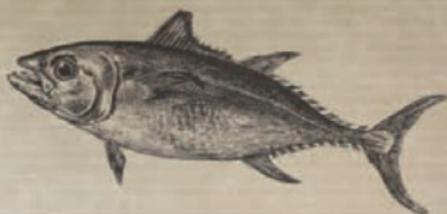


LIVRET NUMÉRO 8



Les  
**DÉLICES**  
DU LUBERON  
*Provence & Méditerranée*



*Balades gourmandes*





## *Petites balades gourmandes dans le grand Sud*

*De la Provence à la Méditerranée,  
De villes en petits villages,  
De marchés provençaux en épiceries fines,  
Découvrez ou re-découvrez les saveurs  
De ces 11 recettes gourmandes  
qui font la force et l'identité du grand Sud.  
Préparez ce voyage gustatif  
autour d'une belle table, en famille,  
entre amis, en toute simplicité.*

*Bonne balade et bon appétit!*



# Sommaire

Sisteron .....	4	Mont Ventoux .....	10
Marseille .....	5	Les Baux-de-Provence .....	11
Nyons .....	6	Suze-la-Rousse .....	12
Avignon .....	7	Isle-sur-la-Sorgue .....	13
Arles .....	8	Nîmes .....	14
St-Rémy-de-Provence .....	9		





## Bouchées d'agneau

### Ingredients

- 250 g d'agneau haché fin
- de la pâte Brisée
- du miel
- 1 jaune d'œuf
- du basilic frais



- Pulpe d'ail
- Confit aux herbes de Provence
- Harissa

### Réalisation

Faire revenir la viande hachée sans trop la dessécher, ajouter une petite cuillère à café de Pulpe d'ail et une grosse cuillère à café de miel. Laisser tiédir, ajouter alors à votre convenance une pointe de couteau de Harissa. Bien remuer. Ne pas hésiter à goûter pour évaluer la « force ». Ajouter alors une cuillère du subtil Confit aux herbes de Provence. Mélanger. La farce est prête. Découper dans la pâte Brisée des ronds ou des carrés à l'emporte-pièce (ou à l'aide d'un verre, type verre à whisky). Disposer un peu de farce sur ces supports de pâte de façon à les refermer comme de petits chaussons. Bien coller la pâte en appuyant avec une fourchette sur les deux bords légèrement humidifiés. Une « pâte Brisée » toute prête permet d'en réaliser entre 10 et 12. Les dorer au pinceau, avec un jaune d'œuf battu avec une demi-cuillère à café d'eau. Faire cuire au four (180°), les retirer dès qu'ils sont bien dorés, la viande est déjà cuite. Ils sont encore meilleurs tièdes.

4 **POUR UN APÉRITIF DÎNATOIRE OU UNE ENTRÉE**



## Pain de Poisson à la Marseillaise

### Ingredients

- 400 g de thon frais ou de cabillaud (ou une boîte de thon au naturel 300 g)
- 1 petite boule de pain de mie (dont on ne garde que la mie)
- 25 cl de lait entier
- 2 œufs entiers, huile d'olive pour graisser un papier cuisson à placer au fond du moule



- Aioli à l'huile douce.
- Thoiönade au piment d'Espelette et tomates séchées

### Réalisation

Faire cuire un poisson frais à la vapeur d'un court bouillon (avec céleri, oignon frais citron etc.). Pendant ce temps mettre tremper la mie émiettée dans du lait. Lorsqu'elle est bien détremée, y ajouter le poisson cuit et émietté (ou thon au naturel). Quand l'ensemble est bien fin, ajouter deux œufs entiers, mélanger (en pétrissant avec la main ou en battant à la fourchette). Ne pas saler. Disposer le mélange dans le ou les moules, les mettre à cuire au four (180°), au bain marie, jusqu'à ce que le mélange « prenne », vérifier avec une pointe de couteau. Mettre au frigo. Démouler et servir décoré d'une tranche de citron, accompagné au choix d' Aioli à l'huile douce ou de Confit de tomates de Provence au vinaigre balsamique. Petite touche raffinée : une mise en bouche avec l'apéritif, pour vous conduire au thème de l'entrée : un verre de vin blanc et mini toasts grillés de Thoiönade au piment d'Espelette et tomates séchées.

