

LES LEGUMES

Région PACA

Le pourpier

Provence Alpes Côte d'Azur



Description

Le pourpier est une plante méditerranéenne aux feuilles charnues dont une espèce est comestible. Agréable par son croquant et son léger goût acidulé, le pourpier se mange en salade, en soupe.

Soupe de pourpier

Ingrédients

(pour 4 personnes)

500 g de pommes de terre

2 bottes de pourpier

2 oignons

cerfeuil

2 œufs

200 g de crème

huile d'olive

sel

poivre

Procédure

Peler les pommes de terre, les couper en cubes, et les mettre à cuire dans un faitout contenant 2 litres d'eau, le pourpier (réserver ½ botte), les oignons. Saler, poivrer. Faire bouillonner 30 minutes. Passer à la moulinette, et remettre au feu. Casser les œufs pour ne prendre que les jaunes, réserver dans une soupière et les lier avec la crème. Incorporer le restant de pourpier après l'avoir ébouillanté pendant 3 minutes, et verser le tout dans la soupière. Parsemer le cerfeuil finement hâché dans les assiettes, et accompagner avec des croutons rissolés.

L'ail de la drôme

Rhône Alpes et Provence Alpes Côte d'Azur



Description

Au sud du département de la Drôme, la plaine de la Valdaine, bénéficiant de conditions pédo-climatiques idéales (ensoleillée et ventée), s'est fait une vocation de la culture de l'ail, en particulier le blanc. Celui-ci, un gros bulbe de couleur blanc nacré, veiné de violet, se singularise par son goût légèrement sucré.

Production des semences (92 % des semences d'ail français provient de la Drôme !), culture, récolte, séchage, broyage et tri des aulx doivent s'effectuer dans l'aire géographique de l'IGP (Indication Géographique Protégée). Dépassant le millier de tonnes, la production annuelle se répartit pour les deux tiers en ail blanc d'automne (notamment les variétés historiques Messidrome et Thermidrome), le tiers restant se partageant entre l'ail violet (Germidour) et l'ail rose (Flavor, Clédor...). A noter également une production marginale d'échalote grise.

Vendu en vrac ou en tresses, l'ail drômois est présent sur tous les marchés de la région. L'ail, réputé favoriser la circulation sanguine et posséder des vertus digestives et anti-diabétiques, participe à de nombreuses préparations culinaires.

La culture de l'ail se perpétue dans la Drôme depuis le début du XVIIe siècle, transmise de génération en génération. Dans les années 1960, des chercheurs de l'INRA (Institut National de Recherche Agronomique) entreprirent un travail de sélection à partir d'un ail blanc autochtone, aboutissant à deux clones baptisés «messidrôme» et «thermidrôme».

Grâce à la motivation de quelques ailliculteurs, la production s'est organisée au sein d'un groupement de producteurs (GIE). En 1994 est née la « Confrérie de l'Ail de la Drôme».

L'artichaut à la barigoule

Rhône Alpes, Languedoc Roussillon et Provence Alpes Côte d'Azur



Description

A la barigoule, ou « en » barigoule, désigne un artichaut évidé (de préférence un artichaut violet), farci et cuit dans de l'huile d'olive.

A l'origine, la « barigoule » désignait un champignon (pouvant être un lactaire) que l'on arrosait simplement d'huile d'olive avant de le faire griller. L'on cuisinait les artichauts ou autres légumes de la même manière. Avec le temps, la recette a quelque peu évolué... Mais le nom chantant de « barigoule » est resté, attaché à cette spécialité provençale qui apporte tant de gaieté dans les assiettes et qui peut se déguster en entrée ou servir d'accompagnement à une viande ou à un poisson.

