

Avant-propos

J'ai défendu les couleurs de la cuisine provençale dans le monde entier et, lors de chacun de mes voyages, j'ai rendu hommage à de grands cuisiniers : Roger Vergé et Louis Outhier, mais aussi à de tout nouveaux chefs qui arrivaient sur la Côte d'Azur : Jacques Maximin, Alain Ducasse, Jacques Chibois et Christian Willer.

Depuis, la liste s'est allongée. Une page entière de ce livre ne suffirait pas à les citer tous. Ils ont innové, harmonisé, créé, adapté, accommodé des mets jamais servis en Provence, tout en gardant l'esprit de cette cuisine. Ils ont allégé certaines préparations, supprimant l'adjonction de farine dans des liaisons inutiles, réduisant de moitié une sauce trop longue, mettant en valeur les richesses de la table provençale. Ils ont exalté avec la plus grande finesse le parfum de nos cultures maraîchères, les senteurs de nos collines et les poissons de notre Méditerranée. Ils ont donné à la cuisine du soleil sa transparence, son intelligence et ses lettres de noblesse, sans pour cela la rendre mondaine ou prétentieuse.

La cuisine provençale connaît aujourd'hui un engouement flatteur. Dans la France entière, de nombreux cuisiniers, et non des moindres, épousent dans leurs préparations l'esprit de cette cuisine.

C'est une cuisine colorée, savoureuse, puissante, digeste. C'est aussi une cuisine astucieuse. De toutes les cuisines régionales, elle est la plus variée.

Elle est également reconnue par les sommités médicales comme une cuisine des plus diététiques. Les bienfaits de l'huile d'olive, de l'ail, des légumes, des herbes ont contribué à son succès.

L'huile d'olive, par exemple, contient une part importante de lipides composés essentiellement d'acides gras monoinsaturés. Ces acides favorisent la formation du « bon » cholestérol dans le sang.

Produit naturel de haute qualité, l'huile d'olive est la base de cette cuisine du soleil. Elle est reine des assaisonnements de salades où son parfum exalte la saveur de chaque crudité.

En plus de toutes ses qualités, elle supporte de très hautes températures sans brûler. Toutes n'ont pas le même goût, suivant la provenance, le terroir, la variété, le climat, la maturité.

L'ail est également essentiel dans notre cuisine. Mais il ne suffit pas d'en mettre dans toutes nos préparations pour cuisiner « provençal ». Il convient de l'employer avec subtilité : bien souvent, une touche suffit. Il supporte mal la coloration : trop cuit, il donne aux préparations une saveur âcre. Le germe, qu'il faut ôter pour certaines préparations,

est appelé en Haute-Provence le « remords ». Il ne commence à se dessiner qu'à partir de septembre. L'ail a la réputation de mettre de bonne humeur. Il excite l'appétit et abaisse la tension artérielle; c'est également un puissant antibiotique naturel.

Les médias parlent du « régime crétois », mais en réalité toutes les cuisines méditerranéennes s'en approchent. Si la cuisine crétoise est composée essentiellement de céréales, de légumineuses, de légumes verts, d'aromates, d'huile d'olive, notre soupe au pistou est l'exemple même de cet équilibre alimentaire. Les denrées qui constituent cette soupe apportent toutes les substances indispensables à notre organisme: protéines, lipides, glucides, vitamines de toutes sortes, sels minéraux et fibres.

En ce début de troisième millénaire, avec l'aide de cuisiniers imaginatifs, notre cuisine traditionnelle tente d'aller plus loin. Les cuisines au miel, aux figes, aux châtaignes, aux coings, aux fenouils arrivent sur nos tables provençales avec timidité mais avec détermination.

Ces nouvelles cuisines ne feront pas oublier la traditionnelle; au contraire, elles sauront la mettre en valeur.

Ça me fend le cœur !



Je faisais donc, il y a un peu plus de trente ans, le bilan heureux de l'évolution de la cuisine provençale, qui prenait plus de couleurs, plus de fraîcheur, plus de parfum. En effet, il suffisait d'ouvrir le livre de recettes de Jean-Baptiste Reboul¹ (notre maître) pour se rendre compte de cette évolution gastronomique. Sa « soupe au pistou » était devenue insipide, sans coco rouge, sans coco blanc, sans courgette, contenant si peu de tomates et seulement quelques feuilles de basilic, une poignée de râpé jetée dans la soupière sans autre explication. Il en était de même pour ses « pieds et paquets à la marseillaise ».

