

SPECIALITES DE SEMOULE ET DE FARINE

Région PACA

La cade

Provence Alpes Côte d'Azur



Description

Variante : socca.

Spécialité chère à la ville de Toulon, la cade est une galette de pois chiche. Beaucoup moins connue que la socca de Nice, elle comporte comme elle les ingrédients simples que sont la farine de pois chiche, l'eau et l'huile. Comparer cade et socca relève d'ailleurs du parcours du combattant : même goût, histoire presque similaire. Pourtant il existe des différences. Sans rentrer dans les querelles de clocher : la cade, nettement plus épaisse (de 1 à 1,5 centimètre contre 0,2 centimètre environ pour la socca) présente seulement le dessus bien grillé, alors que le dessous donne une impression de flan. La socca est craquante sous la dent, plus grasse aussi du fait d'une proportion moindre de pâte cuite à la fois.

Dans l'assiette

Au niveau de la dégustation, la socca reste dans le classique, toujours salée et poivrée, alors que la cade peut se garnir d'autres ingrédients (olives, tomate, anchois...). Il existe même de la cade sucrée à manger comme dessert.

Un peu d'histoire

Tout comme la socca, mais aussi la panisse, la cade rappelle l'importance de la culture du pois chiche, autrefois, en cette partie de la Provence. Selon la légende, la cade serait arrivée à Toulon au XIXe siècle, Napoléon ayant appelé des charpentiers de Gênes pour venir réparer des bateaux toulonnais endommagés. Les Génois auraient amené de la *farinata*, que les ouvriers locaux aurait adoptée. Autrefois plat du pauvre et des travailleurs de l'aube (pêcheurs, ouvriers), emportée dans la besace pour tenir jusqu'au déjeuner, la cade s'est embourgeoisée (squattant les apéritifs, les cocktails mondains), même si elle se vend encore sur les marchés. Elle reste cependant moins à la mode que sa cousine germaine, la socca !

La panisse

Provence Alpes Côte d'Azur



Description

Variantes : socca, cade.

La panisse est une bouillie de farine de pois chiche solidifiée, frite en beignets de formes diverses (batonnets, rondelles, dés), très appréciée sur la côte provençale, de l'Estaque (à Marseille) au Vieux Nice.

La farine de pois chiche, cuite dans de l'eau et de l'huile d'olive (compter une livre de farine pour un litre d'eau), bien mélangée, donne un appareil épais et élastique que l'on placera dans un bac (ou un moule à cake) jusqu'à son complet refroidissement (une paire d'heures au minimum, mais une nuit entière reste préférable). Un fois démoulé, il suffit de couper l'appareil en grosses frites à faire dorer dans de l'huile (à la poêle ou à la friteuse), puis à saler et à poivrer. Autre méthode, cette « purée » se cuit au four.

Dans l'assiette

Marseillaises ou niçoises, les panisses s'achètent à la douzaine et font les délices des amateurs qui ne les aiment jamais tant que sur le pouce, chaudes dans leur cornet en papier, ou à l'apéritif avec un verre de vin, un pastis ! Servies à l'assiette, sur un lit de salade, quelques tomates, les petites galettes constituent un plat original. A noter que le produit prêt à frire, rouleau jaunâtre à trancher, s'achète aussi en magasin.

Un peu d'histoire

Spécialité culinaire d'origine ligure, la panisse met à l'honneur le pois chiche dont la récolte intervenait à la Toussaint. Délicieuse et nourrissante, elle présentait l'intérêt d'un prix de revient imbattable ! De nos jours, la farine de pois chiche provient en grande partie d'Italie.

La polenta gratinée

Provence Alpes Côte d'Azur



Description

La polenta est une spécialité à base de semoule de maïs, céréale qui lui confère sa magnifique couleur jaune et sa texture granuleuse. Selon les régions et les goûts de chacun, ce plat populaire, qui a nourri des générations de paysans de l'arrière-pays niçois, peut se préparer de différentes façons et avoir une consistance plus ou moins épaisse.

Dans l'assiette

De manière générale, la polenta sert d'accompagnement aux viandes en sauce, ou à la daube provençale, mais peut tenir aussi le rôle principal dans un repas, nappée de sauce tomate et rehaussée de fromage râpé. Elle peut se présenter comme une bouillie (cuite à l'eau salée, au bouillon ou au lait), ou sous forme de galettes rissolées à la poêle.

Un peu d'histoire

Originnaire du nord de l'Italie, la polenta, ou « polente », fut également un aliment de base des montagnes du Comté de Nice. Désormais, il reste bien peu d'endroits en Provence où on la fabrique encore. A noter encore que cette bouillie de maïs se retrouve dans le Sud-Ouest sous les noms de cruchade et de milhas.

La socca

Provence Alpes Côte d'Azur



Description

Variante : cade.

Spécialité populaire niçoise, la socca est une grande et fine galette de farine de pois chiche, de couleur dorée (jaune orangé), légèrement brûlée par endroits.

