



GOÛTER LA PROVENCE VERTE

*À la rencontre
des producteurs
de la Provence Verte*



Didier Brémont,

Président de l'Agglomération Provence Verte

Premier vice-président du Conseil Départemental du Var

Maire de Brignoles

Manger est un des grands plaisirs de la vie !

La Provence Verte regorge d'agriculteurs qui ont à cœur de proposer à leurs clients des produits de qualité et de saison. Le développement des circuits-courts, qui promeuvent le lien entre consommateur et producteur, est à la fois un élément essentiel dans une stratégie de développement local, tout comme il constitue un engagement fort de l'Agglomération Provence Verte.

En effet, dans le cadre du Projet Alimentaire Territorial, l'Agglomération s'investit pour la souveraineté alimentaire de son territoire, répondant ainsi aux enjeux de développement économiques, sociaux et environnementaux qui y sont liés.

Ainsi, le respect de la saisonnalité devient une nécessité dans le soutien de la profession agricole sur notre territoire, mais également pour faire face aux enjeux écologiques et climatiques auxquels nous sommes aujourd'hui confrontés.

C'est pourquoi, à travers ce livret, vous trouverez seize recettes de saison, de l'apéritif au dessert, ainsi que les portraits de producteurs qui se sont prêtés au jeu afin de mettre en valeur leurs histoires, leurs produits et leurs astuces. Privilégier les fruits et légumes de saison, c'est aussi se tourner vers les produits transformés par nos producteurs au sein de leur ferme : bœufs, sauces, confitures... Il y en a pour tous les goûts !

Un seul mot d'ordre : faites-vous plaisir tout en soutenant notre économie locale !







*Il n'y a pas de bonne cuisine
sans saisonnalité!*

La cuisine c'est pour moi : la saison, le produit, le terroir, les hommes et les femmes qui se cachent derrière toutes ces bonnes choses qui nous nourrissent tout au long de l'année.

Moi c'est Sarah, passionnée de cuisine, totalement autodidacte et mangeuse de saison !

Je vous propose dans ce livre de partir à la découverte de quelques producteurs de Provence verte, tous autant passionnés, investis dans leur métier pour nous livrer le meilleur de notre terroir et de découvrir quelques-unes de mes recettes.

Bon appétit !

SARAHTATOUILLE



QUE MANGEONS-NOUS DE BON ?

Édito	02
-------------	----

Printemps

Mise en bouche

Tartines de fromage de brebis et carottes glacées au miel	08
---	----

Entrée

Velouté de petits pois, chantilly citron et chips de jambon cru	10
---	----

Plat

Souris d'agneau au miel et polenta crémeuse au parmesan	12
---	----

Dessert

Pain perdu vanille - fraise	14
-----------------------------------	----

Été

Mise en bouche

Tempura de courgettes et aubergines	16
---	----

Entrée

Salade de melon, mozzarella, basilic au miel et à l'huile d'olive	18
---	----

Plat

Chakchouka aux poivrons et aux œufs	20
---	----

Dessert

Coupe faisselle - framboise et pêche	22
--	----

Automne

Mise en bouche

Croquettes de poulet, sauce au safran.....	24
--	----

Entrée

Crème de potimarron, oeuf mollet, noisette et châtaigne.....	26
--	----

Plat

Poulet du dimanche et ail confit	28
--	----

Entrée

Crème brûlée au safran	30
------------------------------	----

Hiver

Mise en bouche

Involtini de magret fumé et fromage de chèvre	32
---	----

Entrée

Velouté de lentilles au foie gras.....	34
--	----

Plat

Pâtes fraîches à la poutargue	36
-------------------------------------	----

Dessert

Salade d'oranges, miel, cannelle et eau de fleur d'oranger	38
--	----

Recette bonus : Le vrai chocolat chaud	38
---	-----------



Au menu

Mise en bouche : Tartines au fromage de brebis et carottes glacées au miel

Entrée : Velouté de petits pois, chantilly citron et chips de jambon cru

Plat : Souris d'agneau au miel et polenta crémeuse au parmesan

Dessert : Pain perdu vanille-fraise

Mise en bouche

TARTINES AU FROMAGE DE BREBIS ET CAROTTES GLACÉES AU MIEL

Pour 4 personnes - Difficulté : Facile

Temps de préparation : 25mn

Temps de cuisson : 15mn

Ingrédients

- 4 tranches de pain de campagne
- 6 carottes fanes de petite taille
- 10cl de bouillon de légumes
- 10g de beurre
- 1 grosse cuillère à café de miel de lavande
- sel et poivre du moulin
- 1 brousse de brebis
- herbes de Provence
- huile d'olive

