

**BLC, atelier cuisine**

Thème du jour : **menu provençal**  
Mercredi 14 mars 2018

Présenté par Robert Massarelli et Salvatore Lombardo

**Menu**

**Apéritif provençal**

\*

**Artichauts à la barigoule**

\*

**Petits farcis provençaux**

\*

**Salade et fromages de chèvre**

\*

**Tarte aux pignons et sorbet citron**

\*

**Vin rosé et vin rouge - eau - café - thé**

## Apéritif provençal

Pastis pour les messieurs ... et pour certaines dames qui apprécient cet alcool

Suze Cassis pour les dames ... mais pourquoi pas aussi pour les messieurs !!

Amuses bouches du marché provençal : tapenade verte et noire, olives



### Anchoïade et croutons de pain grillés

(20 personnes : requiert une préparation de 15' environ)  
20 gros anchois salés, 6 gousses d'ail, 15 cuillères à soupe d'huile d'olive, 3 cuillères à soupe de vinaigre, poivre du moulin, croutons de pain grillés, endives et choux fleur

- *Faire dessaler les anchois sous le robinet*
- *Les ouvrir en deux dans le sens de la longueur, retirer l'arête et leur couper la queue*
- *Mettre les anchois dans un mortier (ou pilon) et les réduire en purée*
- *Préparer la vinaigrette (huile d'olive, vinaigre, ail, poivre) sans la saler bien sûr*
- *Bien amalgamer le tout dans le mortier jusqu'à obtenir une pâte onctueuse*
- *Chacun mettra à sa guise cette pâte sur un crouton grillé, une feuille d'endive ou une fleurette crue de choux fleur*



### Artichauts à la barigoule

(20 personnes : requiert une préparation de 20' environ et 1 heure de cuisson)

20 artichauts violets mi gros, 800gr de champignons de Paris, 400gr de lard salé, 200gr de beurre, 15 échalotes, 4 gousses d'ail, quelques brins de persil, 2 verres d'huile d'olive, 8 carottes, 8 oignons, 20 bardes de lard très fines, 4 verres de vin blanc, 1 litre et demi de bouillon de viande, sel, poivre, ficelle pour rôti

- *Faire bouillir 3 litres d'eau salée dans un grand fait-tout*
- *Décapiter le haut des artichauts à la moitié des feuilles*
- *Les faire cuire 10' dans l'eau bouillante*
- *Enlever la couenne du lard salé et la réserver*
- *Préparer et hacher les champignons, les échalotes, le persil, l'ail et le lard salé*
- *Mettre cette farce dans un saladier, saler, poivrer et bien mélanger le tout*
- *Dans une grande poêle faire chauffer le beurre et faire revenir cette préparation 3 à 4 minutes*

- *Egoutter chaque artichaut, écarter les feuilles pour enlever celles du centre ainsi que le foin à l'aide d'une petite cuillère*
- *Mettre à la place la farce revenue*
- *Envelopper chaque artichaut d'une barde de lard et ficeler*
- *Mettre au fond d'une cocotte la couenne de lard, les carottes coupées en rondelles ainsi que les oignons en fines lamelles et disposer les artichauts par-dessus*
- *Ajouter le vin blanc et l'huile d'olive, faire réduire de moitié*
- *Ajouter le bouillon et laisser cuire environ 1 heure*
- *Au moment de servir verser un peu de jus de cuisson sur chaque artichaut*



### Petits farcis provençaux

(20 personnes : requiert une préparation d'1 heure environ et 1 heure de cuisson)

20 courgettes rondes, 20 tomates rondes un peu mûres, 10 poivrons rouges, 10 aubergines, 5 oignons jaunes, 5 échalotes, 8 gousses d'ail, 1,8 kg de veau haché, 1,8 kg de bœuf haché, 4 œufs, pain de mie, lait

- *Creuser chaque légume en prenant soin de réserver la chair ainsi enlevée*
- *Mettre les légumes dans un plat allant au four*
- *Faire revenir les oignons et les échalotes finement hachés dans l'huile d'olive*
- *Rajouter la viande hachée, faire légèrement revenir le tout*
- *Rajouter le pain de mie trempé dans le lait et mélanger avec la chair des légumes et avec l'ail écrasé, le sel et le poivre*
- *Farcir chaque légume*
- *Mettre le reste de farce entre les légumes*
- *Arroser d'huile d'olive et mettre au four pour 1 heure environ*
- *Arroser de temps en temps les légumes avec le jus de cuisson afin qu'ils ne sèchent pas trop*

## Salade et fromages de chèvre



Tarte aux pignons



Sorbet citron

(1 tarte, 5 à 6 personnes, 4 tartes réalisées lors de l'atelier)

**Ingrédients pour 1 fond de tarte : 250g de farine, 125g de beurre 50g de sucre glace, 1 jaune d'œuf, 30g d'eau, 1 pincée de sel**

### **Fabrication du fond de tarte**

- *Pétrir le beurre en petits morceaux avec la farine,*
- *lorsque le beurre est totalement absorbé par la farine ajouter le sucre glace*
- *Ajouter le jaune d'œuf et l'eau puis la pincée de sel*
- *Mélanger sans plus, filmer et mettre 30 minutes au réfrigérateur pour que le beurre raffermisse*
- *La pâte est prête vous pouvez l'étaler et la placer dans le moule*

**Ingrédients pour l'appareil d'1 tarte : 100g de beurre  
100g de sucre glace, 125gr de poudre d'amandes, 3  
œufs, 100gr de pignons, 2 cuillères à soupe de rhum**

**Préparation de l'appareil pour 1 tarte et cuisson**

- *Dans le robot mélangez le beurre ramolli, le sucre, la poudre d'amandes, les œufs et le rhum*
- *Chauffer le four à 180 degrés*
- *Garnissez le fond de tarte puis ajoutez les pignons en les enfonçant légèrement*
- *Mettre au four 35 minutes, vérifier la cuisson*

**Présentation**

- *Les parts de tarte seront servies à l'assiette avec 2 boules de sorbet citron*

