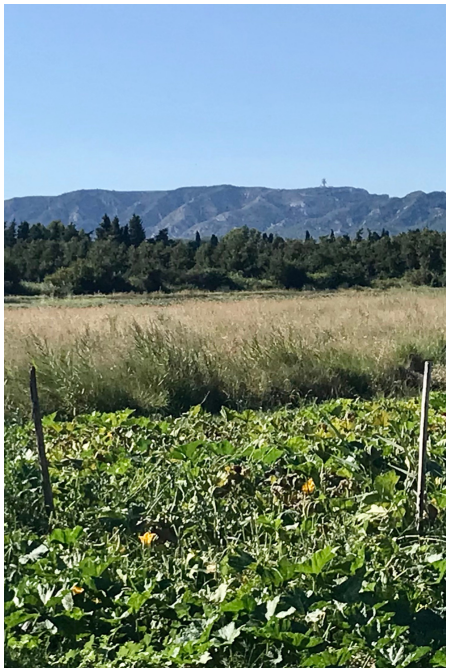
Les Alpilles à croquer

RECÈTO D'AQUI
Recettes d'ici

Depuis les auteurs antiques jusqu'aux Félibres, en passant par Nostradamus et son traité des confitures, les fins gastronomes et bons vivants de toutes les époques ont décrit avec précisions les repas, encas et recettes qui ont fait la réputation des terroirs provençaux.



Conscients de la vitalité et de l'exceptionnelle richesse de ce véritable "jardin", les poètes du Félibrige, épicuriens passionnés par leurs terroirs et les gestes immuables de la vie paysanne, n'ont pas manqué de considérer la gastronomie comme une composante essentielle de la culture régionale.

Cette action est réalisée dans le cadre du programme LEADER "cyclotourisme et mobilités douces" et avec le soutien de la Région SUD.

Où acheter des produits locaux ?

Pour acheter les ingrédients afin de réaliser les recettes, vous pouvez consulter le Guide des producteurs en vente directe dans le Parc naturel régional des Alpilles sur www.parc-alpilles.fr

VALEURS PARC NATUREL RÉGIONAL

PARC NATUREL RÉGIONAL DES ALPILLES

Vous pouvez également choisir une producteur marqué “Valeurs Parc”.
Les professionnels bénéficiaires de la marque Valeurs Parc s’engagent dans le développement durable des Alpilles. En leur attribuant cette reconnaissance nationale, le Parc naturel régional vous garantit un réseau de confiance composé d’acteurs qui démontrent leur attachement au territoire.

Parc naturel régional des Alpilles
UNION EUROPÉENNE
L'EUROPE INVESTIT DANS LES ZONES RURALES
RÉGION SUD
Pays d'Arles
PÔLE D'ÉQUILIBRE TERRITORIAL & RURAL
CREDD'O

La Blanqueto d'agnèu is erbo

La Blanquette d'agneau aux herbes

Ingrédients pour 6 prs

1,8 à 2 kg d'agneau des Alpilles ou de Crau coupé en morceaux (collier, poitrine, épaule)
3 cs huile d'olive
1 oignon moyen
1 bouquet garni
2 cs de farine
½ litre de vin blanc sec
Eau ou bouillon de légumes
1 beau bouquet de persil
5 à 6 gousses d'ail
Sel et poivre

Préparation de la recette

Dans une cocotte, faire dorer la viande avec de l'huile d'olive à feu vif, ajouter l'oignon haché et le laisser blondir, saupoudrer de farine, laisser colorer.
Verser le vin blanc, ajouter le bouquet garni, sel et poivre et laisser évaporer quelques minutes avant de couvrir avec de l'eau ou du bouillon de légumes.
Couvrir la cocotte et laisser cuire 1 heure 15 à feu doux (30 minutes en autocuiseur) en vérifiant la cuisson 20 mn avant la fin. Préparer votre persillade, hacher finement ail et persil.
Une fois cuite, égoutter la viande, retirer le bouquet garni et réserver à couvert. Vérifier l'épaisseur de la sauce, elle doit bien napper votre cuillère, vous pouvez la laisser réduire ou ajouter une petite liaison puis hors du feu ajouter la persillade et contrôler l'assaisonnement. Verser la sauce bien chaude sur les morceaux de blanquette, remuer délicatement et servir aussitôt accompagnée d'un riz camarguais, de pommes de terre vapeur, d'un assortiment de légumes (haricots verts, carottes, courgettes).