**ENTRÉE QUI PEUT SE PRÉPARER LA VEILLE**



## Filet mignon de porc

### Ingredients

- 3 œufs
- ½ litre de lait
- 3 cuillères de sucre
- Fleur de lavandin
- Confit aux fleurs de lavandin



- Sel de Camargue
- Moutarde aux olives noires
- Confit de figes au Muscat de Beaumes de Venise

### Réalisation

Faire très rapidement colorer (ne pas cuire) le filet mignon entier, le laisser tiédir, le saler, le badigeonner de moutarde aux olives noires, le poser sur la pâte brisée, ajouter deux tranches d'orange très fines sur le dessus, une cuillère de miel et quelques feuilles de sauge (si possible fraîche). Replier la pâte pour le « mettre en croûte » de façon hermétique, humidifier les deux bords et appuyer fortement avec une fourchette ou un couteau à bout rond. Badigeonner, au pinceau, avec un jaune d'œuf, afin que la croûte devienne bien dorée et brillante. Enfourner pour 25 à 30 minutes (180 à 185°), sortir du four et laisser reposer 5 à 10 minutes avant de découper et de servir avec du Confit de figes au Muscat de Beaumes de Venise.

DU TERROIR... ENCORE DU TERROIR



## Petites crèmes parfumées à la fleur de lavandin

### Ingredients

- ½ litre de lait entier
- 2 œufs entiers
- 2 cuillères de crème de nougat de Montélimar
- 1 cuillère à café de sucre en poudre



- Confit aux fleurs de lavandin

### Réalisation

Mélanger au fouet les deux œufs entiers, le sucre et la crème de nougat. Quand le mélange est bien homogène, intégrer doucement le lait tiédi en continuant à tourner avec le fouet. Verser ensuite dans de petits moules individuels et faire « prendre » au four, au bain-marie (à 175°). Dès que le mélange est pris (c'est assez rapide, bien surveiller), les sortir du four. Au moment de servir une pointe de Confit aux fleurs de lavandin renforcera délicatement le goût provençal de ce dessert.

UN PEU DE DOUCEUR



# Taureau à la mode d'Arles



## Ingédients

- 750 g. de taureau de Camargue (AOC) coupé en gros dès.
- 2 carottes
- 1 oignon
- ½ litre de vin rouge de pays



- Sel de Camargue
- Thym de Provence,
- Herbes de Provence
- Tapenade noire  
aux olives de pays

## Réalisation

Faire revenir la viande dans une petite cuillère à soupe d'huile d'olive. Quand un côté est doré, ajouter l'oignon émincé, les carottes coupées en tranches fines, ajouter le Sel de Camargue (ne pas trop saler, la sauce va réduire et on va ajouter de la tapenade à la fin), Thym et Herbes. Quand tout est bien doré, déglacer avec un verre d'eau, puis ajouter le vin afin que cela couvre complètement la préparation. Quand l'ébullition est atteinte, laisser mijoter tout doucement pendant 2 heures. Une demi-heure avant de servir délayer dans la préparation une grosse cuillère à soupe de Tapenade noire aux olives de pays. La viande sera comme confite dans cette sauce.

À DÉGUSTER AVEC DU RIZ DE CAMARGUE



# Tian de légumes



## Ingédients

- Aubergines
- Courgettes
- Oignons doux



- Pistou rouge de Provence
- Délice de tomates séchées
- Délice de courgettes  
au parmesan

## Réalisation

Si les courgettes et aubergines sont bien fraîches, inutile de les éplucher. Les couper en tranches (rondes) épaisses d'environ 1 à 1,5 cm. Les badigeonner très légèrement, sur une seule face, d'huile d'olive dans laquelle vous aurez dilué un peu de Pistou rouge de Provence. Faire cuire ces légumes au four afin qu'ils deviennent tendres. Parallèlement faire revenir doucement l'oignon émincé jusqu'à ce qu'il soit d'un doré assez clair. Tous les ingrédients sont là pour « monter » un tian qui se dégustera froid. Vous pouvez le monter dans un plat que vous démoulez au moment de servir ou dans un plat en verre, les couches de légumes apparaissent ainsi joliment. Alterner : aubergines. Oignons. Courgettes. Délice de tomates séchées. Aubergines et Courgettes en damier. Terminer en badigeonnant avec la Pâte de courgettes au parmesan (légèrement détendue si nécessaire avec un demi cuillère à café d'huile d'olive).

