



Gîte Rural L'Oustal



Site internet : <http://giteloustal.free.fr>

## Cuisine du Terroir Vésubie Mercantour

L'arrière Pays Niçois est un enchevêtrement de montagnes compartimentées qui furent longtemps isolées les unes des autres. De tout temps la cuisine de nos vallées a dû tirer sa substance du sol même où elle est née. Or, on s'en doute, les ressources n'ont jamais été à la mesure des besoins.

Selon l'expression consacrée « il fallait faire avec..... »

Tout l'art de nos aïeux fut, à partir de ces produits simples et peu nombreux, de préparer une table aux mets savoureux et variés. L'imagination de nombreuses générations fut nécessaire.

Vous trouverez ci-après quelques recettes sélectionnées par le Gîte Rural L'OUSTAL.

Pour les cordons bleus BRIGITTE a préparé un petit lexique de cuisine avec ses touches personnelles sur les plats de notre vallée.



Nb : si vous souhaitez des précisions vous pouvez la contacter par email : [lucienbri@free.fr](mailto:lucienbri@free.fr)



## BEIGNETS DE FLEURS DE COURGETTES

- 1 bouquet de fleurs de courgettes (10)
- 1 œuf entier
- 6 cuillères à soupe de farine
- 1 verre d'eau tiède
- 1 cc d'huile d'olive pour la pâte
- basilic
- sel, poivre

Jeter les queues et la corolle verte des fleurs.

Réaliser une pâte très fluide avec la farine, l'œuf entier, l'huile d'olive et l'eau.

Ajouter une pincée de sel et le basilic ciselé.

Dans une poêle contenant de l'huile bouillante, jeter les fleurs après les avoir trempées dans la pâte. Les retourner dès qu'elles sont dorées. Saler, poivrer, servir immédiatement.

Ces beignets sont très appréciés au moment de l'apéritif



## PANISSES FRITES

- 1 litre d'eau tiède salée
- 300 grs de farine de pois chiches
- 2 cc huile olive
- sel

Lorsque l'eau salée est tiède, verser la farine de pois chiches et l'huile dans l'eau en fouettant à la main durant 15 à 20 minutes le temps que la farine devienne une « bouillie ».

Verser cette préparation dans des soucoupes (soucoupe de tasses à thé par exemple) et laisser totalement refroidir.

Découper les panisses en grosses frites (1 cm d'épaisseur)

Faire chauffer de l'huile bouillante et placer délicatement les panisses dans l'huile. Les faire dorer de chaque côté, saler, poivrer, servir très chaud.

Recette pour fabriquer 6 panisses.



## PISSALADIÈRE

- 250 grs de pâte feuilletée
- 700 grs d'oignons blancs ( de préférence) émincés
- une poignée d'olives noires de Nice
- 6 filets d'anchois
- huile d'olives
- thym, romarin, origan
- sel, poivre

Dans une sauteuse mettre l'huile d'olives, les oignons émincés, les herbes de Provence, sel, poivre.

Laisser fondre les oignons en les remuant régulièrement ; stopper la cuisson lorsqu'ils sont devenus blonds.

Garnissez un moule à tarte avec la pâte feuilletée, piquer le fond avec une fourchette.

Allumez le four thermostat n°6 ( four moyen).

Recouvrir la pâte avec les oignons cuits, disposer sur le dessus les anchois et les olives.

Laisser cuire la pissaladière 30 minutes.



## AUBERGINES PANÉES

-Pour 4 personnes :

- 2 aubergines
- 1 œuf entier
- chapelure
- sel, poivre

Coupez les aubergines en tranches fines.

Posez les sur un plat et versez du sel dessus afin qu'elles dégorgent pendant au moins un heure.

Rincez sous l'eau chaque tranche et les essuyer délicatement dans un linge absorbant.

Battez l'œuf en omelette. Mettre de la chapelure dans une assiette.

Dans une sauteuse, mettre de l'huile d'arachide et faire chauffer sans bouillir.

Passez les aubergines dans l'omelette, puis dans la chapelure et dans l'huile.

Laissez dorer de chaque côté, salez, poivrez, servir très chaud.

Évitez de réchauffer ce plat car les aubergines ramollissent.



## FARCIS

-Pour 4 personnes, comptez environ une trentaine de petits farcis.

- courgettes rondes
- gros oignons blancs
- tomates
  
- 500 grs de talon de jambon blanc
- 3 tranches de lard fumé
- 1 gousse d'ail
- persil, basilic, sel, poivre
- un petit morceau de pain trempé dans du lait
- chapelure

Couper les courgettes rondes en deux ainsi que les oignons. Les blanchir le temps qu'ils deviennent légèrement mous mais pas totalement cuits.

Couper les tomates en deux, ôter l'intérieur que vous gardez.

Enlever l'intérieur de chaque courgette que vous gardez également.

Séparer les oignons en plusieurs anneaux.

Dans un saladier hacher les talons de jambon, le lard fumé, l'intérieur des courgettes, des tomates, l'ail, le persil, le basilic, le pain. Mélanger cette préparation.

Remplir chaque petit farci avec un peu de préparation, recouvrir de chapelure.

Cuire au four thermostat n°6 (moyen) pendant environ 45 minutes.

Accompagnés d'une salade de mesclun, les petits farcis sont un repas complet.



## TARTE MERINGUEE A LA GROSEILLE

- une pâte feuilletée
- 300 grs de groseille surgelées
- 150 grs d'amandes en poudre
- 4 blancs d'œufs
- 100 grs de sucre
- sucre glace

Préchauffez le four à thermostat 180°C (thermostat 6 environ).

Étalez la pâte dans un moule à tarte, cuire à blanc environ 20 minutes.

Battez les blancs en neige ferme puis incorporer petit à petit le sucre.

Saupoudrer le fond de tarte de poudre d'amandes.

Mélangez délicatement la moitié des blancs aux groseilles non décongelées, puis étalez les aussi délicatement sur la tarte.

Ajoutez le reste des blancs d'œufs en une couche régulière.

Poudrez de sucre glace et enfournez.

Retirez du feu lorsque la meringue est bien dorée et ferme.

Conseil : cette tarte ne peut se faire à l'avance, le jus libéré par les groseilles détremperait la pâte. Cette tarte est encore meilleure légèrement tiède.



## TARTE AU CITRON

- une pâte feuilletée
- 3 œufs
- 3 citrons du pays ou citrons non traités
- 120 grs de sucre en poudre

Faire pré cuire la pâte environ 10 minutes.

Râper en zestes les 3 citrons, puis presser le jus des 3 citrons.

Dans un saladier, casser les 3 œufs, verser le sucre, mélanger au fouet.

Ajouter les zestes, puis le jus.

Verser cette préparation sur la pâte, mettre au four environ 15 minutes.

Cette tarte étant sur un pâte feuilletée, il est préférable de ne pas la préparer trop à l'avance car elle ramollirait.





## VIN D'ORANGE

- 10 litres de vin rosé
- 1 litre d'alcool
- 10 oranges amères non traitées
- 2 pamplemousses, 4 citrons non traités
- 2,500 kgs sucre cristallisé
- 4 bâtons de vanille
- 20 clous de girofles

Coupez en dés les fruits.

Les mettre avec tous les autres ingrédients dans une bonbonne fermée.

Laisser macérer 40 jours.

Vider et filtrer la préparation.

Remettre le tout au repos pendant 10 jours.

Mettre en bouteille.

Servir bien frais.