Lou Biòu di marinié dóu Rose

Le Bœuf des mariniers du Rhône

Ingrédients pour 6 prs

1,8 à 2 kg de tranches minces de boeuf (paleron)
200 g de lard en tranche
1 kg d'oignons émincés très fin
12 à 15 filets d'anchois dessalés
5 ou 6 cs de câpres
½ litre de vin blanc sec ou rouge selon la couleur souhaitée de la sauce
1 cs de vinaigre
3 cs d'huile d'olive
6 gousses d'ail
1 cs de farine
1 bouquet garni
1 petit bouquet de persil
Sel et poivre

Préparation de la recette

Epluchez les oignons, émincez-les finement en rondelles.
Dans une cocotte, disposez au fond le lard en tranche, un lit d'oignons émincés, une couche de viande, salez (attention n'oubliez pas qu'il y a des anchois dans la recette !), poivrez. Disposez à nouveau un lit d'oignons, puis une couche de viande, assaisonnez et ainsi de suite jusqu'à épuisement de la viande, dont le dernier rang sera recouvert par un lit d'oignons.
Couvrez de vin, ajouter le bouquet garni et mettre à cuire à feu doux. Pendant ce temps, hachez les anchois, l'ail et le persil. Dans un bol, mélangez-les aux câpres, à l'huile et au vinaigre. Versez le tout dans la cocotte, couvrez et faites cuire à feu doux pendant environ 3 h. Au bout de ce temps, vérifier la cuisson, la pointe de votre couteau ne doit rencontrer aucune résistance. Vérifier l'épaisseur de la sauce, vous pouvez réaliser une petite liaison avec une cuillère de farine. Contrôler l'assaisonnement et servir avec des pommes de terre vapeur.

Li Merinjano en dobo

La Daube d'aubergines

Ingrédients pour 6 prs

1 kg d'aubergines
300 g de petit salé
2 gros oignons
4 carottes
4 branches de céleri
6 gousses d'ail
3 verres de vin blanc
1 bouquet garni
Une écorce d'orange (selon le goût)
Huile d'olive
Sel et poivre

Préparation de la recette

Faire dorer à l'huile d'olive dans une poêle, 1 kg d'aubergines moyennes épluchées et coupées en dés. Vous pouvez ne pas les épluchées ou 1 passage sur 2 selon vos goûts.
Pendant de temps, dans une cocotte, faire revenir le petit salé coupé en bâtonnets, ajouter les oignons hachés, laisser revenir puis ajouter et faire suer l'ail haché, les carottes et le céleri coupés en petits dés.
Ajouter les aubergines, mouiller de 3 verres de vin blanc, ajouter le bouquet garni, (l'écorce d'orange), saler, poivrer, laisser mijoter jusqu'à ce que les aubergines soient devenues fondantes.

Parc naturel régional des Alpilles
UNION EUROPÉENNE
RÉGION SUD
PAYS d'Arles
CREDD'O

Li Merinjano à la guso
Les Aubergines à la gueuse

Préparation de la recette

La recette la plus simple pour occuper le début de votre grillade en plein air.

Dès que vous avez allumé le bois et que les flammes apparaissent, déposer sur le grill, les aubergines entières avec la queue et laisser les cuire en les retournant de temps en temps. La peau va alors noircir sous l'effet de la flamme et de la chaleur.

Une fois les aubergines cuites, les débarrasser et les laisser un peu tiédir pour ne pas vous brûler. Ouvrez-les dans le sens de la longueur et à l'aide d'une cuillère à soupe, prélever délicatement les chairs et déposez-les sur un plat creux.

Arrosez d'huile d'olive, de quelques gouttes de vinaigre, saler, poivrer et déguster encore légèrement tiède.

Cette préparation simple peut laisser libre court à votre imagination pour l'assaisonnement (épices, condiments, herbes aromatiques...), vous pouvez utiliser cette base pour réaliser d'autres recettes (purées, compotes, flans...), démontrant les capacités infinies de ce légume estival.