

PRODUITS DE LA MER

Région PACA

Le chapon

Provence Alpes Côte d'Azur



Description

Grosse rascasse rouge, le chapon est un poisson à la chair ferme, particulièrement savoureuse.

Ce poisson à grosse tête couverte de lambeaux cutanés, de couleur rosée à rouge, atteint 50 centimètres de long. Vivant dans les fonds rocheux (de 20 mètres de profondeur à 500 mètres et plus), il chasse de la nuit au crépuscule, se nourrissant de poissons et de crustacés. Sa reproduction intervient à la fin de l'été et au printemps. Ses épines, notamment dorsales, provoquent des piqûres douloureuses.

Dans l'assiette

Même s'il rejoint fréquemment la bouillabaisse, son apprêt favori reste celui-ci : rôti au four, arrosé d'huile d'olive, parsemé d'herbes et d'épices.

Historique et autres précisions, voir à rascasse.

La rascasse

Provence Alpes Côte d'Azur



Description

La rascasse est un terme générique désignant un poisson à la gueule monstrueuse, hérissé d'épines et au corps oblong d'une vingtaine de centimètres.

Il existe quantité d'espèces de rascasses, d'un large éventail de tailles et de couleurs : les plus connues sont la rascasse brune, qui peut peser quelques centaines de grammes, et la rascasse rouge dite aussi « de fond » (voir à chapon), pouvant peser plusieurs kilos. Ce poisson d'eaux profondes (de 15 à 500 mètres), vivant dans les fonds rocheux, chasse ses proies (crevettes, poissonnets) la nuit en se fondant dans le paysage grâce à son mimétisme et son immobilisme. Ses épines vénimeuses peuvent occasionner des piqûres douloureuses. Les pêcheurs l'attrapent au chalut, au filet maillant ou à la palangre.

Dans l'assiette

La rascasse est le poisson de la bouillabaisse par excellence, ainsi que celui de la soupe de poisson (voir soupe de poissons de roche).

Un peu d'histoire

Son surnom de « scorpion de mer », donné par les Romains en raison de son venin, ou encore de « crapaud de mer » témoigne de la certaine inquiétude que ce poisson inspirait aux pêcheurs d'antan. A Marseille, il fait partie de la gastronomie locale, de même que sur tout le littoral azuréen, du fait de son association indéfectible avec la bouillabaisse.

La poutine

Provence Alpes Côte d'Azur



Description

Variante : nonat.

La poutine (ou nonat) est le nom d'un produit de la mer composé d'alevins de poisson (sardines essentiellement) qui font l'objet d'une pêche très convoitée, soumise à une réglementation draconienne, sur les rivages de la Côte d'Azur et de la Riviera italienne lors des trois premiers mois de l'année.

La pêche à la poutine se pratique avec une senne à mailles serrées (technique appelée aussi issaugue), jettée en mer d'un bateau et tirée par deux hommes depuis le rivage. Les alevins de sardines doivent être pêchés « non habillés » (avant l'apparition des écailles)... même si quelques « mélanges » inavoués se produisent au stade « habillé » ! Les alevins mesurent de 2 à 6 centimètres. Les plus petits ont le corps transparent, l'œil blanc avec un point noir. Leur masse, placée dans des bacs, donne un amas grouillant et translucide. Même si il est souvent confondu avec la poutine, le nonat désigne un alevin de gobidé, d'une taille inférieure (un à deux centimètres), au corps de couleur rosée et plus aplati.

Dans l'assiette

La poutine¹ se consomme en soupe (à peine blanchie), au lait, en beignet, en gratin de blettes saupoudré de parmesan, en omelette... ou crue avec un filet d'huile d'olive, des fines herbes et quelques gouttes de citron. Quant au véritable pissalat, il se réalise avec de la poutine fermentée dans une saumure.

Un peu d'histoire

De vieille tradition et comptant parmi les plus originales du bassin méditerranéen, la pêche à la poutine (*poutina* en nissart) et au nonat (signifiant « non né ») est exclusivement autorisée dans les prud'homies d'Antibes, Cros-de-Cagnes, Nice et Menton (un système inconnu sur les autres côtes françaises), pratiquée par seulement une trentaine d'équipages.