Ingrédients

(pour 4 personnes)

8 artichauts violets

2 tomates

1 oignon

1 gousse d'ail

100 g de champignons de Paris

75 g de petits lardons

20 cl de vin blanc

huile d'olive

thym

laurier

sel

poivre

Procédure

Arracher la queue des artichauts et en couper les feuilles à mi-hauteur, ainsi que les feuilles extérieures. A l'aide d'une cuillère, ôter le foin du centre pour obtenir un creux parfaitement propre. Laver et laisser tremper les artichauts dans de l'eau additionnée de vinaigre blanc, afin d'empêcher qu'ils ne noircissent. Dans une sauteuse, faire revenir les lardons dans de l'huile d'olive. Ajouter l'ail et l'oignon, épluchés et hachés, pour laisser cuire 5 minutes. Ajouter la tomate, préalablement mondée, épépinée et concassée, et les champignons brossés et grossièrement hachés. Laisser cuire encore 7 à 8 minutes. Pendant ce temps, dans une casserole, faire revenir les artichauts dans un peu d'huile d'olive, à feu doux, puis verser le vin blanc, saler et poivrer. Laisser cuire 5 minutes, puis ajouter le thym et le laurier. Garnir chaque artichaut de farce. Mouiller de vin et laisser cuire 30 minutes à feu doux.

L'asperge de Lauris

Provence Alpes Côte d'Azur



Description

Blanche, verte ou violette, l'asperge luberonnaise et, plus largement, vaclusienne, s'est fait un nom à Lauris, puis à Pertuis, deux localités du pays d'Aigues, frangées par la vallée de la Durance.

Légume raffiné du printemps, l'asperge se récolte de la mi-mars à la mi-juin. Elle se cultive en plein champ ou sous châssis. Les aspergeraies, sensibles aux aléas climatiques et aux conditions du sol, nécessitent une haute technicité pour obtenir des turions droits avec une pointe bien fermée.

Dans l'assiette

L'asperge se déguste en hors-d'œuvre, froide ou tiède, avec une sauce ou une vinaigrette. En Provence, elle peut se contenter d'un peu de sel et d'un filet d'huile d'olive. Les pointes d'asperges ont aussi leur place en omelette, en tourte, en feuilleté. On utilise également l'asperge en garniture de prestige d'un poisson, ou encore avec l'anchoïade ou même la bouillabaisse !

Un peu d'histoire

La culture intensive de l'asperge en Provence a pris son essor dans les années 1880 dans la vallée de la Durance, aux sols alluvionneux bien protégés par la barrière du Luberon, gagnant progressivement les plaines de la Crau et du Comtat Venaissin jusqu'aux côteaux du Ventoux et aux monts de Venasque. A la fin de ce siècle et dans le premier tiers du suivant, l'asperge vaclusienne sera exportée en Belgique et en Suisse, puis, après la Grande Guerre, en Angleterre, en Allemagne... Depuis les années 1950, bien que la production se soit déplacée vers le Languedoc-Roussillon et que la concurrence de l'Espagne soit montée en puissance, l'asperge locale reste bien présente dans l'économie rurale des pays du Vaucluse.

En témoigne la fête de l'Asperge, chaque mois d'avril à Mormoiron (bourgade au pied du Ventoux), autre fief de ce légume avec Lauris.

La blette de Nice

Provence Alpes Côte d'Azur



Description

Variante : blette d'Ampuis (voir bette à région Rhône-Alpes).

Avec ses larges feuilles vertes et ses cardes (tiges) blanches, la blette, ou bette, est l'un des légumes favoris de la cuisine provençale, niçoise en particulier.

Ce légume appartient, comme l'épinard, à la famille botanique des chénopodiacées et, comme sa cousine la betterave, à l'espèce *Beta Vulgaris*. Les deux variétés les plus commercialisées sont la blonde à cardes blanches et la verte à cardes blanches, cette dernière comportant beaucoup de races, comme la fameuse bette d'Ampuis et la poirée de Nice. Autre variété prisée, la petite blette de Nice.

Dans l'assiette

Les utilisations de ce légume sont multiples : à la sauce blanche, en purée, en soupe, en omelette, en gnocchi, en ravioli, en tian, en tarte, en quiche... Dans la cuisine niçoise, il « intervient » en entrée, en plat principal, en garniture et même en dessert ! Ainsi l'utilise-t-on pour parfumer farces et hachis salés, mais il faut goûter la tourte de blette, régal de sucré-salé. Quant aux côtes, ou « cardes », elles se préparent en gratin, en sauce béchamel ou tomate, saupoudrées de parmesan, ou simplement sautées à la poêle.