Recette

- Mélangez la brousse de brebis, du sel, du poivre et des herbes de Provence et placez au frais.
- Epluchez délicatement les petites carottes.
- Faites fondre le beurre dans le fond d'une petite poêle avec le bouillon et la cuillère de miel.
- Une fois fondu déposez vos carottes et recouvrez-les d'un papier cuisson découpé au diamètre de votre poêle et laissez cuire sur feu moyen environ 15 minutes - les carottes doivent rester un peu ferme, laissez-les refroidir.
- Dans une poêle faites chauffer un peu d'huile d'olive et faites saisir vos tranches de pain quelques minutes de chaque côté.
- Tartinez les tranches de pain de brousse de brebis, déposez vos carottes sur le dessus et servez aussitôt.



Nos producteurs

LA FERME DE LA REYNE (paysans boulangers) à Tourves

Vincent et Blandine sont installés en tant que paysans boulangers depuis 2014 sur des terres familiales en plein cœur des collines Tourvaines.

Ce n'est pas moins de 35 hectares en culture bio sur lesquelles ils cultivent et récoltent leurs céréales (blés durs anciens - blé tendre, petit épeautre, seigle, pois chiche...)

Ils fabriquent en moyenne 250kg de pain par semaine et proposent une gamme de 6 pains dont 5 chaque semaine avec le pain du mois. Un pain au levain, pétri à la main et cuit au feu de bois avec passion et dévouement pour ce dur métier.

Où trouver leurs pains ?

- **Sur commande et en livraison au point relais** «Le café passion» à Brignoles
- **Différentes AMAP locales** (Aups, Carcès, La Roquebrussanne, le Cannet des Maures...)
- **Natur'halle** à Draguignan
- **06 87 87 54 22**
- **Email** : fermedelareyne@gmail.com
- **Facebook** : Ferme De La Reyne

Entrée

VELOUTE DE PETITS POIS, CHANTILLY CITRON ET CHIPS DE JAMBON CRU

Pour 4 personnes - Difficulté : Moyen
 Temps de préparation : 25mn
 Temps de cuisson : 30mn

Ingrédients

- 500g de petits pois frais
- 1 oignon
- ½ verre de vin blanc sec
- 20cl de crème liquide pour le velouté + 20cl de crème liquide entière pour la chantilly
- sel et poivre du moulin
- 2 tranches de jambon cru
- le zeste d'un citron jaune bio

Recette

- Préchauffez votre four à 180 °.
- Placez bien à plat vos tranches de jambon sur une plaque allant au four, recouverte préalablement d'une feuille de papier cuisson puis enfournez pour environ 10 minutes.
- Sortez du four et laissez refroidir complètement avant de mixer ou concasser grossièrement les chips de jambon.
- Pelez et émincez finement l'oignon et faites-le revenir dans un peu d'huile d'olive quelques minutes, déglacez avec le vin blanc et laissez-le s'évaporer complètement.
- Ajoutez ensuite les petits pois, mélangez bien et laissez cuire 2 minutes.
- Mouillez avec de l'eau à hauteur et portez à petite ébullition environ 20 mn.
- Mixez au mixeur plongeant très finement et passez au chinois.
- Reversez la soupe dans la casserole, ajoutez la crème, mixez et rectifiez l'assaisonnement.
- Montez les 20cl de crème restant en chantilly bien ferme et ajoutez-y les zestes du citron jaune, salé et poivré.
- Versez la soupe dans des assiettes creuses puis ajoutez le jambon et la chantilly citronnée.

Astuce : Vous pouvez servir ce velouté aussi bien chaud que froid.