Au début du XVIIe siècle déjà, les autorités locales s'inquiétaient de la raréfaction du poisson sur le marché niçois imputée à l'étroitesse des filets utilisés par les pêcheurs à la sardine. Disparue au XIXe siècle, car le filet employé était interdit en France, une résurgence apparaît par dérogation centenaire aux seuls pêcheurs locaux, lors de la cession du comté de Nice à la France, en 1860. Encore dans les années 1950, l'arrivée des poissonnières avec leur charrette à bras emplie de poutine produisait une certaine effervescence aux carrefours des principales rues niçoises...

Depuis de 1er janvier 1997 les pêcheurs ont obtenu une nouvelle dérogation, trentenaire (le temps que les plus jeunes patrons pêcheurs atteignent la retraite), à une date de prélèvement précise, habituellement du 15 janvier au 15 mars. Le fruit de la pêche est souvent vendu à prix d'or, à peine le filet tiré hors de l'eau.

¹ A ne pas confondre avec la célèbre poutine québécoise : frites et fromage nappés de sauce barbecue

La sardine (Provence)

Provence Alpes Côte d'Azur



Description

La sardine¹, poisson au flanc argenté, occupe une place de choix dans la gastronomie de la Provence.

La pêche se pratique en hiver et au printemps, essentiellement à bord de chalutiers laissant dériver leurs filets.

Dans l'assiette

En Provence, la sardine, fraîche pêchée, se prépare grillée (pratique permettant de conviviales « sardinades »), à l'escabèche¹, farcie (aux épinards ou aux blettes), ou en tians (gratins).

Un peu d'histoire

La sardine est pêchée depuis des temps immémoriaux en Méditerranée, tout comme dans l'Atlantique et la Manche. Apparue au XIII^e siècle, le terme « sardine » vient de l'expression latine *sardae sine sardinae*, littéralement « poisson de Sardaigne ».

Au Moyen Âge, tout comme dans d'autres pays européens, ce poisson abondant jouera un rôle primordial dans l'alimentation française, surtout auprès des plus démunis qui y puisaient un apport protéinique peu dispendieux. Tout comme le hareng, il sera d'ailleurs qualifié de « blé de la mer ». Outre sa consommation en « frais », il pouvait se conserver dans du vinaigre ou de l'huile.

Au XVIII^e siècle, les boîtes de sardines marseillaises marinées à l'huile d'olive se retrouvaient sur les rayons des épicereries de la capitale. Toutefois, la conserve des sardines dans l'huile telle que nous la connaissons n'apparaît qu'en 1809, grâce au procédé de conservation mis au point par Appert (appertisation). Dès lors, ce produit de luxe connaîtra une période de gloire... jusqu'à la Grande Guerre. En effet, la boîte de sardines remplacera le corned-beef dans les tranchées, forçant ainsi sa démocratisation. Ainsi, de produit réservé aux gens aisés, la sardine héritera d'une image « bas de gamme ».

La Provence continue à fournir près de la moitié de la production méditerranéenne française, devant le Languedoc-Roussillon et la Corse. Une part des pêches rejoignent les conserveries locales.

Le fielas

Provence Alpes Côte d'Azur



Description

Autres appellations : congre, anguille de mer.

Le fielas est le nom du congre¹ en Méditerranée. Ce poisson serpentiforme, populaire sur la côte provençale (il existe même un « passage du Fielas » à Marseille !), devrait son nom vernaculaire à la manière dont il s'entortille autour de ses proies, évoquant un filet (*fiellet* en provençal).

Poisson sans écailles, de couleur sombre, le fielas peut dépasser 2 mètres de long et peser jusqu'à 50 kilos, même si les plus petits (moins d'1 mètre de long) restent les plus recherchés pour leur chair moins grasse. Grand carnassier, il chasse de nuit les poissons

de roche stationnés dans les eaux peu profondes assez proches de la côte. Sa pêche, relativement limitée, se fait au chalut ou à la palangre de fond (longue ligne munie d'hameçons).

Dans l'assiette

Dans la cuisine régionale, les tranches de ce poisson se font poêler à l'huile et se servent un peu comme un steak, nature ou tomatées, mais sont aussi prisées dans la soupe de poisson et la bouillabaisse.