Aujourd'hui, la cuisine provençale présente entre dix et quinze recettes de fenouil : ce légume entre bien dans l'esprit de nos préparations. Jean-Baptiste Reboul n'en parle pas ; il donne la recette de la choucroute alsacienne, mais ignore le fenouil. L'évolution est donc bénéfique.

Notre cuisine, tout en s'actualisant, en s'améliorant, restait fidèle à son passé, à ses sources : les plats vedettes continuaient leur chemin parsemé d'étoiles, évoluant avec élégance. Nous n'avions pas encore vu des fous incorporer de la crème fraîche dans une soupe de poissons et deux cuillerées à café de cannelle en poudre et trois clous de girofle dans une pissaladière pour quatre personnes. Ce ne sont pas des professionnels des métiers de bouche, ni des gens du pays qui transforment outrageusement notre cuisine, mais des auteurs de livres de cuisine étrangers à la région et à notre métier qui colportent des inepties !

Il y a, parmi ces auteurs de livres de cuisine, de nombreux plagiaires. On les trouve principalement dans les cuisines régionales. Ils n'osent s'aventurer dans les préparations sophistiquées de la grande cuisine française : lièvre à la royale, canard à l'orange, gigot de chevreuil grand veneur ou cent autres recettes qui ont fait la gloire de notre cuisine nationale. Il faut la signature d'un chef étoilé pour vendre cette cuisine d'exception. En revanche, plagier la cuisine des régions est plus simple. Il suffit de dire qu'une grand-mère vous concoctait dans votre enfance de bons petits plats et les recettes du voisin deviennent la cuisine de grand-maman. Quand cette région s'appelle la Provence, c'est le déferlement, un véritable pillage. Nos recettes en sortent déformées, voire mutilées.



1. *La Cuisine provençale*, éd. A. Tacussel, Marseille, 1922 ; rééd. Solar, 1995.

Nombreuses ont déjà perdu leurs parfums. Notre cuisine est menacée par des personnes qui ne jurent que par l'excentricité.

Quand je dis qu'elle est menacée, je pèse mes mots. Les copieurs, pour éviter d'être accusés de plagiat, changent le poids des ingrédients, ajoutent une denrée et on ne comprend pas ce que ces 500 g de brocolis viennent faire dans la préparation d'une authentique barigoule d'artichauts.

Je ne sais plus qui a dit: « La cuisine n'est pas immuable... » Mais il faut se garder d'enfreindre ses principes fondamentaux. Comme ces grains de maïs dans notre salade niçoise. On a beau me dire qu'une cuisine régionale doit évoluer, oui, mais pas comme ce soir-là à Sainte-Maxime, lors du repas de gala de « Stars en cuisine » où une boule de glace à la purée de petits pois accompagnait une rognonnade d'agneau en croûte d'herbes!

Est-ce qu'il faudra créer les états généraux de la cuisine provençale pour arrêter ce déferlement de recettes baroques ayant pour appellation: « à la provençale »? Car, au train où vont nos recettes, d'ici à vingt ans, notre cuisine, de « provençale », n'en aura plus que le nom.

Je dis souvent qu'en cuisine il n'y a rien d'absolu, mais de là à confectionner une bourride en la mélangeant à de la crème et à trois gouttes d'arôme d'ail, mes cheveux se hérissent. Ah! ma pauvre cuisine! Où vas-tu? Où t'entraîne-t-on? On t'agresse de toutes parts.

Ce n'est pas en te poudrant de poussière de thym comme une cocotte de luxe, en te piquant de gousses d'ail comme un mauvais gigot ou en te recouvrant d'un linceul de feuilles de basilic qu'ils te rendront plus authentique. Tu te suffis à toi-même, tu ne dois pas subir tous ces outrages.

Il y a quelque temps, un journaliste m'a dit: « Vous avez recréé la cuisine provençale. » Il voulait me faire un compliment. Pour moi, c'était presque une insulte. J'ai haussé les épaules: « Je n'ai rien recréé du tout. » Ma cuisine, c'est la cuisine de nos anciens, peut-être un peu plus légère. Mais un aioli reste un aioli; on ne peut ni l'appauvrir ni l'enrichir; il est confectionné depuis sa création avec gousses d'ail, jaunes d'œufs et huile d'olive. Comment recréer une bouillabaisse ou des sardines farcies aux épinards – un plat de pauvre à déguster à genoux tant il est délicieux s'il est bien fait? Comment recréer une ratatouille?