Plat

SOURIS D'AGNEAU AU MIEL ET POLENTA CRÉMEUSE AU PARMESAN

Pour 4 personnes - Difficulté : Moyen
 Temps de préparation : 15mn
 Temps de cuisson : 2h

Ingrédients

- 4 souris d'agneau
- 1 gros oignon
- 2 CS de miel
- 1/2 verre d'eau
- 1 bouquet garni
- 2 CS d'huile d'olive
- 1 verre de polenta
- 4 verres d'eau
- 20cl de crème liquide
- 50g de parmesan râpé
- sel et poivre du moulin

Recette

- Dans votre cocotte directement sur le feu, faites revenir l'oignon finement émincé avec l'huile d'olive pendant environ 3 minutes.
- Déposez les souris d'agneau et sur feu vif faites-les dorer de tous les côtés avec les oignons afin qu'elles prennent une belle couleur (si la viande accroche un peu, ce n'est pas grave).
- Baissez le feu sur feu moyen, ajoutez le miel puis laissez frémir tout en retournant les souris dedans pour qu'elles s'imprègnent bien de miel partout.
- Ajoutez le bouquet garni puis le demi-verre d'eau, assaisonnez à votre convenance, augmentez le feu pour obtenir un petit bouillon, couvrez avec le couvercle de la cocotte puis baissez le feu sur feu doux et laissez mijoter 1h45 en arrosant de temps en temps votre viande.
- Au bout d'1h45, retirez le couvercle de la cocotte, augmentez le feu sur feu fort et laissez 10 minutes afin de faire réduire le jus pour obtenir un jus sirupeux.
- Pour la polenta crémeuse, faites cuire votre polenta environ 7 - 8 minutes dans le volume d'eau, ajoutez-y la crème liquide en fin de cuisson et le parmesan, salez - poivrez et servez immédiatement avec la souris d'agneau et sa sauce.





Stéphane CICCONE
éleveur à Bras

Stéphane, passionné depuis son plus jeune âge par les animaux, s'est installé depuis 2011 sur la commune de Bras en élevage d'agneaux, volailles, lapins et produits fermiers. Originaire de Corse, il fait venir également directement de petits producteurs locaux du fromage et de la charcuterie Corse qu'il propose à la vente à la ferme, sur les marchés locaux et en livraison.

Où trouver ses produits ?

- **Vente à la ferme** : tous les après-midis de la semaine
- **En livraison sur** : St Maximin - Bras - Tourves - Correns - Montfort - Carces - Cotignac - La Celle - Forcalqueiret - Brignoles
- **Sur les marchés de** : Le Val - Rousset et Tavernes
- **06 68 11 25 58**
569, Chemin de Masse Boeuf
83149 Bras

Dessert

PAIN PERDU VANILLE - FRAISE

Pour 4 personnes - Difficulté : Facile
Temps de préparation : 20mn
Temps de cuisson : 5mn

Ingrédients

- 4 belles tranches de pain
- 1 œuf
- 2 verres de lait
- 2 cc de sucre en poudre + 1CS de sucre pour le coulis
- quelques amandes effilées grillées
- 2 barquettes de fraises
- 4 boules de glace vanille
- 2CS d'huile de tournesol
- 20g de beurre doux

Pour le jus de fraises, dans une casserole déposez l'équivalent d'une barquette de fraises avec le sucre en poudre, un filet d'eau, couvrez et laissez cuire environ 10 mn sur feu moyen.



Recette

- Ecrasez les fraises cuites à la fourchette et passez le tout au chinois pour obtenir un jus bien lisse et laissez-le complètement refroidir.
- Dans une jatte, fouettez l'œuf avec le sucre et le lait - faites tremper les tranches de pain quelques secondes de chaque côté et faites-les cuire sur feu moyen dans une poêle avec le beurre fondu et l'huile de tournesol sur feu assez fort jusqu'à ce que les tranches soient bien dorées.
- Déposez chaque tranche dans une assiette, ajoutez-y une boule de glace vanille, des fraises découpées, des amandes effilées - arrosez du jus de fraises et saupoudrez avec du sucre glace.

Petite astuce :
N'hésitez pas à varier les plaisirs avec un autre parfum de glace ou avec de la brioche également. Les framboises sont excellentes avec cette recette !





