

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 !



La Positive attitude



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

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

TAPENADE

Ingrédients : pour 4 personnes : olives noires dénoyautées = 300 gr ; filets d'anchois frais = 200 gr ; câpres = 100 gr - huile d'olive = 30 cl - 1 petite gousse d'ail

Levez les arrêtes aux filets d'anchois frais .Dans un mortier, pilez les olives noires avec les filets d'anchois. Ajoutez-y les câpres.

Poursuivre jusqu'à obtention d'une pâte dense et homogène. Laisser glisser l'huile d'olive, en filet, en faisant monter la préparation comme pour l'Aïoli.

Servez la tapenade dans un ramequin de terre cuite, en entrée, ou dès l'apéritif avec des tranches de pain de campagne grillé. Joker saupoudrer les tartines de brindilles de persil frais et d'un peu de pulpe de citron

Servir avec un Blanc de la Cadière (var) pour beaucoup ce sera "un jaune" et quelques olives vertes, voire même un filet d'anchois crû.

© michel hugues 2003

Votre avis nous intéresse : redaction@pacainfoeco.com

Provence Magazine

PACA INFORMATIONS ECONOMIQUES

www.pacainfoeco.com