Certes, j'aurais « recréé » cette cuisine si je l'avais accompagnée de légumes *al dente* où le légume dit « croquant » est souvent plus proche du légume « à la croque au sel » que d'une cuisson parfaite.

Si cette aberration de légumes *al dente* persiste, elle mettra en péril les recettes traditionnelles, lesquelles ont fait la gloire culinaire de notre région. Ce genre de cuisson est une trahison car, si pour être à la mode, nous renions la cuisine de nos anciens et notre identité culinaire, nous favorisons l'internationalisation de la cuisine. Ce courant a ses adeptes, mais il n'a rien à voir avec la cuisine provençale.

Que vont devenir la bohémienne, le papeton d'aubergines, le gratin de blettes et tant d'autres si, sous prétexte de garder aux légumes leurs vitamines, on les sert indigestes et fades?

Pendant des décennies, notre cuisine a été une cuisine de légumes mijotés, de légumes cuits au four dans des plats en terre, appelés « tians ».

S'il y a une préparation qui symbolise la cuisine de légumes mijotés, c'est bien notre ratatouille où tous les légumes sont cuits à feu doux et séparément. Certes, il est plus facile et rapide de les cuire autrement. Aujourd'hui, sous cette dénomination, on vous présente, huit fois sur dix, une garniture où tous les légumes ont été mi-cuits ensemble et où l'odeur du poivron domine les effluves des autres légumes. Tandis que, dans notre authentique ratatouille, chaque légume est cuit séparément et garde son propre arôme. Le poivron, qui plus haut dominait, se trouve ici en parfaite harmonie, son parfum se mélange tout en douceur aux fragrances suaves et mielleuses de l'oignon, aux parfums floraux de l'aubergine, à l'acidité de la tomate. Toutes ces émanations embaument et font de cette préparation le meilleur plat de légumes du monde.

Il ne faudrait pas que ce poème gastronomique devienne un salpicon quelconque. Je ne suis pas du tout contre les différentes cuissons modernes, mais que l'on ne les désigne plus sous le nom de « ratatouille ». Pourquoi pas « mirepoix aux légumes d'été » ou « brunoise estivale » ?

Je ne suis pas un cuisinier « rétro », n'admettant pas les créations, à la recherche d'une cuisine traditionnelle qui s'évapore peu à peu au soleil de Provence.

Je me régale aussi de salade d'asperges quasiment crues, coupées dans leur longueur, fines comme du papier à cigarettes; elles ont juste été trempées une seconde dans l'eau bouillante. Et sont encore plus exquisées accompagnées de noix de Saint-Jacques crues.

J'adore aussi les épinards, comme les prépare mon ami Pierre Moggia, sautés à cru: simplicité et saveur. Mais, par pitié, pas de légumes *al dente* dans notre aïoli, ni dans nos préparations traditionnelles.

Il en va de même pour nos farcis provençaux et niçois: courgettes, aubergines, oignons sont servis certes chauds, mais presque à l'état cru; seules les tomates à la peau lisse et rouge comme une royal gala sont mangeables. Mangeables pour s'enlever la faim, mais pas pour le plaisir de s'en délecter.

La peau d'une tomate farcie indique sa cuisson, elle doit être toute ratatinée. La quintessence de son acidité, qui s'est caramélisée au cours de sa lente cuisson, offre une sapidité indescriptible tant il y a, dans cette pellicule, des saveurs multiples qui se marient avec sa pulpe et le fumet délicat de la farce aux parfums de nos herbes.

Encore un avis: ne dénaturez pas son goût en parsemant sur votre farci de la chapelure. La cuisine provençale est de plus en plus rare dans nos restaurants du bord de mer. Certes, la Provence n'est pas que la Côte d'Azur, mais elle devrait en être la vitrine la plus représentative.

Il y a aussi ceux qui n'osent pas la présenter: je me souviens d'une réunion pour un repas de 250 convives au Pavillon Gabriel à Paris. Nous devions présenter un menu provençal à la gloire des vins Côtes de Provence. Il fallait un potage, mais pas de soupe de poissons. Belle occasion, alors, de proposer la « soupe au pistou ». Après discussion

entre professionnels de la table et de la vigne, la soupe fut considérée comme trop populaire et pas assez bien pour notre capitale (où une centaine de critiques gastronomiques étaient invités); c'est la « soupe aux truffes d'été » qui l'emporta et ce ne fut pas un succès.