Au menu

- Mise en bouche :** Tempura de courgettes et aubergines
Entrée : Salade melon, mozzarella, basilic, au miel et à l'huile d'olive
Plat : Chakchouka aux poivrons et aux œufs
Dessert : Coupe faisselle, framboises et pêches

Mise en bouche

TEMPURA DE COURGETTES ET AUBERGINES

Pour 4 personnes - Difficulté : Facile

Temps de préparation : 15mn

Temps de cuisson : 5mn

Ingrédients

Pour la sauce :

- 1/2 oignon rouge
- 4 CS de fromage blanc
- quelques brins de ciboulette
- sel et poivre du moulin

Pour la pâte à beignets :

- 1 œuf
- 70g de farine
- 5cl de lait
- 5cl de bière blonde
- 1 CC d'huile d'olive

Recette

Commencez par la sauce :

- Pelez et taillez l'oignon en petits cubes - ciselez finement la ciboulette et mélangez tous les ingrédients ensemble.

Pour les beignets :

- Dans une terrine, versez la farine, le jaune d'œuf, la cuillère à café d'huile d'olive et un peu de lait, mélangez-bien et ajoutez le lait et la bière au fur et à mesure pour obtenir une pâte lisse et un peu épaisse.
- Montez le blanc en neige ferme et ajoutez-le à votre pâte.
- Nettoyez la courgette et l'aubergine sans les éplucher puis détaillez-les en bâtonnets.
- Chauffez de l'huile de tournesol à 180° et plongez les bâtonnets de légumes dans la pâte puis dans l'huile chaude, retournez à mi-cuisson et égouttez-les bien et salez-les avant de servir.



Nos producteurs

LA CAMPAGNE DES 4 PAYSANS à Brignoles

C'est depuis 2016 que Julie Brun a repris l'exploitation de son père – elle représente la 4^{ème} génération de maraîcher sur cette exploitation Brignolaise.

Julie cultive des légumes de saison, des fruitiers (figues, mirabelles, pêches, pomme...) – elle pratique une agriculture raisonnée et tous ses arbres fruitiers sont en agriculture BIO.

Elle fournit la cantine du lycée agricole à Saint-Maximin-la-Sainte-Baume, une crèche privée et d'autres établissements bien connus des Brignolais.

Une partie de ses produits est transformée par L'ESAT de Valbonne ; un point de vente à la ferme dans lequel vous pouvez acheter sa production sous forme de paniers ou sur commande personnalisée.

Où trouver leurs produits ?

- **La campagne des 4 paysans**
Chemin Cibelle des Consacs, 83170
Brignoles
- **06 06 94 18 84**
- **Ouvert le vendredi à 16h30** (toute l'année sauf de janvier à mars)

acidulé

Été



Entrée

SALADE MELON, MOZZARELLA, BASILIC AU MIEL ET À L'HUILE D'OLIVE

Pour 4 personnes - Difficulté : Facile
Temps de préparation : 15mn

Ingrédients

- 1 melon
- 1 CS d'huile d'olive
- 1 CS de miel de lavande
- Quelques billes de mozzarella
- Quelques feuilles de basilic
- 1 tour de moulin à poivre

Recette

- Prélevez des billes de melon avec une cuillère parisienne ou coupez-les en cubes de la même taille.
- Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le miel et le poivre puis versez ce mélange sur le melon et la mozzarella.
- Servez bien frais avec des feuilles de basilic.



PIERRE ET AURELIE apiculteurs à Entrecasteaux

Pierre, ancien employé agricole, a toujours été fasciné par le monde des abeilles et la biodiversité, et c'est tout naturellement que sa femme, Aurélie, ancienne sommelière, s'est lancée à ses côtés dans l'aventure depuis 2019. Ensemble, ils bichonnent leurs ruches et récoltent pas moins de 8 miels différents (lavande, toutes fleurs, thym, fleurs des montagnes, romarin, garrigues, maquis, châtaignier de Collobrières) en utilisant une méthode de production traditionnelle, naturelle et dans le respect des abeilles et de leur développement. Ils produisent également leur bière à base de miel de lavande et des savons à l'huile d'olives et au miel de lavande.

Vous pouvez retrouver leurs produits sur l'e-shop mais ils se feront un plaisir également de vous faire visiter leur exploitation (sur rdv).

Où trouver leurs produits ?

