

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



# Var

## Salade provençale

### Déroulé



## Ingédients

- 10 courgettes
- Gousses d'ail
- 300 g d'olives noires
- 40 cl d'huile d'olive
- 2 pâtes feuilletées
- 1 baguette de pain
- 10 tomates
- 200 g de moutarde
- 1 citron
- Herbes de Provence
- Sel / poivre / piment d'Espelette

#### Pissaladière

- Désinfecter les courgettes et les tomates, éplucher la gousse d'ail et les oignons.
- Cuire la pâte feuilletée entre deux plaques à pâtisserie, après l'avoir piquée à l'aide d'une fourchette, pendant 10 min à 180 °C.
- Émincer les oignons puis les faire cuire dans une poêle avec un filet d'huile d'olive jusqu'à caramélisation. Saler, poivrer, ajouter les herbes de Provence, puis réserver.
- Une fois la pâte feuilletée précuite, étaler les oignons de façon homogène, puis recuire 5 min à 200 °C.

#### Tarte à la tomate

- Répéter le même procédé de cuisson de la pâte que pour la pissaladière.
- Trancher les tomates en fines lamelles dans la longueur.
- Une fois la pâte précuite, étaler la moutarde de façon homogène, puis disposer les tomates en rosace.
- Ajouter sel, poivre et herbes de Provence, puis recuire 5 min à 200 °C.

#### Tapenade noire

- Réaliser des croûtons avec la baguette de pain : les mélanger avec 10 cl d'huile d'olive, sel, poivre, herbes de Provence et 2 gousses d'ail hachées.
- Cuire 10 min à 190 °C puis réserver dans un endroit sec.
- Dans un mixeur, mettre 5 gousses d'ail, 300 g d'olives noires, 20 cl d'huile d'olive, sel et poivre. Mixer jusqu'à obtention d'une texture homogène.

#### Tagliatelles de courgette

- À l'aide d'une mandoline ou d'un économe, réaliser de fines tranches de courgette dans la longueur.
- Dans un bol, ajouter les tagliatelles, le jus d'un citron, 10 cl d'huile d'olive, sel, poivre et piment d'Espelette. Réserver.

**Dressage :** Dans une assiette, réaliser un dôme avec les tagliatelles de courgette. Disposer les croûtons nappés de tapenade sur le côté, ainsi qu'une part de tarte à la tomate et de pissaladière.

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



# Var

## Daube provençale, gnocchis au basilic et tomates provençales

### Déroulé 1/2

#### Gnocchis au basilic

- Cuire les pommes de terre dans de l'eau salée bouillante pendant 25 à 30 min jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres.
- Les peler, les écraser en purée, puis laisser refroidir.
- Sur un plan de travail fariné, former un puits avec la purée. Ajouter au centre les jaunes d'œufs, le sel, le poivre, le basilic haché, puis incorporer progressivement la farine jusqu'à obtention d'une pâte non collante.
- Rouler des boudins, découper des tronçons de 2 cm, former des boules et les façonner à l'aide d'une fourchette pour créer la forme caractéristique du gnocchi.
- Réserver dans un bac légèrement fariné.

#### Daube provençale

- Désinfecter les légumes. Couper les carottes et le céleri en rondelles d'1 cm, émincer les oignons.
- Parer la viande, la couper en gros cubes.
- Dans une sauteuse, chauffer l'huile d'olive, colorer la viande, puis la retirer.
- Dans les sucs de cuisson, faire revenir les oignons, carottes et céleri. Une fois caramélisés, ajouter le concentré de tomate, le sucre, puis remettre la viande.
- Verser le vin rouge, 2 L d'eau et le bouquet garni. Laisser mijoter à feu moyen pendant 3 heures.
- Délayer la maïzena dans un peu d'eau pour obtenir une texture lisse. Une fois la sauce réduite, incorporer ce mélange tout en remuant jusqu'à épaississement. Cuire à feu doux pendant encore 30 à 40 minutes.



## Ingédients

#### Gnocchis au basilic

- 500 g de farine
- 1 kg de pommes de terre
- 2 jaunes d'œufs
- 4 bottes de basilic

#### Daube

- 2 kg de paleron de bœuf
- 200 g de céleri branche
- 200 g de carottes
- 200 g d'oignons
- 20 tomates
- 1 tête d'ail
- 200 g de pain rassis
- 3 L de vin rouge
- 700 g de maïzena
- 100 g de concentré de tomate
- 100 g de sucre
- 1 bouquet garni
- Sel, poivre, huile d'olive

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



# Var

## Daube provençale, gnocchis au basilic et tomates provençales

### Déroulé 2/2



### Ingédients



#### Gnocchis au basilic

- 500 g de farine
- 1 kg de pommes de terre
- 2 jaunes d'œufs
- 4 bottes de basilic

#### Daube

- 2 kg de paleron de bœuf
- 200 g de céleri branche
- 200 g de carottes
- 200 g d'oignons
- 20 tomates
- 1 tête d'ail
- 200 g de pain rassis
- 3 L de vin rouge
- 700 g de maïzena
- 100 g de concentré de tomate
- 100 g de sucre
- 1 bouquet garni
- Sel, poivre, huile d'olive

#### Tomates provençales

- Désinfecter les tomates, les couper en deux dans la longueur.
- Mixer 200 g de pain rassis avec 2 gousses d'ail, 20 cl d'huile d'olive et 1 botte de basilic jusqu'à obtention d'une farce.
- Déposer les demi-tomates sur une plaque, face chair vers le haut, et les garnir d'une couche de farce (env. 0,5 cm).
- Cuire 15 min à 190 °C.

#### Dressage du plat

- Cuire les gnocchis dans l'eau bouillante salée. Lorsqu'ils remontent à la surface, les égoutter puis les faire dorer 2 à 3 min à la poêle avec un peu d'huile d'olive.
- Dresser harmonieusement dans l'assiette avec une feuille de basilic. Ajouter la daube et une demi-tomate provençale.

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



# Var

## Tarte amandine aux figues et miel de lavande

### Déroulé

### Ingredients



#### Pâte brisée

- 300 g de farine
- 150 g de beurre
- 60 g de sucre
- 8 cl d'eau
- 1 pincée de sel

#### Appareil à l'amande

- 150 g de poudre d'amande
- 150 g de sucre glace
- 100 g de beurre
- 2 œufs
- Vanille liquide

#### Figues rôties

- 300 à 400 g de figues
- 100 g de miel de lavande
- 40 g de beurre

#### Préparation de la pâte brisée

- Mélanger farine, sucre et sel. Ajouter le beurre, sabler du bout des doigts.
- Ajouter l'eau jusqu'à ce que la pâte forme une boule. Filmer et réserver au frais.

#### Appareil à l'amande

- Torrifier la poudre d'amande 20 min à 150 °C. Laisser refroidir.
- Crémier la poudre d'amande, le sucre glace et le beurre ramolli. Ajouter les œufs et la vanille. Réserver en poche à douille.

#### Montage

- Étaler la pâte à 0,5 cm d'épaisseur, fonder un moule.
- Cuire à blanc 10 min à 180 °C.
- Garnir de crème d'amande et recuire 10 à 15 min à 180 °C. Laisser refroidir.

#### Figues rôties

- Laver les figues, les couper en 4.
- Faire fondre le beurre à feu doux, ajouter les figues. Lorsqu'elles deviennent translucides, ajouter le miel. Cuire encore 2 à 3 min en remuant. Réserver au frais.

**Dressage** : Démouler la tarte, disposer les figues en rosace sur le dessus.