À part deux ou trois recettes phares, les préparations les plus typiques de la cuisine provençale ont disparu des menus. Où sont les beignets de sardines accompagnés d'une salade à l'ail, la soupe au pistou, la soupe de favouilles, les artichauts barigoule, la salade de poulpe, la daube de seiche, les escargots à la suçarelle, les suppis à l'encre, les totènes farcies, la canette à l'ancienne mode de Provence, le lapin chasseur, la carbonade provençale, le gras double à la marseillaise, les *paquetoun de biou* aux pommes d'amour, l'estouffade de bœuf, la blanquette d'agneau, la poitrine de mouton farcie, le civet de lapin, les pieds et paquets, la daube de joue de bœuf, le tian de morue aux poireaux et aux oignons, les gnocchis, les panisses, la polenta à la sauce tomate et aux cèpes, les beignets de courgettes, d'aubergines, la ratatouille? Et notre célèbre pot-au-feu, qui le connaît encore aujourd'hui, avec son bagnet et son omelette d'oignons?

Y a-t-il une raison à cet abandon? Peut-être la confection de ces plats demande-t-elle trop de temps, trop d'amour.



Un aperçu de la Provence culinaire

Constituée de six départements, la région Provence-Alpes-Côte d'Azur recèle de nombreux trésors culinaires, que vous découvrirez au fil des saisons. En voici quelques-uns.

Les Bouches-du-Rhône (13)

Marseille et la célèbre bouillabaisse, les pieds-paquets à la marseillaise, la navette de la Chandeleur (biscuit en forme de barque).

Les chichis frégi de l'Estaque.

Les brousses du Roves (fromage de chèvre).

L'excellente huile d'olive A.O.C. de la vallée des Baux-de-Provence et les conserves d'olives vertes et noires.

Aix-en-Provence, pays de l'amandier, des calissons, des biscotins (pâte sablée parfumée à la fleur d'oranger).

Arles, la plus grande commune de France, avec la Camargue et les rizières de riz rouge, les taureaux qui donnent une excellente viande bénéficiant d'une A.O.C.

Martigues et la poutargue (confectionnée avec des œufs de mulot).

Les célèbres vins blancs de Cassis, des coteaux d'Aix et des Baux.

Le Var (83)

Les vins rouges de Bandol, les côtes de Provence et des coteaux varois, vins rosés.

Don de la mer, des variétés de poissons très appréciées (rougets, loups, daurades royales, beaux-yeux, dentis, pagres, thons sardines, mujou, peï-coua, suppi, totènes) côtoient les îles d'Or: le Levant, Port-Cros, Porquerolles.

Des poissons d'eau douce également: truites, anguilles et écrevisses, à l'intérieur des terres.

Les plaines maraîchères de Fréjus, de Roquebrune-sur-Argens, Carqueiranne et de Bormes-les-Mimosas.

Les châtaignes de Collobrières, les figues de Solliès-Pont, les coings de Cotignac, les cerises de la vallée de Gapeau.

Les meilleurs miels du monde: romarin, thym, sarriette, bruyère blanche et rose.

Saint-Tropez et la savoureuse tarte tropézienne.

Et Aups, dans le haut Var, royaume de la truffe noire, la *Tuber melanosporum*.

Le Vaucluse (84)

Avec Avignon, son célèbre pont et son passé papal.

Carpentras et ses berlingots.

Le nougat noir et blanc de Sault.

Apt et ses fruits confits.

Châteauneuf-du-Pape et ses extraordinaires vignobles.

Le muscat de Beaumes-de-Venise, le galapian aux fruits confits.

Les melons de Cavaillon, les asperges de Lauris.

L'excellent raisin muscat du Ventoux (A.O.C.) se récolte dans une cinquantaine de communes du Vaucluse.

Les Alpes-Maritimes (06)

Au bord de la Méditerranée, Nice, grande station touristique: les petits farcis, la rata-touille, *lou pan bagnat*, la soupe au pistou, la pissaladière, la salade niçoise, le pissalat (préparation d'anchois fraîchement pêchés macérés avec du gros sel, des clous de girofle, du poivre en grains et des herbes de Provence), le stock-fish niçois, la tourte de blettes.