- **Pierre et Aurélie - Apiculteur récoltant**
Chemin Cibelle des Consacs, 83170 Brignoles
- **06 20 37 65 95**
- **email : contact@pierreetaurélie.com - site : www.pierreetaurélie.com**

Plat

CHAKCHOUKA AUX POIVRONS ET AUX ŒUFS

Pour 4 personnes - Difficulté : Moyen
Temps de préparation : 30mn
Temps de cuisson : 50mn

Ingrédients

- 2 petits poivrons rouges
- 2 petits poivrons jaunes
- 4 petites tomates
- 1 oignon jaune
- 1/2 CC de cumin en poudre
- 1/2 CC de raz el hanout
- 1 CS de coriandre fraîche ciselée
- 3 œufs
- sel et poivre du moulin

Recette

- Faites cuire vos poivrons au four à 180° pendant 30 minutes puis pelez-les et détaillez-les en lamelles.
- Pelez et émincez l'oignon et faites-le revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive pendant 3 minutes avec les épices, du sel et du poivre.
- Coupez les tomates en dés.
- Au bout de 3 minutes ajoutez les tomates et les poivrons, couvrez et laissez mijoter environ 10 minutes sur feu doux.
- Faites des petits puits dans la chakchouka et cassez les œufs, remettez le couvercle et laissez cuire environ 5 minutes jusqu'à ce que le blanc des œufs soient pris.
- Eteignez le feu et ajoutez la coriandre, laissez tiédir avant dégustation.

Petite astuce : Vous pouvez cuire vos poivrons la veille et dès la sortie du four placez-les dans un sac congélation, refermez-le bien et laissez-les complètement refroidir. Vous verrez, ils seront bien plus faciles à peler !





acidulé

Été





Dessert

COUPE FAISSELLE, FRAMBOISE ET PÊCHE

Pour 4 personnes - Difficulté : Facile

Temps de préparation : 15mn

Temps de cuisson : 10mn

Ingrédients

- 400g de faisselle de brebis + 1 CS de sucre en poudre
- 2 barquettes de framboises fraîches
- 1 CS de sucre glace
- 1 litre d'eau + 250g de sucre pour le sirop
- 4 pêches

Recette

Pour les pêches au sirop :

- Montez à petite ébullition l'eau et le sucre.
- Pendant ce temps épluchez les pêches puis coupez-les en deux et ôtez le noyau.
- Plongez-les dans le sirop pendant environ 10mn puis laissez-les refroidir dans le sirop.

Pour le coulis de framboises :

- Mixez ensemble 1 barquette de framboises avec le sucre glace.
- Au moment de servir, dans le fond de votre verrine, déposez de la faisselle préalablement sucrée puis du coulis de framboise, des demies pêches au sirop et des framboises fraîches.

Petite astuce : Vous pouvez préparer vos pêches au sirop la veille et les conserver au frais en les recouvrant bien de sirop.

Rajoutez également des graines de gousse de vanille dans le sirop pour un résultat plus gourmand !

réconfortant

Automne



Au menu

- Mise en bouche :** Croquettes de poulet et sauce au safran
Entrée : Crème de potimarron, œuf mollet, noisette et châtaigne
Plat : Poulet du dimanche et ail confit
Dessert : Crème brûlée au safran

Mise en bouche

CROQUETTES DE POULET, SAUCE AU SAFRAN

Pour 4 personnes - Difficulté : Facile

Temps de préparation : 20mn

Temps de cuisson : 5mn

Ingrédients

- 300g de filet de poulet
- 1 tranche de pain de mie
- 1 CS de lait
- 1 échalote
- 2 brins de persil plat
- sel et poivre du moulin
- 1 œuf
- 2 CS de farine
- 6 CS de chapelure

Pour la sauce :

- 2 CS de mayonnaise
- 2 CS de fromage blanc
- 1 gousse d'ail
- 1 dosette de safran en poudre
- sel et poivre du moulin

Recette

- Pour la sauce, mélangez tous les ingrédients et placez au frais en attendant.
- Pour les croquettes, détaillez le poulet en petits morceaux et mixez-le avec tout le reste des ingrédients, rectifiez l'assaisonnement et formez d'abord des boules de même gabarit puis façonnez-les en forme de boudin (aidez-vous d'un peu de farine si nécessaire).
- Passez chaque croquette d'abord dans la farine, puis dans l'œuf battu et en dernier dans la chapelure.
- Faites chauffer votre friteuse à 180° puis plongez les croquettes quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées (la cuisson variera selon leur grosseur).
- Egouttez et salez-les et servez avec la sauce bien fraîche.
- **Astuce :** Pour un rendu encore plus croustillant, vous pouvez répéter l'opération «panure» une seconde fois avant la cuisson.