Sa recette requiert simplement de la farine de pois chiche (voir pois chiche) diluée dans de l'eau avec de l'huile d'olive. Salée, cette sorte de pâte à crêpe assez liquide est étendue sur de grandes plaques rondes en cuivre étamé et cuite à haute température (300 °C) dans un four à pizza. Contrairement à la cade toulonnaise, la socca niçoise est très fine, 2 ou 3 millimètres d'épaisseur. Elle se prépare jusqu'à Menton et, en Ligurie, elle porte le nom de *farinata*.

Dans l'assiette

Croustillante et craquante au-dessus, moelleuse au-dessous, la socca se déguste chaude, tout juste sortie du four, sans l'aide de couverts. Dans les échoppes du Vieux-Nice, elle est vivement coupée en six à huit portions, au moyen d'un petit couteau à lame courte ou d'une petite spatule, et servie sur place dans des assiettes ou à emporter. Seul accompagnement requis, du poivre.

Un peu d'histoire

Originaires du Moyen-Orient, les fritures à base de pois chiche sont répandues en Mésopotamie et en Egypte depuis des millénaires. Les Sarrasins les auraient introduites dans le sud de l'Italie, notamment en Sicile. Au Moyen Âge, la Ligurie s'en fait l'éloge et ce sont les Gênois qui l'introduiront sur le littoral provençal. Des marchands ambulants cuiront la socca sur place, l'emballant dans des cônes en papier, comme sur les marchés du Cours Saleya, qui n'a pas oublié avec la célèbre Thérèse, figure du Vieux-Nice des années 1900, ou sur le cours Lafayette à Toulon.

La socca passe pour avoir été le casse-croûte des travailleurs du matin (pêcheurs, ouvriers) ou encore le repas du pauvre, du fait de son prix modique. Désormais, si elle reste associée à une consommation rapide et populaire, elle a conquis les sphères mondaines, à l'apéritif, ou lors de cocktails.

Le tourton

Provence Alpes Côte d'Azur



Description

Variantes : barbajuan, boursotou (vallée de la Roya), rissolle (région Rhône-Alpes).

Le tourton est un beignet qui se présente sous l'aspect d'un coussinet dodu de couleur dorée aux bords canelés, fait d'une pâte fine, fourrée de viande, de fines herbes, de pommes de terre, ou de légumes et de fromage, ou encore, en sucré, de marmelade de pruneau ou de compote de pomme.

La pâte intègre farine, eau, œufs, beurre (ou saindoux), sel, levure, plus, dans sa version dessert, sucre ; pour la farce : une purée de pommes de terre, mêlée à du poireau et à de l'oignon rissolés, de la tomme râpée... parfois des épinards, du lait ou de la crème.

Cette farce est répartie en petits tas sur une première feuille de pâte abaissée finement au rouleau. La seconde abaisse posée sur la première, on découpe à la roulette des rectangles ou des carrés (d'environ 5 centimètres de côté) et on les frit dans un bain d'huile.

Dans l'assiette

Mets familial, le tourton salé se sert chaud, en entrée, avec une salade verte, ou en accompagnement d'une viande ou d'un poisson. Les tourtons sucrés, eux, se dégustent froids.

Un peu d'histoire

Spécialité culinaire des Alpes dauphinoises, le tourton a été importé en Provence par les Gavots descendus de leurs vallées pour exercer différents travaux agricoles au cours du XIX^e siècle. Le tourton avait la réputation de « tenir au corps » et d'être un excellent reconstituant par grand froid ou dur labeur.

Grâce au tourisme, ce produit connaît une vogue qui ne se dément pas depuis plusieurs décennies, notamment dans le Champsaur et le Valgaudémar qui s'en sont faits les chantres, au point qu'on parle souvent de « tourton du Champsaur ».

Tourtons aux pommes de terre

Ingrédients

(pour 24 tourtons)

600 g de farine

700 à 750 g de pommes de terre

1 poireau

3 œufs

75 g de beurre

lait

sel

poivre

Procédure

Dans un grand saladier, verser la farine. Casser les œufs dessus et verser le beurre fondu, ainsi que deux bonnes pincées de sel.

Malaxer jusqu'à obtention d'une pâte assez souple, rallongée d'une peu d'eau si nécessaire. Après la pâte, passer à la réalisation de la garniture : faire cuire les pommes de terre à l'eau, pour préparer une purée assez ferme avec le lait chaud. Saler, poivrer.

Incorporer à la purée le poireau haché revenu au beurre. Pour exécuter les tourtons : partager la pâte en deux moitiés. Abaisser une des moitiés sur une planche à pâtisserie, pour former un carré d'environ 40 centimètres de côté. Fariner la pâte, la replier en quatre et la conserver sous un torchon. Abaisser la seconde moitié de la même manière : diviser la surface en 24 rectangles, et déposer au centre de chacun des rectangles une bonne cuillerée de purée. Recouvrir cette préparation avec la pâte réservée. Marquer les séparations avec le rouleau à pâtisserie. Découper les tourtons à la roulette. Passer rapidement à la friture chaude.