Un peu d'histoire

Cuisinée depuis l'Antiquité, la blette doit son nom à l'allemand *Blatt*, qui signifie « feuille », en référence à ses très larges feuilles vertes. Ce légume, assez méconnu des non-méridionaux, des gens de l'Ouest et du Dauphiné, est issu de la bette maritime, plante sauvage des côtes de l'Atlantique et de la Méditerranée.

Au Moyen Âge, la blette entrait presque exclusivement dans la composition de la poirée, terme désignant la soupe dont elle a pris le nom (poirée ou pourée finissant par désigner tout légume vert). Jotte en Vendée, joutte en Poitou et Guyenne, blette en Gascogne, en Provence et dans le Dauphiné, on lui préfère plutôt bette que blette, alors que dans la région niçoise, elle s'appelle bléa...

Au XVIIe siècle, la blette était très estimée en salade. A la fin du XIXe siècle, elle était si appréciée qu'on en cultivait une dizaine de variétés. Mais leur consommation et leur culture se mirent à décliner dès le début du siècle suivant.

La chicorée frisée

Rhône Alpes, Languedoc Roussillon et Provence Alpes Côte d'Azur



Description

La chicorée frisée est cette grosse salade (pouvant peser deux livres) bien connue des consommateurs dont les feuilles vertes, découpées et crépues, s'étalent autour d'un cœur pouvant être blanc-jaune selon les variétés.

La « frisée » se complait sous les climats plutôt doux. Les maraîchers la récoltent en pleine terre entre les mois de novembre et mars. Avec le développement des productions sous abris, la période de production s'allonge.

Dans l'assiette

Sa saveur légèrement amère et le picotement de ses feuilles frisées s'accordent à merveille avec une vinaigrette et des croûtons aillés, voire, des lardons. Elle fait ainsi une magnifique entrée, mais elle sert également d'accompagnement à de nombreux plats de la région.

Un peu d'histoire

La Provence a adopté la chicorée frisée depuis le XVIIe siècle, dans les jardins d'abord, avant qu'elle ne gagne les zones maraîchères autour des villes. A partir de la fin du XIXe siècle, la frisée d'hiver de Provence s'est fait connaître en approvisionnant pendant la fin de l'hiver les régions placées au nord de la Loire.

La Crau, en particulier la Petite Crau (au sud d'Avignon et de Châteaurenard) reste le grand centre français de production de chicorée frisée. La Provence dans son ensemble et le Languedoc-Roussillon en assurent plus de la moitié de la production française, celle-ci étant étroitement liée aux conditions climatiques qui influent sur les tonnages.

La courgette

Rhône Alpes, Languedoc Roussillon et Provence Alpes Côte d'Azur



Description

Légume du soleil, la courgette est une cucurbitacée à la peau brillante, qui compte parmi les favorites du potager de Provence. On l'y récolte précocément et en gros volumes, sous différentes variétés (dont la grisette de Provence, la courgette longue de Nice, la courgette ronde de Nice), formes (demi-longue, longue, ronde) et couleurs (du vert pâle au vert foncé, au jaune). Il existe aussi la courgette-fleur, la mini-courgette...

La culture de ce légume se fait dans des sols légers et riches en humus, assez humides et bénéficiant d'un bon ensoleillement. Selon les périodes de semis, la récolte s'échelonne de mars à octobre.

Dans l'assiette

Légère et savoureuse dans l'assiette, la courgette est à forte teneur vitaminée et peu calorique.

Indispensable dans la ratatouille et la bohémienne, elle fait une parfaite garniture, poêlée ou en purée. On la prépare aussi en gratin, en tarte, en beignet, en omelette, en soupe, farcie (petits farcis). Autre régal, les fleurs mâles, farcies ou frites en beignet (beignet de fleur de courgette) s'avèrent d'une rare délicatesse pour le palais.