Entrée

CRÈME DE POTIMARRON, ŒUF MOLLET, NOISETTE ET CHATAIGNE

Pour 4 personnes - Difficulté : Moyen

Temps de préparation : 25mn

Temps de cuisson : 26mn

Ingrédients

- 1 potimarron
- 20g de beurre
- 10cl de crème liquide
- sel et poivre du moulin
- 4 œufs bien frais
- 6 châtaignes cuites en bocal
- 6 noisettes grillées
- quelques brins de ciboulette

Recette

- Epluchez et coupez en cubes le potimarron puis faites-le cuire dans de l'eau bouillante salée environ 20 mn.
- Egouttez et mixez au mixeur plongeant avec 20g de beurre pour obtenir une purée bien lisse - assaisonnez et remettez le tout dans une casserole - versez-y la crème et mixez à nouveau et gardez au chaud.
- Faites cuire vos œufs 6 mn dans de l'eau frémissante salée.
- En fin de cuisson, plongez-les dans l'eau froide et écalez-les délicatement.
- Déposez-les au centre de vos assiettes sur la crème de potimarron et décorez avec les châtaignes et les noisettes préalablement coupées en petits cubes.
- Parsemez de ciboulette ciselée, salez et poivrez et servez bien chaud.





Plat

POULET DU DIMANCHE ET AIL CONFIT

Pour 4 personnes - Difficulté : Facile

Temps de préparation : 25mn

Temps de cuisson : 1h + 20 à 30mn

Ingrédients

- un poulet fermier de 1,5 kg environ
- une quinzaine de pommes de terre grenailles
- quelques branches de thym
- 3 belles têtes d'ail + 2 gousses d'ail
- 1 feuille de laurier
- 20cl de bouillon de volaille
- huile d'olive
- sel et poivre du moulin
- beurre

Recette

- Coupez un chapeau sur les 3 têtes d'ails et enveloppez chaque tête d'ail coupée dans du papier cuisson - arrosez d'huile d'olive, salez et poivrez et formez comme une papillote pour chaque tête d'ail.
- Placez le tout dans un plat à gratin et enfournez pour 1h à 190° en bas du four.
- Salez et poivrez l'intérieur du poulet puis ajoutez-y une noix de beurre, la feuille de laurier, une branche de thym, les 2 gousses d'ail écrasées.
- Dans un plat à four, disposez le poulet au centre et tout autour vos pommes de terre.
- Arrosez le tout d'huile d'olive et parsemez de thym - salez - poivrez et beurrez l'extérieur du poulet - ajoutez la moitié du bouillon de volaille et enfournez pour 20 mn environ.
- Retournez le poulet, ajoutez le reste du bouillon et laissez-le dorer de l'autre côté.





LA FERME DES GALINETTES à Brignoles

Depuis 2015 sur la commune de Brignoles en agriculture BIO, Jean-Bernard JULIAN propose des volailles d'exception élevées en plein air (poulets, pintades, poulardes, chapon, œufs...) dans un cadre 100% naturel.

Il revient sur des méthodes à l'ancienne, fabrique lui-même sur place les aliments des bêtes avec des matières premières qu'il veut le plus possible locales. Une alimentation riche en Omega 3 pour une qualité de chair optimale - une traçabilité et un suivi complet sur place (élevage, abattage et vente)

Où trouver ses produits ?

- **La ferme des Galinettes**
6670 RD43 - 83170 Brignoles - 06 21 90 33 39
- **Point de vente à la ferme** tous les mercredis de 10h à 12h et les samedis de 9h30 à 12h
- **Marché de Toulon le samedi matin** -
domaine TRUCCO à SOLLIES TOUCAS
- Magasin de producteurs à HYERES - 3
Biocoop à Aix en Provence.
- **Email** : lafermedesgalinettes@orange.fr
- **Site** : www.lafermedesgalinettes.com

réconfortant

Automne



Entrée

CRÈME BRULÉE AU SAFRAN

Recette

Pour 4 personnes - Difficulté : Facile
Temps de préparation : 10mn
Temps de cuisson : 45mn

