

# Provence Magazine

*La provence pour ceux qui y vivent !*



*La Positive attitude*



Bienvenue dans la **tradition provençale culinaire** voici les vraies recettes de  
**Provence**

Recettes personnelles de **Michel Hugues**, cuisinier par passion

## MORUE EN RAÏTE

**Ingrédients** pour 4 personnes : 1,5 kg de morue salée - 15 cl de lait - 1 litre de vin blanc - 1 kg de tomates - 2 carottes - 2 oignons blancs - 50 gr de farine de maïzena - 100 gr de câpres - 50 gr d'olives vertes - un ½ citron - des feuilles de fenouil sauvage - 1 tranche de jambon cuit - 20 cl de cognac - sel poivre - poudre de muscade - piment doux (jamais de piment fort dans la cuisine provençale) - 2 sucres en morceaux.

De Port de bouc à Toulon, Jadis il s'agissait du plat du réveillon de la Noël des pêcheurs que l'on partageait après la messe de minuit, alors que pour les paysans de l'intérieur des terres, c'était le gratin de cardes ou de cardons qui était à l'honneur. Les temps ont bien changé, aujourd'hui la tradition de la morue le soir de Noël passerait pour une bévée, les néo - résidents étant trop obnubilés par le menu traditionnel (et commercial) américano - nordique des huîtres, de la dinde, du foie gras et du champagne .... (Que des produits provençaux d'ailleurs, non ?) ...bon ...soyons sérieux !

La morue est qui est, (rappelons-le pour beaucoup, du filet de cabillaud séché dans le sel) doit être avant tout dessalée par une immersion d'une demi-journée dans de l'eau froide, puis trempée dans du lait pendant au moins 2 heures.

Le caractère majeur de ce plat est produit par les câpres dont l'acidité douce" donnera une saveur incomparable à ce met de choix. Ces câpres qui sont des bourgeons de superbes fleurs blanches (à l'image de fleurs de tiaré dans les îles du pacifique) sont cueillis fin juin puis mis dans le vinaigre et vous apporteront à la Noël toute la chaleur et les bonnes odeurs naissantes du début de l'été provençal dans cette sauce en " raïte ".

Dans un fait-tout préparez le fond de sauce en " raïte " avec de l'oignon : une noix de beurre, ail écrasé, purée d'oignon blanc et les feuilles de fenouil sauvage frais. Déglacer au vin blanc. Ajouter ensuite des lamelles assez épaisses de tomates égrainées, sel, poivre et muscades et enfin, ajouter les câpres sans le vinaigre.

**Votre avis nous intéresse :** [redaction@pacainfoeco.com](mailto:redaction@pacainfoeco.com)

Provence Magazine

PACA INFORMATIONS ECONOMIQUES

[www.pacainfoeco.com](http://www.pacainfoeco.com)

# Provence Magazine

*La provence pour ceux qui y vivent !*



*La Positive attitude*



**Bienvenue** dans la **tradition provençale culinaire** voici les vraies recettes de **Provence**

Recettes personnelles de **Michel Hugues**, cuisinier par passion

Tourner régulièrement à feu doux. Poursuivre en rajoutant du concentré de tomate et les 2 grains de sucre (de façon à lever l'acidité du légume).

Dans une poêle, faire chauffer de l'huile d'olive, couper en quelques grosses parts égales votre morue, enduisez-la de farine et faites-la frire à bon feu ! Tourne, retourne, ajouter quelques câpres (sans leur vinaigre) dans l'huile de cuisson. Flambez au cognac.

Introduire enfin, délicatement, les parts de morue dans le plus grand plat à gratin dont vous disposez, recouvrir de la sauce en « raïte » Laisser à feu chaud environ un quart d'heure .Puis servir délicatement à l'aide d'une spatule, la plus plate possible, le parts de morue .Servir seul ou accompagné de tranches de pain grillé et de tapenade Boire un Blanc sec : mon joker : Cote du Rhône Blanc : Vin des princes d'Orange ! Ou un rosé ardent comme la plupart des Pierre feu.

© michel hugues 2003

Votre avis nous intéresse : [redaction@pacainfoeco.com](mailto:redaction@pacainfoeco.com)

Provence Magazine

PACA INFORMATIONS ECONOMIQUES

[www.pacainfoeco.com](http://www.pacainfoeco.com)