Un peu d'histoire

Importée d'Amérique, il faudra attendre les années 1920 pour que la courgette se développe en Europe. Les Italiens se spécialiseront dans sa culture, avant qu'elle ne gagne l'ensemble du Bassin méditerranéen.

Malgré la concurrence de l'Espagne et du Maroc, sans oublier l'Italie (qui pèse pour la moitié de la production des pays de la Communauté Européenne, avec environ 350 000 tonnes annuellement), la culture de la courgette reste très active en France (130 000 tonnes annuelles). La Provence se taille la part du lion, avec des zones de production concentrées dans la Petite Crau (au nord de la Crau) et dans le Comtat Venaissin.

La pomme de terre de Pertuis

Provence Alpes Côte d'Azur



Description

La pomme de terre de Pertuis tire sa typicité non d'une variété précise de ce tubercule, mais du terroir sablo-limoneux très favorable de la plaine de la Durance.

Parmi les variétés cultivées de cette pomme de terre de conservation à chair jaune, viennent en tête mona lisa et samba. Outre les producteurs du canton de Pertuis et de Cadenet, dans le pays d'Aigues, s'ajoutent ceux de Lambesc et Peyrolles, sur la rive gauche de la Durance, dans le pays d'Aix.

Dans l'assiette

Cette pomme de terre non lavée, conditionnée en filets par les producteurs eux-mêmes, affiche une haute valeur gustative. Elle se consomme cuite, bouillie, rissolée, à l'étouffée ou en frite.

Un peu d'histoire

Pertuis, longtemps connue comme l'une des capitales françaises de la pomme de terre¹, tirera une forte reconnaissance de cette production, devenue très « identitaire ».

Au dernier recensement de l'agriculture, en 1979, 111 hectares de pomme de terre étaient encore cultivés autour de Pertuis, fournissant 10 % de la production du Vaucluse. Depuis 2007, la confrérie de la Pomme de Terre de Pertuis œuvre au renouveau de la « star » locale. Ainsi, cette pomme de terre est devenue une « marque déposée » en 2010.

La tomate

Rhône Alpes, Languedoc Roussillon et Provence Alpes Côte d'Azur



Description

« Pilier » de la cuisine provençale, la tomate¹ est ce fruit-légume, rouge et charnu à peau lisse, généralement rond, au goût acide et sucré, plus ou moins aromatique.

Plante de climat tempéré chaud, la tomate se cultive en plein champ, sous abri léger ou en serre. De nombreuses variétés (essentiellement des hybrides) sont cultivées en Provence, roma (oblongue), cœur de bœuf, tomate cerise, etc.

Dans l'assiette

On ne compte plus les spécialités où elle occupe le devant de la scène, allant de la simple salade de tomate vinaigrée à la soupe de tomate (froide ou chaude), en passant, bien sûr, par la tomate à la provençale, la tomate farcie, le gratin de tomates, sans oublier salade niçoise, ratatouille, bohémienne, tian de légume, tarte à la tomate et à la tapenade et autre tarte provençale... Elle tient sa place parmi les petits farcis, la soupe au pistou et apparaît aussi dans la bouillabaisse. Quant au coulis de tomate, fidèle compagnon des pâtes fraîches, il reste une valeur sûre permettant de recycler les tomates trop mûres. Et, à l'apéritif, le jus de tomate ne rougit pas au côté du pastis !

Un peu d'histoire

La pomme d'amour, comme on appelait la tomate, bien que rapportée des Amériques par les conquistadors et cultivée en Espagne dans la première moitié du XVI^e siècle, ne sera introduite en Italie, puis en Provence, qu'à la fin de ce même siècle et sa production ne prendra véritablement son essor que vers la fin du XVIII^e siècle.

La Provence, qui pesait pour moitié dans la production nationale de tomate dans les années 1980, doit batailler avec la rude concurrence étrangère (Espagne, Italie, Maroc) et nationale (Aquitaine, Languedoc-Roussillon, Bretagne).

La Petite Crau (au nord de la Crau, dans le département des Bouches-du-Rhône) et le Comtat Venaissin (dans le Vaucluse) y sont les principaux centres maraîchers de la tomate, même si celle-ci se cultive à peu près partout, faisant aussi le bonheur des potagers et jardins familiaux.