Ingrédients

- 40cl de crème liquide entière
 - 4 CS de sirop d'érable
 - 4 jaunes d'œuf
 - 1 belle pincée de pistils de safran
 - 2 CS de sucre roux
- La veille, concassez au couteau les pistils de safran et déposez-les dans la crème liquide puis laissez infuser toute la nuit au frais.
 - Mélangez les jaunes avec le sirop d'érable et ajoutez petit à petit la crème safranée en remuant bien et en évitant de faire de la mousse.
 - Versez dans vos ramequins et enfournez à 110° pendant 45 minutes.
 - Sortez du four, laissez tiédir et placez au frais pendant 3 heures minimum.
 - Saupoudrez vos crèmes de sucre roux au moment de servir et brulez-les au chalumeau



Nos producteurs

LA SAFRANIÈRE DU MIRANDOLIER à Tourves

Fabienne POLETTI, est cultivatrice de safran, certifié biologique par Ecocert, sur la commune de Tourves depuis 2014. Ancienne infirmière de bloc et anesthésiste en réanimation, elle a découvert et appris la culture du safran lors d'un voyage au Maroc et s'est prise d'amour pour cette plante.

Elle cultive un safran de lère catégorie, analysé chaque année après 3 mois de maturation ; La récolte se réalise sur 1 mois à partir de la sortie de la toute première fleur.

Les pétales des fleurs, une fois secs, sont utilisés en infusion ou en cosmétique, rien ne se perd, tout se transforme !!

Où trouver leurs produits ?

- **La safranière du Mirandolier**
Chemin des Rabassières, 562 allée du safran - 83170 Tourves
- **06 70 15 58 85**



Au menu

Mise en bouche : Involtini de magret fumé et fromage de chèvre

Entrée : Velouté de lentilles au foie gras

Plat : Pâtes fraîches à la poutargue

Dessert : Salade d'oranges, miel, cannelle et eau de fleur d'oranger

Mise en bouche

INVOLTINI DE MAGRET FUMÉ ET FROMAGE DE CHÈVRE

Pour 15 involtini - Difficulté : Facile
Temps de préparation : 15mn

Ingrédients

- 2 fromages de chèvre demi-sec
- 15 tranches fines de magret de canard fumé
- 1 CC d'herbes de Provence
- huile d'olive
- sel et poivre du moulin

Recette

- Avec le fromage formez des minis boudins aussi long que la largeur de votre tranche de magret fumé puis roulez ses boudins de fromages dans le magret.
- Remplissez à moitié votre pot de conserve d'huile d'olive, salez, poivrez, ajoutez les herbes de Provence et ajoutez-y vos involtini.

À consommer dans les 3 jours.



Nos producteurs

HUILE D'OLIVES

de la commune de Correns

C'est le premier village de France à être passé en Bio depuis 25 ans déjà avec une philosophie de transmission et du bien manger auprès des nouvelles générations.

Les olives récoltées chaque année par les employés municipaux sont destinées à la fabrication de l'huile d'olive qui servira exclusivement à la restauration scolaire, ce dernier ayant reçu la certification ECOCERT depuis 2017 avec une cuisine faite maison - 60 % bio - 30% local.

Les enfants sont impliqués dans la gestion des déchets et du gaspillage alimentaire, ils participent même à la récolte des olives pour découvrir ou redécouvrir les joies de ce moment convivial.



Entrée

VELOUTÉ DE LENTILLES AU FOIE GRAS

Pour 4 personnes - Difficulté : Facile

Temps de préparation : 10mn

Temps de cuisson : 20 à 30mn

Ingrédients

- 250g de lentilles vertes
- 25cl de crème liquide
- 1 échalote
- 10g de beurre
- 1 cube de bouillon de légumes
- huile d'olive
- sel et poivre du moulin
- fleur de sel
- quelques dés de foie gras
- quelques brins de persil frisé

Recette

- Epluchez et émincez finement l'échalote puis faites-la revenir dans un peu d'huile d'olive et 10g de beurre quelques minutes, puis ajoutez les lentilles, mouillez avec l'eau froide à hauteur - ajoutez le cube de bouillon et portez le tout à petite ébullition.
- Au bout de 20-30 minutes mixez le tout le plus finement possible et passez l'ensemble au chinois pour ne garder que le velouté.
- Ajoutez la crème et mixez jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.
- Assaisonnez le tout et servez bien chaud avec des dés de foie gras mi-cuit, un tour de moulin à poivre, une pincée de fleur de sel et quelques brins de persil frisé.





