

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

SOUPE AU PISTOU

ingrédients : pour 4 personnes : 3 pommes de terre - 600 gr de haricots verts - 1 oignon blanc - 1 oignon rouge - 3 courgettes - 4 tomates - 1 branche de céleri - 300 gr de haricots blancs bien en grains - 200 gr d'haricots rouges - 1 bouquet de Basilic en petites feuilles - 2 carottes - 1 poireau - 150 gr de parmesan - 300 gr de fromage râpé-- 6 gousses d'ail - 100 gr de petites pâtes à votre convenance - 1 morceau de lard - beaucoup d'huile d'olive et deux pointes de vin blanc .1 litre et demi d'eau claire .30g de pignons de pin

C'est un standard de la cuisine provençale qui passe de mode en ce moment. Il est vrai qu'il s'agit d'une longue et coûteuse préparation, si variable, qu'à ce jour, je n'en ai jamais goûté une identique tellement chaque famille a pour tradition d'y mettre un élément différent des voisins . A l'origine, cette recette née près de Gènes et nous arrive vers le début du 19ème siècle avec les premiers plans de Basilic.

Disposez tous les légumes triés et lavés autour de vous. Découpez-les en mini cubes. Commencer par faire revenir un peu d'ail et d'oignon au fond d'une marmite avec de l'huile d'olive et une noix de beurre. Verser successivement les gros et les petits haricots puis les légumes dans l'ordre croissant de leur fragilité au fond et tourner régulièrement à feu doux. Attendre simplement que les couleurs des légumes se ravivent et c'est bon!. Verser la pointe de vin blanc avec une pincée de parmesan, saler, poivrer.

A cet instant certains ajouterons des lardons et un peu de graisse, je préfère quant à moi une petite pièce de lard coupée en 3. Couvrir par 1litre et demi d'eau, saler, poivrer , ajouter un petit bouquet garni. Laisser à feu doux pendant une demi-heure.

Pendant ce temps, dans un mortier préparez **le pistou**.

Votre avis nous intéresse : redaction@pacainfoeco.com

Provence Magazine

PACA INFORMATIONS ECONOMIQUES

www.pacainfoeco.com

Provence Magazine

La provence pour ceux qui y vivent !



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

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

Pistou (sauce)

Que ce soit pour une sauce destinée à des pâtes fraîches ou pour incorporer dans l'incontournable soupe au pistou, il faut bien passer par elle; elle est difficile mais ne se livre qu'à ceux (celles) qui l'aiment réellement et en comprennent toutes les facettes cachées, ha, au fait cessez donc je vous prie de dire ..."pistou- euheu" à la parisienne !

Prendre un mortier préparez pour préparer le pistou.

Dans un récipient retirer un quart de l'eau du bouillon et délayer régulièrement 3/4 de la sauce au pistou, tourner pendant quelques minutes rajouter le parmesan restant avec régularité de façon à ne pas l'amalgamer en petites boules.

On revient vers la marmite de cuisson et on rajoute délicatement le fumet au pistou ainsi obtenu et on tourne, on tourne tout réduisant le feu et l'on sert immédiatement.

On dressera ce plat unique dans une soupière, et on nappera la surface de fromage râpé, prévoir un excédent de pistou et de fromages râpés pour les convives très gourmets. Un délice aux multiples variantes que cette soupe au pistou qui n'est jamais aussi bonne que le lendemain !

Pour ma part je conseille un bon vin de Cairane Rouge avec la soupe au pistou mais disons-le tout de suite tous les vins rosés , blancs et rouges seront parfaits avec ! des petits pélarçons grillés , bardés de poitrine de porc et à l'huile d'olive finiront ce délice et pourquoi pas, terminer par des billes de melon glacées au vin d'orange ?

© michel hugues 2003

Votre avis nous intéresse : redaction@pacainfoeco.com

Provence Magazine

PACA INFORMATIONS ECONOMIQUES

www.pacainfoeco.com