En Provence, l'industrie alimentaire a fait de la tomate l'une de ses cibles privilégiées : concentrés, sauces, fruits pelés, entiers ou concassés, plats cuisinés, surgelés, jus...

La truffe noire du tricastin

Rhône Alpes et Provence Alpes Côte d'Azur



Description

Le Tricastin, qui se partage entre le sud du département de la Drôme et le nord de celui du Vaucluse (avec l'Enclave des Papes) se pose comme le haut lieu de la production française de truffe noire : pas moins de 60% de la production nationale en provient ! Le « diamant noir », la délicieuse *Tuber Mélanosporum*, semble avoir trouvé ici les conditions particulières nécessaires à son apparition et à son développement : arbres (chênes, de préférence), sols suffisamment calcaires et climat de type méditerranéen. Les truffes sont cavées (récoltées) en hiver (de novembre à mars) au moyen de chiens dressés. La truffe sera consommée fraîche, où mise en conserve ou encore congelée.

Le parfum boisé et le goût puissant de ce mystérieux champignon, qui se négocie à prix d'or sur le marché de Richerenches, magnifie la plus simple omelette ou brouillade, autant que des plats élaborés.

Appréciée depuis le XVI^e siècle et consommée intensément, la truffe est devenue rare et constitue de nos jours, un mets raffiné.

Le cardon

Rhône Alpes et Provence Alpes Côte d'Azur



Description

Le cardon, ou carde, est un légume original (ressemblant au céleri, mais en plus long) dont les tiges ligneuses, une fois débarrassées de leur feuillage et des fils présents le long des nervures, deviennent cet aliment charismatique de Lyon et de sa région, que tout gône dès sa plus tendre enfance intègre dans ses habitudes alimentaires.

Ce cardon, qui relève de la famille de l'artichaut, est souvent confondu avec la bette (elle, de la même famille botanique que la betterave). La confusion vient de ce que ce sont les côtes des bettes et des cardons qui sont consommées et que les recettes de cuisine se ressemblent. Néanmoins, si les feuilles de bettes sont comestibles, ce n'est pas le cas pour celles du cardon. D'autre part, la région lyonnaise n'a pas le « monopole » de sa culture, puisqu'on la retrouve en Savoie et dans le Dauphiné.

Parmi les variétés de cardes, l'espèce reine est le cardon de Vaulx-en-Velin, cultivé en hiver, ce qui lui vaut de figurer par tradition au menu du repas de Noël. Cependant, au dire de certains gourmets, l'épineux argenté de Plainpalais (région de Genevoise, en Suisse) serait supérieur...

Légume d'hiver, le cardon se sème en mai dans un sol frais, profond, fumé, riche et ensoleillé. Quatre mois plus tard, la plante mesure déjà 1,5 mètre. Les grandes feuilles aux larges côtes charnues sont alors blanchies (en perdant leur verdure, elles s'attendrissent). En début de saison, le blanchiment se pratique au champ : les cardons sont emmitoufflés dans une gaine de plastique noir. La récolte des côtes intervient à l'automne, cinq à six mois après le semis. Quand les gelées approchent, les cardons sont arrachés, bottelés en grands fagots et rangés en cave à l'abri de la lumière.

Les côtes blanchies, aussi filandreuses que peu caloriques, se cuisent à l'eau bouillante salée et s'accommodent de diverses manières : sautées, avec du jus de viande ou une sauce poulette... en gratin avec une sauce béchamel muscadée (plat

incontournable de Noël en région lyonnaise et en Savoie)... cuites avec un roux et parfumées à l'os à moelle (cardons à la moelle)... en omelette.

L'ancêtre commun du cardon et de l'artichaut est un cardon sauvage du pourtour méditerranéen, que les horticulteurs romains, au fil de sélections, améliorèrent. Cultivé en Europe au Moyen Âge, le cardon s'implantera dans le canton de Genève probablement au XIVe siècle (dans la plaine de Plainpalais, mise à disposition des cultivateurs huguenots français ayant trouvé à Genève une terre d'asile). Après la révocation de l'Édit de Nantes, certains étendront cette culture entre Arve et Rhône. A la fin XVIIIe siècle, le cardon aura même acquis de l'importance dans le Vivarais (Ardèche).

