse ni trop liquide.

Nous servons ce plat avec de la polenta.