Spécialité de la ville de Grasse, *lou fassum*, un chou farci au riz et à la viande de porc (le chou est reconstitué dans un fassumier).

Villeneuve-Loubet (village natal d'un des plus grands cuisiniers: Auguste Escoffier).

Menton, capitale du citron et de nombreuses variétés d'agrumes.

Les Alpes-de-Haute-Provence (04)

Les élevages ovins, le réputé agneau de Sisteron.

Le miel de lavande (unique au monde).

Le banon (fromage entouré de feuilles de châtaignier).

Les raviolis de pommes de terre pour accompagner gigot d'agneau et rôti de porc.

À Barcelonnette, de nombreuses variétés de fromages de chèvre et de brebis fabriqués par la coopérative laitière.

Les Hautes-Alpes (05)

Les recettes de la cuisine du soleil ont fui devant la neige, et ce sont plutôt ici des préparations montagnardes, recettes dauphinoises et savoyardes. Les tourtons, sorte de raviolis frits, farcis de viande, de légumes ou de fromage.

Et la liste de ces délices est loin d'être exhaustive!

En page 217, vous trouverez quelques adresses pour vous procurer des produits régionaux de qualité.

Revisiter d'anciennes recettes... ou les déstructurer ?

Aujourd'hui, dans la restauration, deux mots sont à la mode : « revisiter » et « déstructurer ». Certains cuisiniers les emploient abusivement.

On revisite une recette ancienne en lui ajoutant un produit noble, pour la revaloriser, lui donner du panache. Le résultat est souvent décevant et plus onéreux.

Ajouter du maïs, du soja, des pommes de terre et des toasts de caviar dans une « salade niçoise » en remplacement des anchois et des tomates, c'est revisiter une recette, mais cette salade ne doit plus s'appeler « niçoise ». À quand la choucroute avec du chorizo pour remplacer la saucisse de Strasbourg, accompagnée de vodka au lieu de traminer ?

Quand on déstructure une recette, le plus souvent, on la dénature, voire on la détériore, en créant des présentations farfelues, fantasques avec des produits étranges. C'est une cuisine abracadabrante !

Les auteurs de ces méfaits s'imaginent être des créateurs. Mais ce n'est pas ainsi que nous ferons évoluer la cuisine des régions. On n'a pas le droit d'assassiner une recette, c'est un manque de respect pour nos anciens. Et c'est une abomination pour les amoureux d'authenticité. Comme les précédentes, cette mode passera, mais elle aura tout de même fait du mal aux cuisiniers qui n'ont pas voulu entrer dans ces combines médiatiques.

En revanche, il est toujours souhaitable de rechercher, d'innover, de créer.

Inventons donc, mais ne mutilons pas ce qui est beau, bon et pur.

Inspirons-nous des nouveaux produits qui nous arrivent d'ailleurs, pour continuer à évoluer. Le climat change, la Méditerranée se réchauffe, des espèces de poissons se raréfient, d'autres apparaissent. (En dix ans, 90 espèces se seraient introduites en Méditerranée par le détroit de Gibraltar et le canal de Suez.) Il va falloir accommoder ces poissons venus d'autres mers.

Alors imaginons, découvrons, créons mais ne touchons pas à l'authenticité du patrimoine culinaire de la Provence.



Le grato-biasso

Tapas en Espagne, *antipasti* en Italie, *mezzé* en Grèce, en Turquie, au Liban, *kémia* en Afrique du Nord.

Et toi, Provence, ce n'est pas ton anchoïade et ton caviar d'aubergines qui vont te mettre sur un pied d'égalité avec tes voisins, même si tu ajoutes olives et tapenade.

Comment se fait-il que notre région, au patrimoine culinaire si riche, propose si peu en accompagnement d'un apéritif, d'un blanc goulayant ou d'un rosé fruité ?

Cette lacune a blessé mon chauvinisme. L'idée de la combler m'est venue au cours de déplacements professionnels, dans des pays baignés par la Méditerranée. Je n'ai rien inventé ! Depuis longtemps, tout existait, jusqu'à sa dénomination : « *Lou grato-biasso*. »

Mais personne n'avait exploité l'appellation ni fait valoir son inépuisable répertoire de recettes ensoleillées.