La production française, en brutal repli après la dernière guerre mondiale, est évaluée à moins de 450 tonnes, dont plus de 80 % proviennent de la région Rhône-Alpes. Le reste provient du Dauphiné et de la Provence. Vaulx-en-Velin, bien que n'étant pas l'endroit où on en cultive le plus, se pose comme la capitale du cardon et a légué son nom à une variété inerme (ce qui veut dire sans aiguillon et sans épines), la plus cultivée en France. La ville organise une fête annuelle en décembre en son honneur.

Gratin de cardons

Ingrédients (pour 4 personnes) : 3 kg de cardons, 2 citrons, farine, beurre, vin blanc, chapelure, sel, poivre.

Préparation : jeter les côtes coupées en morceaux dans une bassine d'eau citronnée (1 citron) pour qu'elles ne noircissent pas. Dans une marmite, amener un litre et demi d'eau salée et citronnée (le second citron) à ébullition, après y avoir ajouté 2 cuillères à soupe de farine. Mettre les cardons dans la marmite, puis ajouter le beurre et laisser cuire deux heures, à feu modéré, sans couvercle.

Préparer un roux et le mouiller de vin blanc. Égoutter les cardons, les disposer dans un plat, verser la sauce dessus et passer au four après les avoir recouverts de chapelure.

Le chou pointu de Châteaurenard

Languedoc Roussillon et Provence Alpes Côte d'Azur



Description

De couleur verte légèrement bleutée, le chou pointu de Châteaurenard est un chou printanier, de type cabus à feuilles lisses et à pomme conique, assez serrée et allongée, de calibre modeste (pas plus d'un kilo).

Semés en début d'automne, repiqués en octobre sur billons, les choux sur leurs planches de culture seront ensuite placés sur des terrains bien protégés. La récolte s'effectue de mars à mai.

Dans l'assiette

Ce chou savoureux, à la finesse réputée, se consomme cuit essentiellement, en garniture de viandes ou de poissons ou présidant à des spécialités de potées, choux farcis...

Un peu d'histoire

La culture du chou est de lointaine tradition en Provence, faite d'améliorations successives depuis l'époque gallo-romaine à nos jours.

C'est un exploitant de Châteaurenard, François Garnier, qui aurait repéré, vers 1860-1870, un pied de chou égaré sur un tas de terreau et s'y étant développé... Sa précocité, sa forme et son goût feront de ce « pointu » de Châteaurenard une variété phare dans la région, du Comtat Venaissin à la région marseillaise. Son succès s'amplifiera après le dernier conflit mondial, grâce à la large diffusion des semences. Sa précocité sur les étals le fera reconnaître des consommateurs et lui vaudra d'importantes expéditions vers le nord de la France et des exportations vers l'Allemagne et le Royaume-Uni.

Le fenouil

Rhône Alpes, Languedoc Roussillon et Provence Alpes Côte d'Azur



Description

Le fenouil est ce légume bulbeux dont la saveur rappelle celle de l'anis, très familier dans les potagers et sur les marchés provençaux.

Cette plante de la famille des ombellifères se caractérise par une racine fusiforme allongée, ronde et blanchâtre, d'où s'élanche une tige un peu plate, striée et verdâtre, pouvant atteindre 2 mètres et portant des feuilles et des fleurs, puis des fruits. Mais seul le bulbe est un légume (les feuilles et les graines étant des condiments que l'on peut retrouver dans une tisane, dans un vinaigre, dans le... pastis). Les graines se sèment au printemps dans un mélange de terre enrichie de compost à 6 centimètres de profondeur en rangs espacés de 50 centimètres. Durant sa croissance, il faut buter la terre sur le bulbe pour lui conserver toute sa blancheur. La récolte s'effectue de juin à octobre.