Le loup

Provence Alpes Côte d'Azur



Description

Le loup, nom du bar¹ sur la côte méditerranéenne, jouit en Provence maritime d'une immense estime gastronomique.

De ligne ou d'élevage, ce poisson au corps argenté concerne deux espèces : le bar commun et le bar tacheté. Ce prédateur, se nourrissant de poissonnets et de crustacés, fréquente souvent les eaux côtières peu profondes, aux fonds sableux et rocheux, s'aventurant même dans les étangs saumâtres (tels le Vaccarès, en Camargue, et l'étang de Berre). L'automne et le début de l'hiver sont la bonne époque pour pêcher sur les plages les gros bars qui, ayant besoin de prendre des forces avant la période de frai, n'hésitent pas à s'aventurer dans les premiers rouleaux pour se nourrir. Dans les profondeurs, la pêche du loup, elle, s'effectue au filet maillant ou à la palangre. La femelle pond ses oeufs par paquets. Ceux-ci dérivent avant d'éclore une semaine plus tard. Les jeunes vivent en bancs, avant de devenir des chasseurs solitaires...

Dans l'assiette

Il existe maintes recettes autour de ce poisson, mais la plus connue reste le loup grillé au fenouil.

Un peu d'histoire

De plus en plus, en Méditerranée, le loup d'aquaculture supplée au loup sauvage.

Ce poisson est apprécié en Provence pour sa chair depuis le Moyen Âge. Mais c'est surtout à partir de la fin du XIXe siècle qu'il acquerra un grand prestige sur les bonnes tables de Marseille, avant de séduire, dans les années 1920, les cuisiniers du littoral azuréen jusqu'à Nice.

Le muge

Provence Alpes Côte d'Azur



Description

Le muge est le nom courant du mullet sur les côtes provençales, où ce poisson bénéficie d'une estime gastronomique, tant pour sa chair que pour ses œufs (voir poutargue).

Quatre espèces de ce poisson, au corps en fuseau, se dégagent : le mulot doré (le plus apprécié), le mulot cabot, le mulot lippu et le mulot porc. Sa pêche se pratique au filet à bord d'un chalut.

Dans l'assiette

Quelques recettes : muge en papillote, muge aux olives, filets de muge au poivre vert, muge bohémienne, muge farçi au fenouil...

Un peu d'histoire

Apprécié en Provence dès l'Antiquité et au Moyen Âge (frais et grillé ou salé) pour sa chair blanche et grasse, le mulot a vu son prestige s'estomper aux XIXe et XXe siècles, où on le servait comme le maquereau. Le mulot salé sera, lui, d'un grand secours pour les classes pauvres, ce jusqu'à la fin du XIXe siècle. De nos jours, son blason a été rédoré. On ose même parfois la comparaison avec le loup, en s'empressant de préciser que la chair du muge n'atteint pas la finesse de la sienne.

Le rouget de roche

Provence Alpes Côte d'Azur



Description

Autres rougets : rouget barbet, rouget grondin...

Très estimé pour la finesse et le goût de sa chair, le rouget de roche, ou surmulet, qui appartient à la vaste famille des mulidés, est un poisson à la livrée rougeâtre avec des bandes horizontales rouges et jaunes sur les flancs.

Ce poisson, au corps allongé, pourvu de deux longs barbillons sous la mâchoire inférieure qui lui servent à détecter et déterrer ses proies, mesure jusqu'à 40 centimètres de long. Il vit sur les fonds rocheux et sableux entre 1 mètre et 100 mètres de profondeur. Les pêcheurs l'attrapent avec des filets à bord de leurs chaluts.

Dans l'assiette

Le rouget de roche est la star de nombreux restaurants du littoral. Grillé, il est accompagné d'un beurre maître d'hôtel, ou d'une sauce à la menthe ou aux oursins, avec une garniture de pâtes fraîches, de pommes vapeur ou de petits légumes. Entier ou en filets, il se cuit aussi au four en papillote.

Un peu d'histoire

Bien que pêché sur la côte atlantique, notamment bretonne et vendéenne, le rouget reste associé à la cuisine méditerranéenne et provençale. Dans le golfe du Lion, on l'apprécie depuis l'antiquité romaine. Il y figure parmi les poissons les plus estimés, les plus chers aussi ! Son surnom de « bécasse de mer » vient du fait que, tout comme ce gibier, on ne le vide pas (et on ne l'écaille pas) avant de le cuire. A défaut, il convient de conserver le foie, très apprécié des gourmets, qui sert à préparer des sauces ou des farces.