En Provence, le « *grato-biasso* » est un casse-croûte pris sur le pouce. C'est aussi une collation que faisaient les moissonneurs à différentes heures de la journée.

Faire « *lou grato* », c'est manger debout, prendre un petit repas pour s'enlever la faim. Le « *biasso* », c'est le carnier, la besace, la musette où l'on enferme le casse-croûte, le « *grato* ».

Prononcez « grate-biasse ». En langue provençale, le o final est muet. Ce « *grato-biasso* » permettra de réunir pour un apéritif champêtre ou un buffet dinatoire, et même pour un repas campagnard, tout un ensemble de préparations typiquement provençales. J'offre ainsi un large panorama sur l'esprit et l'authenticité de notre cuisine. Vous verrez, c'est un plus pour notre cuisine régionale qui va faire date. Le « grate-biasse » sera dans peu de temps le buffet provençal comme il n'y en eut jamais.

La naissance du grato-biasso

Les prémices de la création de ce « grato-biasso » ont eu lieu à Monaco, dans les années 1990. C'était au restaurant La Sarriette d'Alberte et de Jean-Pierre Escande où j'étais consultant en cuisine provençale. Mon invention fleurit ensuite dans tous mes buffets, dans mes cours de cuisine en France et à l'étranger, mais elle n'est pas encore connue du grand public.

Quelques années plus tard, je suis contacté par un couple d'Asiatiques: Mme et M. Elling-Hwang, propriétaires de l'hôtel Le Beauvallon à Grimaud – Sainte-Maxime. Ils envisageaient d'ouvrir un restaurant provençal, à quelques dizaines de mètres du rivage.

Un complexe de restauration de plage à la fois luxueux et avec une cuisine populaire, typiquement provençale. Ils souhaitaient faire de leur Beach Club un haut lieu de la cuisine provençale, un conservatoire de tradition culinaire de Provence.

Rencontre enthousiasmante avec des êtres qui ont les idées que je défends depuis des décennies. Mme Elling désire une cuisine simple, fraîche, des produits de saison, bio ou de culture raisonnée et surtout de la région. Quand je lui décris mon grato-biasso, elle est tout de suite séduite.

Pour plaisanter, je leur dis :

— Quelque chose me chagrine, ne comptez pas sur moi, je ne peux pas.

Surpris, ils me font répéter.

— Gui, nous n'avons pas parlé de votre salaire, dites-nous votre chiffre, il n'y a pas de problème.

— Ah non, ce n'est pas avec l'argent qu'il y a un problème, c'est qu'avec mon accent quand je dirai que je suis le chef du « Biche Cleub », j'ai peur que ça sonne mal.

À la minute, le Beach Club fut débaptisé. Leila choisit Lou Mirèio, qu'elle prononça d'ailleurs très mal.

L'hôtel Le Beauvallon avait autrefois reçu d'illustres clients: Colette, Scott Fitzgerald, Audrey Hepburn, Winston Churchill, le couple Kennedy, Michèle Morgan, Françoise Sagan, Claude François et même Bruce Willis.

Pour plaire à leur nouvelle clientèle, Mme Elling souhaite offrir des prestations haut de gamme. Ils mettront à leur disposition un yacht qui assurera les déplacements maritimes entre Cannes, l'aéroport de Nice, Monaco, les îles et les petits ports environnants.

Sur ce bateau sera servi un buffet provençal : mon grate-biasse, accompagné des vins aux trois couleurs des meilleurs domaines du Var.

Au cours de l'hiver 2009-2010, nos rencontres deviennent de plus en plus intéressantes. J'ai carte blanche pour les menus, les achats, le nombre de collaborateurs en cuisine. Je tiens à avoir des jeunes qui sortent des lycées hôteliers, il me sera plus facile de les former à ma cuisine. Je vais m'investir à corps perdu.

Malgré mon âge (j'ai fêté mes soixante-dix-sept ans), leur concept est à ma portée. Je travaille depuis mes quatorze ans, je ne vais pas m'arrêter à présent où l'on m'offre une embellie à Sainte-Maxime.

Cent vingt jours avant l'ouverture, nous sommes dans les cuisines du Beauvallon, parce que celles de la plage sont encore en construction. Les recettes s'élaborent avec minutie. Tout est pesé, photographié, enregistré. Quatre mois de bonheur, d'entente, de fraternité, de convivialité.