Dans l'assiette

Très agréable cru (en salade, en rémoulade, ou macéré au vinaigre, au citron) le fenouil se cuit surtout (fenouil braisé, fenouil sauté, fenouil en gratin) et sert de digne accompagnement, en particulier aux poissons : daurade, cabillaud, loup au fenouil.

Un peu d'histoire

Il existe plusieurs variétés de cette herbe du soleil, cousine de l'aneth, poussant à l'état sauvage depuis des temps immémoriaux sur les bords des chemins et des routes ou près de la mer (au Moyen Âge, on mâchait ses graines pour éviter les gargouillements gastriques), mais c'est surtout le fenouil doux, dit aussi fenouil tubéreux ou fenouil de Provence (introduit d'Italie à l'époque de Catherine de Médicis) que la région provençale cultive. Si celle-ci produit près de la moitié du fenouil national, d'autres régions (Rhône-Alpes, Bretagne, Maine, Gascogne et Midi toulousain) participent sérieusement à cette production. Il faut dire que la demande intérieure est trois fois supérieure, nécessitant de se tourner vers les importations en provenance es

Le mesclun

Provence Alpes Côte d'Azur



Description

Autre appellation : mesclun niçois.

Le mesclun est cette salade faite d'un assortiment de pousses et de feuilles de différentes plantes potagères dont les goûts et les couleurs mêlés s'avèrent d'une subtile délicatesse gustative et visuelle.

Le mélange de salades doit comporter un minimum de cinq variétés pour prétendre à cette dénomination : roquette, laitue, batavia, romaine, chicorée frisée, trévisse, scarole, feuille de chêne... auxquelles peuvent s'ajouter pissenlit, pousses d'épinard, pourpier et plantes aromatiques.

Dans l'assiette

Cette salade, à la légère amertume, très appréciée des gourmets de la région niçoise, se contente d'une pointe d'huile d'olive, de quelques herbes et d'ail, d'un rien de sel et de poivre. Le mesclun peut-être accompagné également de chèvre chaud sur toasts.

Un peu d'histoire

Le mot mesclun vient du latin *mescolare*, donnant le provençal *mescla*, signifiant « mélanger ». Si une légende rattache souvent le développement du mesclun dans la région niçoise aux moines de Cimiez qui le faisaient pousser dans leur jardin, il correspond probablement à une lointaine tradition de cueillette de pousses sauvages. De nos jours, une filière maraîchère s'est développée autour de ce produit qui figure au menu des restaurants gastronomiques, essentiellement d'Italie et d'Espagne où on le produit à l'année.

Le pois chiche

Rhône Alpes et Provence Alpes Côte d'Azur



Description

Le pois chiche, dont les gousses renferment ce pois rond comestible, très légèrement pointu, appartient à la cuisine provençale depuis des lustres.

Cette légumineuse, particulièrement adaptée au climat du Sud-Est (du sud du Dauphiné à la Provence méridionale et au Languedoc), apprécie les terrains secs et caillouteux, se contentant d'une eau peu abondante. Semée au sortir de l'hiver, elle se récolte en été. La farine, produite par la mouture des graines, ne contient pas de gluten et peut se substituer à la farine de blé ou de seigle.

Dans l'assiette

Très énergétique par ses hautes teneurs en glucides et en protéines, le pois chiche se consomme, après une longue cuisson, froid (en salade ou en purée façon « houmous »), ou chaud (comme dans le grand aioli). En Provence et en Ligurie voisine, on l'utilise surtout en farine, pour réaliser socca, cade et panisse.

Un peu d'histoire

Sans doute originaire du Proche-Orient, le pois chiche (*Cicer arietinum*) est connu en Europe depuis le XI^e siècle. A la fin du Moyen Âge, la région marseillaise et le Comté de Nice en font grande production. Aujourd'hui, l'Inde, où il n'est arrivé qu'il y a deux siècles, produit à elle seule plus des deux tiers de la production mondiale.

Une fête du Pois chiche se tient à Rougiers (près de Saint-Maximin, à l'ouest de la région de Brignoles) chaque année au mois de septembre, avec des événements cocasses et la présence de la Confrérie du pois chiche de Rougiers.