UNE FARANDOLE DE SAVEURS



## Petits œufs de cailles



### Ingredients

- Des œufs de cailles
- Des tomates plein été (une rouge, une « noire », une jaune, une verte...)
- Du basilic (quelques feuilles, éventuellement des vertes et des rouges)

- Sel de Camargue
- Délice d'artichauts
- Tapenade aux olives vertes de pays

### Réalisation

Faire cuire les œufs de cailles. Quand ils sont cuits les passer à l'eau froide pour les écaler plus facilement. Les couper en deux horizontalement, réserver les jaunes et remplir les blancs de Délice d'artichauts. À l'aide d'un presse-ail ou d'une petite moulinette à la main, recouvrir avec les jaunes les blancs garnis à la crème d'artichaut. Couper les tomates comme pour un carpaccio, harmoniser les couleurs, vaporiser de l'huile d'olive, un peu de Sel de Camargue, quelques petites touches de Tapenade aux olives vertes de pays, quelques feuilles de basilic, disposez sur les tomates les petits œufs de caille farcis au Délice d'artichaut et déguster.

UNE SALADE BIEN FRAÎCHE POUR LE PLEIN ÉTÉ



## Rôti de volaille



- Pâte d'olives noires de la Vallée des Baux
- Herbes de Provence
- Thym

### Ingredients

- 3 gros filets de pintade (ou de poulet)
- 100 g veau haché
- 1 cuillère à café de miel

### Réalisation

Préparer une farce avec le veau haché, mélangé à une cuillère à soupe de Pâte d'olives noires de la Vallée des Baux (ne pas saler) et des Herbes de Provence. Ficeler. Disposer cette farce entre les deux filets de volaille, entourer d'une très fine tranche de petit salé. Faire rôti doucement et quand c'est presque cuit (doré et tendre lorsqu'on vérifie avec une pointe de couteau), mettre sur la viande une cuillère à café de miel. Après dix à quinze minutes il sera d'un doré brillant et aura un goût très subtil qui viendra « adoucir » la préparation.

DONNEZ DU RELIEF À VOTRE PLAT



## Toasts de courgettes

### Ingédients

- Courgettes
- un peu d'huile d'olive



### Réalisation

Laver les courgettes, ne pas les éplucher, les couper en tranches d'environ 1 à 1,5 cm d'épaisseur. Les badigeonner très légèrement (au pinceau) d'huile d'olive, quelques brins d'Herbes de Provence. Les passer au four afin qu'elles s'assouplissent tout en restant un peu fermes. Les laisser tiédir, elles pour-ront alors servir de supports à la Pâte de courgettes et la Caponata. Alternier les deux sortes de « toasts » dans un grand plat et les servir pour accompagner les grillades d'été.



- Herbes de Provence
- Courgettes parmesan
- Caponata

**RAPIDE ET ÉCONOMIQUE**



## Le flottante

### Ingédients

- 3 œufs
- 1/2 litre de lait
- 3 cuillères de sucre



- Fleur de lavandin
- Confit aux fleurs de lavandin

### Réalisation

Séparer les blancs des jaunes. Mélanger au fouet (à main) les jaunes et le sucre jusqu'à ce que le mélange s'éclaircisse. Parallèlement faire chauffer le lait et monter les blancs en neige. Mettre quelques brins de fleurs de Lavandin dans une gaze bien fermée et la laisser quelques secondes dans le lait et retirer la, ne pas hésiter à goûter, ce doit être un goût léger. Ensuite faire cuire les blancs dans le lait, les retirer à l'écumoire et les mettre dans une coupe. On peut alors verser le lait tiède, pas bouillant (en le filtrant avec une passoire) tout doucement dans le mélange jaunes d'œufs + sucre en tournant avec le fouet. Faire cuire cette crème anglaise parfumée jusqu'à la première ébullition sans cesser de tourner. Cette crème sera ensuite versée dans la coupe des blancs qui vont alors flotter. Mettre au frigo et au moment de servir ajouter sur les blancs quelques touches de Confit aux fleurs de lavandin.

**SACRÉ LAVANDE !**



Découvrez nos produits sur [www.delices-du-luberon.fr](http://www.delices-du-luberon.fr)



Les  
**DÉLICES**  
DU LUBERON  
*Provence & Méditerranée*