Le saint-pierre

Provence Alpes Côte d'Azur



Description

Le saint-pierre¹ compte parmi les poissons méditerranéens les plus estimés, pour sa chair blanche délicate, tout en finesse. Ce poisson plat et ovale, au corps haut, de couleur marbrée, variant du vert au brun, marqué d'une tache circulaire plus ou moins sombre sur les flancs, appartient à la famille des zéidés. Garni d'épines, il mesure en moyenne entre une trentaine et une cinquantaine de centimètres. Il vit en solitaire, parfois en petits groupes, dans les eaux côtières jusqu'à 200 mètres de profondeur, à l'affût de poissonnets, de seiches et de crustacés. Sa pêche s'effectue au chalut, au moyen d'un filet maillant ou d'une palangre de fond.

Dans l'assiette

« Hôte » privilégié de la bouillabaisse, où il cuit entier au court-bouillon, le saint-pierre entre aussi dans la soupe de poissons. On peut également le cuire au four, braisé, à la vapeur sur un lit d'aromates, ou encore grillé au barbecue. En filets, on le poêle ou on le cuit en papillote, et il peut être accommodé d'une sauce légère et de légumes doux, d'oseille. On peut aussi le déguster en carpaccio, en découpant de très fins filets dans sa chair, marinée au préalable dans de l'huile d'olive avec un peu de gingembre ou de coriandre.

Un peu d'histoire

Selon la légende, les tâches sombres qui ornent chaque flanc de ce poisson seraient les empreintes laissées par l'apôtre Pierre (premier évêque de la chrétienté) pour retirer de sa bouche une pièce d'or. C'est ce que raconte la bible...mais la mer de Galilée n'est pas l'habitat de ce poisson !

Présent à l'étal du poissonnier pratiquement à longueur d'année, c'est un poisson coûteux, d'autant que sa part comestible n'est que d'environ 60 % en défalquant les arêtes, les nageoires et les épines (dont l'épine dorsale provoque des piqures douloureuses).

Le thon rouge de Méditerranée

Provence Alpes Côte d'Azur



Description

Après la baleine, le thon rouge est devenu le symbole de la surpêche dans le monde. En Méditerranée, ce magnifique poisson fusiforme, compact et ramassé, au dos bleu et noir et aux flancs argentés, a pratiquement disparu. Pouvant mesurer 4 mètres de long et peser 800 kilos, il doit son nom à sa chair rouge, grasse et ferme, convoitée par les gourmets et les amateurs de sushis.

De nos jours sa pêche artisanale, à la ligne, qui assurerait sa pérennité, ne représente plus que quantité négligeable. L'armada, venue d'Asie, déployée pour le traquer, au moyen d'immenses sennes, a pour mission d'alimenter le marché japonais, friand de sushis.

Côté français, il ne reste qu'un seul thonier, basé à Marseille.

Dans l'assiette

Outre pour la fabrication de sushis, le thon rouge se cuit à la façon d'un steak, dans une poêle huilée ou sur le grill, et s'accompagne d'une garniture de légumes (tomates, carottes, champignons, etc.).

Un peu d'histoire

Si aucune mesure radicale n'est prise, la disparition définitive du thon rouge en Méditerranée est imminente ! Les stocks ont chuté de plus de moitié depuis 1957, en raison de la surpêche. La population de spécimens en âge de se reproduire (poissons âgés de 4 ans ou plus et d'un poids de plus de 35 kilos) est décimée : avant l'âge de la grande pêche industrielle, les thons pouvaient peser jusqu'à 900 kilos, alors qu'aujourd'hui, les prises pèsent une centaine de kilos !

Cet effondrement spectaculaire est lié à la surcapacité des flottilles de pêche, aux captures réelles dépassant de loin les quotas, à la pêche pirate, à l'utilisation illégale d'avions de repérage, à la pêche durant la saison de fermeture, à cette mode implacable du sushi...

La telline

Provence Alpes Côte d'Azur



Description

La telline est un coquillage bivalve de 2 à 3 centimètres de longueur en triangle allongé, aux bords finement dentelés et à l'intérieur violet foncé, qui contribue à l'originalité de la cuisine camarguaise.