L'artichaut violet

Rhône Alpes, Languedoc Roussillon et Provence Alpes Côte d'Azur



Description

Variantes : blanc hyérois, artichaut vert de Provence.

L'artichaut violet, à petite tête conique avec des bractées violacées, demeure très présent sur les marchés de Provence, où il se vend souvent en bouquet.

Ce petit violet est une variété précoce qui se récolte de mars à mai, puis de septembre à décembre, souvent légèrement immature (son foin non encore formé), pour favoriser sa tendreté.

Dans l'assiette

Quand il est jeune (appelé alors « poivrade »), il se déguste cru, à la croque-au-sel, avec du pain et du beurre, ou en salade, à la vinaigrette. Plus gros, il se cuit, se préparant farci, à la barigoule (artichaut à la barigoule), grillé (arrosé d'huile d'olive), en purée, en velouté ou en beignet. On le retrouve notamment dans le grand aioli.

Un peu d'histoire

Le développement de l'artichaut (dont l'ancêtre est le cardon sauvage, poussant sur le pourtour méditerranéen) serait dû à Catherine de Médicis qui, au XVI^e siècle, l'introduisit en France. Dès cette époque apparaît le mot « artichaut », adapté de l'italien *articiocco*.

En Provence, s'il n'a rien perdu de sa popularité et qu'il continue à faire saliver les papilles des chalands, sa production se destine surtout aux marchés locaux. En effet, les deux-tiers de la production française se réalisent en Bretagne. Viennent, ensuite, très loin, la région Languedoc-Roussillon, la Provence et l'Aquitaine.

L'aubergine

Rhône Alpes, Languedoc Roussillon et Provence Alpes Côte d'Azur



Description

L'aubergine, l'un des piliers de la cuisine provençale, se présente, dans sa forme la plus courante, cylindrique et dodue, couverte d'un épiderme lisse et brillant, d'un violet allant du clair au pourpre, jusqu'au pédoncule et à la collerette verts. Mais il existe une grande diversité de variétés, à l'apparence ronde, ovoïde, oblongue... colorées de nuances variées : ivoire, vert, rose, mauve, noir, zébré ou uni...

La production de cette plante potagère annuelle de la famille des solanacées se concentre dans les plaines maraîchères de la vallée du Rhône, ainsi que sur les plaines de la Durance. Les plants, atteignant 1,20 mètre de haut, donnent de grands fruits pendants violets ou blancs, à la texture d'une éponge. La culture de l'aubergine est très exigeante en chaleur et en eau. La plantation se réalise par repiquage de jeunes plants. De nos jours, la culture se fait souvent hors sol sous abri et la récolte intervient environ 5 mois après le semis, débutant dès le mois de mars. Les variétés fixées, anciennement cultivées en pleine terre, ont cédé la place, pour les cultures abritées, aux hybrides.

Dans l'assiette

L'aubergine se cuisine grillée, mijotée (au four ou en cocotte) ou sautée, la cuisson bonifiant son goût et son odeur. Parmi les recettes phares : l'aubergine farcie, le caviar d'aubergine, le tian d'aubergine, le papeton d'aubergine, le gratin d'aubergine, les aubergines à la provençale... Plus récentes : le carpaccio d'aubergine, le millefeuille d'aubergine...

La Provence (en particulier le bassin de la vallée du Rhône) pèse pour la moitié dans la production nationale d'aubergine, qui oscille entre 15 000 et 20 000 tonnes annuelles. La concurrence espagnole et hollandaise reste très rude pour les producteurs qui jouent la carte de la qualité et de la fraîcheur.

Un peu d'histoire

La culture millénaire de ce légume-fruit (dont le nom provient du catalan *albergínia*, lui-même issu de l'arabe al-bâdinjân, emprunté au persan bâdengân) ne se développera qu'au XIX^e siècle dans nos régions. Actuellement, ce sont les cultivars que nous connaissons, les variétés traditionnelles ayant été abandonnées au profit de ces hybrides.