

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

PIEDS ET PAQUETS

"Monument" de la cuisine provençale, les "pieds paquets" font l'objet de bien de discussions sur l'art et la manière de les préparer. C'est à Marseille que serait apparue cette recette dès la fin du moyen âge . A ne pas confondre avec le "gras double" !

Ingrédients pour 4 personnes : 8 pieds de cochon crus - 1,5 kg de tripes de mouton - 1,5 kg de tomates -2 oignons blancs - 1 poireau - 2 carottes - 4 gousses d'ail - 2 tranches de jambon cuit - 1 barde de lard - 1 pièce de petit salé - un 1/2 litre de vin blanc - sel, poivre blanc, poudre de muscade, piment doux, clou de girofle - concentré de tomate -

Nettoyer intensément les pieds de cochon avec une brosse, rincer les plaques de tripe de mouton et laisser tremper une nuit dans une eau vinaigrée.

Le lendemain découper les plaques de tripe en petits carrés de 7 x 7 cm environ et pratiquer une incision avec la pointe du couteau sur l'un des cotés.

Préparer un fond de farce avec la moitié du lard, du petit salé, et la moitié du jambon, de l'ail écrasé, un peu d'oignon en purée et très...très peu de persil haché (Trop de persil et surtout trop de piment est l'erreur courante des ménagères voulant bien faire) , sur un feu moyen en tournant régulièrement avec une cuillère en bois.

Faites blanchir dans une eau bouillante fortement poivrée les pieds et les morceaux de tripe .Faire flamber avec un alcool fort : cognac, armagnac....Réserver puis commencer à composer les paquets en prenant chaque carré dans lequel vous déposerez une cuillère de la farce, vous roulez le tout comme un nem fermé des 4 cotés, en introduisant le dernier angle dans l'entaille faite en premier lieu. Vous pouvez attacher chaque paquet par de la ficelle de cuisine, certains maintiennent avec une petite pique cure dent en bois.

Dans un grand fait-tout en terre , faites fondre du beurre , de l'huile , un hachis d'ail et une purée d'oignon blanc auxquels vous ajouterez l'autre moitié de lard ,de petit salé et de jambon . Laisser roussir et incorporer un peu de vin, les tomates épépinées, pelées, les carottes râpées et un bouquet garni ; au besoin lier le tout avec un peu de

Votre avis nous intéresse : redaction@pacainfoeco.com

Provence Magazine

PACA INFORMATIONS ECONOMIQUES

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

farine de maïzena. Ne jamais mettre autre chose que du piment doux ...rappel : jamais la vraie cuisine provençale n'a fait appel aux piments forts ou violents.

Mettre à cuire à petit feu durant au moins 5 à 6 heures. Couvrir en dégageant une très faible entrée d'air. Ce plat comme tous les plats mijotés seront encore meilleurs après une seconde cuisson. Rétablir le niveau de la sauce en surveillant régulièrement et en ajoutant un peu d'eau, et de vin blanc.

Avant de servir, il n'est pas gênant de mettre le plat à gratiner quelques instants dans un four à forte chaleur.

Servir avec des pommes vapeur saupoudrées de persil haché. Fromage râpé ou en poudre et un vin rouge de bonne tenue : Bandol, Vaqueras, Gigondas.

© michel hugues 2003

Votre avis nous intéresse : redaction@pacainfoeco.com

Provence Magazine

PACA INFORMATIONS ECONOMIQUES

www.pacainfoeco.com