À quelques jours de l'ouverture, celle-ci nous est interdite, car le projet architectural n'est pas conforme au permis. Tout s'écroule, la déception est immense.

Découragés, les propriétaires ouvriront-ils un jour leur Beauvallon ? Pour la richesse de notre région, je le souhaite, car il est un de ses plus beaux fleurons. Pour moi, ce couple enthousiaste restera une très belle rencontre.

Présentation du grate-biasse

VERSION ÉTÉ

Du 1^{er} juin au 31 octobre

Si ce grate-biasse peut donner des idées à des particuliers, il s'adresse surtout, vu sa complexité, à des restaurateurs à qui je vais donner des conseils sur la succession des préparations lors du repas.

Cette liste type étant très copieuse, il vous reviendra de réduire les portions ou d'en supprimer.

Dès que les clients sont assis, après leur avoir souhaité la bienvenue, vous leur apportez en même temps la carte des vins et les ravier d'olives vertes et noires, les rondelles de saucisson d'Arles¹ et la fougasse.

Ces quatre préparations sont obligatoires et servies toute l'année. C'est en quelque sorte les amuse-bouches. Vous demandez à vos clients s'ils désirent l'apéritif.

Après avoir servi l'apéritif ou le vin, laissez-les dix minutes goûter vos amuse-bouches, offerts par la maison (il faut le dire).

Ne débarrassez pas. Apportez la tapenade, l'auberginade et l'anchoyade.

Ces trois sauces réparties dans des coupelles, accompagnées de fines lanières de carottes, céleri, fenouil et radis servis sur un plat ovale.

Apportez tout de suite le plat de totis.

Aux tomates et au gingembre, au pistou de figues et le meilleur de tous, le toti de Nanou. Pour l'instant, ne changez pas les assiettes.

Vous apporterez tout de suite dans un ravier: la marinée de sardines crues à l'estragon et dans un autre: les beignets de sardines à la ciboulette et les sardines farcies aux épinards (une unité de chaque par convive).

Vous pourriez aussi remplacer ces trois dernières préparations de sardines par une escabèche de rougets.

En ce début de repas, ces préparations sont presque obligatoires.

Laissez un peu respirer vos clients.

1. Voir la table des matières.

Retirez les assiettes et les ravieres vides.

S'il reste de la fougasse, laissez-la et apportez des tranches de pain de campagne.

Suivant les mois de cette saison printemps-été, vous pourrez présenter :

La salade niçoise avec un flan de tomates, une salade de roquette avec un papeton d'aubergines, une salade de tomates et poivrons cuits, ou alors des petits bols de velouté de favouilles.

Difficile en ces mois de juillet-août de faire abstraction de la soupe au pistou, surtout si vous la cuisinez bien. Quoi qu'il en soit, il faut continuer avec des assiettes chaudes, plutôt des assiettes à dessert que des trop grandes.

Suivront les beignets de courgettes et les croquants de fleurs de courgettes à présenter dans le même plat de service.

Pourquoi pas des favouilles farcies ?

Quant à la ratatouille, elle connaît toujours autant de succès !

Ou une tomate farcie. Ou bien une lichette de banon ?

Les desserts à votre choix, mais je préconise: la tropézienne, la frangipane, les figues rôties à la crème, la tarte au citron, la tarte aux pignons.

Finir par deux ou trois mignardises: les cypriennes, les oreillettes, les madeleines à l'ancienne, les calissons¹, le nougat noir².

LES PLATS

Olives vertes

Olives noires

Fougasse aux olives

Saucisson d'Arles

La tapenade

L'auberginade

L'anchoyade

Toti aux tomates et au gingembre

Toti au pistou de figues

Toti de Nanou

Marinée de sardines crues à l'estragon

Beignets de sardines à la ciboulette

Sardines farcies aux épinards

Escabèche de rougets

Salade niçoise

1. Voir p. 217.

2. Voir p. 218.

Salade de roquette
Le papeton d'aubergines
Salade de tomates et poivrons cuits
Soupe de favouilles
Soupe au pistou
Beignets de courgettes
Croquants de fleurs de courgettes
Favouilles farcies
Ratatouille
Tomates farcies

Banon et fromages de chèvre

La tropézienne
La frangipane
Tatin d'abricots
La tarte aux pignons

Les cypriennes
Les oreillettes
Les calissons et le nougat noir