On ramasse ce coquillage sous le sable, essentiellement entre le Grand Rhône et le Grau-du-Roi. Sa pêche, réglementée, se pratique à l'année avec un tellinier (grand rateau grillagé) et à pied, en bordure de la côte et jusqu'à 200 mètres.

Dans l'assiette

Les tellines s'apprêtent de diverses façons : soit à la marinière, soit, après ouverture à chaud, avec une persillade, soit ouvertes en salade avec de la vinaigrette citronnée, soit en sauce tomate relevée, ou encore sautées à la poêle. Le coquillage se savoure à l'apéritif, en entrée ou en accompagnement de pâtes fraîches.

Un peu d'histoire

Le mot « telline », d'origine grecque (*telinos*) signifie « bout de mamelle ». Jusqu'à la Seconde Guerre mondiale, la pêche de ce coquillage améliorait l'ordinaire des petites gens qui le consommaient à leur usage personnel, voire en faisaient un petit commerce. Depuis les années 1960, sa pêche a pris une toute autre extension.

La favouille

Provence Alpes Côte d'Azur



Description

Autre appellation : crabe vert.

La favouille, ce petit crabe vert foncé à brun mesurant une demi-douzaine de centimètres en moyenne, sympathique dans l'esprit des gens qui le ramassent, sur le littoral méditerranéen, mais aussi atlantique, appartient au « décor » de la gastronomie méditerranéenne.

Ce crustacé, sans faire l'objet d'une pêche intensive, intéresse de nombreux professionnels de la restauration. Ce sont les chaluts qui en assurent une bonne part de la production, laquelle ne se chiffre qu'en quelques dizaines de tonnes chaque année. Le reste est apporté par les pêcheurs à pied.

Dans l'assiette

Outre sa présence dans la bouillabaisse et la soupe de poissons de roche, ainsi que dans le riz aux favouilles, ce crabe a les honneurs d'une soupe (soupe aux favouilles) et d'une bisque pour agrémenter des pâtes, par exemple. Les pêcheurs l'utilisent fréquemment pour appâter certains poissons tels le loup.

Bien que consommés depuis des siècles, les petits crabes du littoral méditerranéen n'ont jamais joui d'une immense aura auprès du grand public, hormis de la part des populations locales et de certains amateurs.

Le violet de roche

Provence Alpes Côte d'Azur



Description

Autres appellations : vioulet (ou viourlet), biju (ou bijut), patate de mer, figue de mer.

Appelé « figue de mer » ou encore « patate de mer », en raison de sa forme et de sa couleur sombre violacée, le violet, dont le violet de roche (le plus recherché), est un crustacé assez étrange, très apprécié de Marseille à Toulon. Souvent présenté sur un plateau de fruits de mer, il laisse apparaître, ouvert en deux, une chair orangée et ferme à l'odeur puissamment iodée.

Le violet méditerranéen est un ascidie stolidobranche comestible (tous ne l'étant pas). La partie comestible orangée est contenue dans une enveloppe extérieure (appelé « tunique ») très résistante, rugueuse, mais non rigide comme le serait une coquille. Il vit dans les eaux peu profondes bordant la côte de la Méditerranée, fixé aux roches, filtrant l'eau de mer pour se nourrir. Sa forme de grosse pomme de terre ridée, de couleur brun noir violacé, est recouverte d'épibiotés (organismes fixés), d'où son nom scientifique de *Microcosmus* (« petit monde »). Ce sont des plongeurs qui le capturent, sectionnant les rhizoïdes qui lui permettent de s'accrocher à la roche. Il existe aussi un violet de sable, moins estimé.

Dans l'assiette

Vendu chez les poissonniers marseillais et toulonnais, le violet se consomme cru, avec du jus de citron ou du vinaigre à l'échalote. Il peut aussi se cuire au court-bouillon.

L'exploitation intensive du violet l'a rendu rare et de taille modeste (autrefois, certains spécimens mesuraient une vingtaine de centimètres) sur le littoral marseillais et varois. Désormais, les tables gastronomiques doivent s'approvisionner dans la région de Sète.

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 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 mullet), 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 aïoli

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 XIIe 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.