Plat

PÂTES FRAÎCHES À LA POUTARGUE

Pour 4 personnes - Difficulté : Moyen
Temps de préparation : 25mn
Temps de cuisson : 4mn

Ingrédients

- 300g de farine
- 3 œufs entiers
- 2 pincées de sel fin
- quelques tranches de poutargue
- 1 filet d'huile d'olive

Recette

- Sur votre plan de travail - faites un puits avec la farine - battez vos œufs et versez-les au centre et mélangez les deux éléments ensemble à la fourchette, tout en incorporant la farine au fur et à mesure, jusqu'à former une boule de pâte que vous malaxerez pendant 5 minutes environ.
- Filmez cette pâte et placez-la au frais pendant 30 minutes au moins.
- Découpez cette pâte en 4 morceaux et aplatissez-les afin de les passer au laminoir jusqu'à obtenir une fine couche de pâte et détaillez-les en tagliatelles.
- Faites cuire vos pâtes dans un grand volume d'eau salée 2 à 3 mn, égouttez-les puis arrosez-les d'un filet d'huile d'olive avant de servir avec les tranches de poutargue.





Nos producteurs

SO BOUTARGUE à Cotignac

C'est à Cotignac que se trouve le laboratoire et l'épicerie fine d'Elodie, une passionnée de Poutargue et qui en a fait son métier depuis 2017.

La boutargue, qui est également appelée poutargue, est une poche d'œufs de mullet sauvage, cuite au sel bio de Camargue et ensuite séchée, elle peut être également affinée avec différents ingrédients (pastis, vodka, truffe...).

Un travail minutieux, entièrement fait à la main et sur place par une équipe entièrement féminine, ce petit trésor iodé rencontre également un beau succès à l'étranger (USA, Hawaï, Hong Kong, Saint Barth...).

Où trouver ses produits ?

- **Point de vente à la boutique** de Cotignac ou sur l'e-shop
- **So' Boutargue**
Zone d'activité - 83570 Cotignac
- **06 75 56 26 67**
- **Email** : soboutargue@gmail.com
- **Site** : www.soboutargue.com

Dessert

SALADE D'ORANGES, MIEL, CANNELLE ET EAU DE FLEUR D'ORANGER

Pour 4 personnes - Difficulté : Facile
Temps de préparation : 15mn

Ingrédients

- 5 oranges
- 2 CC de miel de lavande
- 1 CC d'eau de fleurs d'oranger
- 1 pincée de cannelle
- quelques pépites de chocolat

Recette

- Prélevez le jus d'une orange et versez-le dans une petite casserole avec le miel, l'eau de fleurs d'oranger et la cannelle, montez à ébullition puis baissez le feu, laissez mijoter 5 minutes et éteignez puis laissez ce sirop complètement refroidir.
- Pendant ce temps, pelez les oranges à vifs et découpez-les en tranches fines.
- Disposez-les dans une grande assiette en rosace et arrosez de sirop froid.
- Parsemez de pépites de chocolat et servez bien frais.

Recette Bonus



LE VRAI CHOCOLAT CHAUD

Pour 4 personnes - Difficulté : Facile
Temps de préparation : 5mn
Temps de cuisson : 10mn


Ingrédients

- 250ml de lait
- 150ml de crème liquide
- 1 CS de poudre de cacao amer
- 50g de chocolat noir
- 1 CC de sucre en poudre

Recette

- Faites chauffer le lait et la crème avec le sucre.
- Pendant ce temps, concassez le chocolat puis versez le mélange lait-crème sur le chocolat concassé et mélangez, reversez le tout dans la casserole et continuez à faire chauffer en remuant et en ajoutant le cacao amer.
- Une fois le mélange bien homogène, servez bien chaud.





Livre de recettes élaborées par
Sarahatouille pour
l'Agglomération Provence Verte

Crédits photos :
Léa Gil - Lionel Barbe
Mise en page :
Service Communication
Agglomération Provence Verte