

Dans ce cours :

- Carte et ressources
- Les spécialités culinaires et recettes
- Les bonnes tables et Les chefs connus
- Les sites internet

Les ressources régionales

Cette région du sud-est de la France a pour capitale Marseille. La région administrative PACA s'étend de la frontière italienne au Languedoc-Roussillon dont elle est séparée par l'embouchure du Rhône.

La partie du littoral méditerranéen compris entre Cassis et Menton correspond à la Côte d'Azur. Un ciel bleu cobalt rayonne sur plus de 31 400 km² dont la moitié est classée en zone de montagne. La région PACA compte environ 4 550 000 habitants répartis sur six départements.

- **les Alpes-de-Haute-Provence (04), préfecture Barcelonnette**
- **Les Hautes-Alpes (05), préfecture Gap**
- **les Alpes-Maritimes (06), préfecture Nice**
- **les Bouches-du-Rhône (13), préfecture Marseille**
- **le Var (83), préfecture Toulon**
- **le Vaucluse (84), préfecture Avignon.**

Principaux produits

produits de l'élevage

Agneau de Sisteron, des Alpilles, agneau César. Chevreau de lait de Sisteron. Porc, taureaux de Camargue. Volaille fermière de Provence. Lapin de garrigues, chevreuil, sanglier, faisans, canard, colvert, Sarcelles.

Produits de l'agriculture

Blé dur, épeautre, orge, maïs, plantes à parfum, riz de Camargue. Aubergines, courgettes rondes et longues de Nice, tomates, cardons, coco rose d'Eragues, artichauts poivrade de Provence, blettes. Asperge verte du Val de Durance, asperges de Lauris, betteraves rouge de Gardanne, ail rose, poivron vert de Saint-Rémy, pommes de terre du Pertuis, fèves, fèves, cébettes, pois chiche, pois mange tout. Truffes noires du Tricastin et truffes noir d'hiver, plantes aromatiques et médicinales. Fleurs comestibles.

Produits de la pêche

anchois sardine mulets, poissons de roche, rascasses, Rougets barbés et grondins,, baudroie, daurades royale, Saint-Pierre. Encornets, sèches, poulpes. Moules, huîtres...

Produits élaborés

Huile d'olive de la vallée des Baux-de-Provence, olives vertes et noires en saumure, tapenade, nougat noir et blanc et pâte d'amandes. Calissons d'Aix, berlingots de Carpentras, sel marin de salins de Giraud. fleur de sel de Camarau.

La carte



Les spécialités régionales

Soupe au pistou, soupe de poissons, soupe de favouilles, soupe de moules au safran, soupe de pommes d'amour à la poêle, soupe d'épeautre, bouillabaisse.

Salade niçoise, pissaladière, tourte aux épinards, anchois et sardines marinées au citron et aux herbes de Provence.

Gnocchis de pommes de terre à niçoise, pâtes fraîches, ravioles, artichauts à la barigoule, caviar d'aubergines, beignets de fleurs de courgettes. Escargots à la provençale. Rougets grillés niçoise, brandade de morue niçoise, grand aïoli, sardine en escabèche.

Daube de bœuf provençale, daube de mouton avignonnaise, daube de sanglier, de taureaux de Camargue.

Ratatouille niçoise, bohémiennes d'aubergines et de tomate, petits légumes farcis niçois, tomates à la provençale, tian de légumes. Pompe à huile de Noël, les 13 desserts de Noël, fougasse à la fleur d'oranger, tarte au citron aux pignons, aux amandes.

Les recettes

Salade niçoise

La particularité de l'authentique salade niçoise et de ne comporter que des crudités (tomates, fèves, petits artichauts de Provence, poivrons verts et cébettes) à l'exclusion de toutes pommes de terres et autres légumes cuits à l'anglaise. L'anchois est préféré le plus souvent au thon, trop cher il est réservé aux grandes occasions. Disposez les différents éléments de la salade sur un grand plat frotté à l'ail, arrosez copieusement d'huile d'olive, décorez avec les filets d'anchois, des quartiers d'œufs durs et des olives noires de Nice. Parsemez de basilic fraîchement ciselé

Pan bagnat

petits pains coupés transversalement, creusés pour enlever une partie de la mie, frotté à l'ail, arrosé d'huile d'olive et garnis de tomates, de poivrons, de cébettes, d'œufs durs, de filets d'anchois, de basilic et d'olives. Peut comporter quelques feuilles de laitue ou de scarole bien craquante. Laisser le pan bagnat s'imprégner des différentes saveurs avant de le déguster.

Pissaladière,

Elle tire son nom de pissalat, condiment dont on badigeonnait la pâte avant de l'enfourner. Sorte de tarte en pâte à pain recouverte d'une fine couche de compotée d'oignons à l'huile d'olive parfumée à l'ail, à l'origan et à la sarriette, d'un quadrillage de filets d'anchois et d'olives noires dénoyautées.

Grand aioli

Plat traditionnel du mercredi des cendres ou des vendredis. Le Grand aioli est composé de morue dessalée et pochée, d'escargots ou de Bulots, de supions et de légumes cuits à l'anglaise (carottes, haricots verts, courgettes, artichauts poivrade, pommes de terre). Servir le Grand aioli avec des œufs durs et de la sauce aioli et des tranches de pain de campagne.

Pieds et paquets à la marseillaise

Paquet réalisé à partir de tripes d'agneau farci de gros dès de petits salés, de persillade, puis roulés et ficelés. Les pieds de mouton et les paquets sont braisés au vin blanc sur une garniture aromatique fortement tomatée et parfumée au zeste d'orange.

Daube avignonnaise

Morceaux d'épaule d'agneau lardés est mis à mariner avec du vin blanc, des oignons, des carottes, de l'ail, un bouquet garni comportant de la sauge et des zestes d'orange. Mouiller la daube avec la marinade et cuire lentement à couvert servir avec un tian aux épinards ou avec de la polenta ou des Panisses.

Tarte tropézienne

Brioche ronde et plate moulée dans un cercle tarte fourré après cuisson de crème mousseline à la vanille

Les bonnes tables de la région

Bastide de Saint-Antoine à Grasse (06)
chef : M. Jacques Chibois

le Chantecler à Nice (06)
chef : M. Alain Llorca

Le Moulin de Mougins à Mougins (06)
chef : M. Roger vergé

L'oustau de baumanière aux Baux-de-Provence (13)
chef : M. Jean André charial.

Menu Régional

Toast à la tapenade et mini pissaladière
Melon de Cavaillon au muscat de Beaufort de Venise
Carré d'agneau de Sisteron rôti aux herbes de Provence
Petits légumes farcis niçois
Banon frais mariné à l'huile d'olive de la vallée des baux
Tarte aux blettes et au pignon

Produits ayant obtenu un signe officiel

- Agneau César des Alpilles (LR)
- taureaux de Camargue (IGP)
- volaille fermière de Provence (LR)
- Riz de Camargue (GP)
- Herbes de Provence (LR)
- huile d'olive de la vallée des baux de Provence, du pays d'Aix, de Haute-Provence, du pays niçois (AOC)
- pommes des Alpes-de-Haute-Provence (LR)
- voir de Haute-Provence (AOC)
- figue violette de ce liesse (GP)
- raisin muscat du Ventoux (AOC)
- miel poly floraux de Provence (LR)
- vins des côtes-du-Rhône méridionales, des côtes de Provence, du Ventoux, du Lubéron, d'Aix-en-Provence, de cassis, de Bandol, de Bellet. (AOC)
- vins doux naturels (Beaufort de Venise, Rasteau) (AOC)
- Banon de Provence (AOC)