

La Clapa cascade

les 10
recettes
finalistes



Marseille a sa **bouillabaisse**,
Toulouse son **cassoulet**, Sète sa **tielle**,
Pézenas son **pâté**, Perpignan ses **rousquilles**,
Nîmes sa **brandade**, maintenant Montpellier
a sa **Clapassade** !

**La Ville de Montpellier
a lancé en août 2009
le grand concours
« Inventez le plat
de Montpellier ! ».**
**Cette initiative a reçu
un très large écho
dans la population.
240 recettes ont été
proposées. Les jurys
se sont retrouvés très
régulièrement pour
analyser les recettes
et déterminer une
sélection des meilleures
d'entre elles.**

Sommaire

- Page 5* **Rappel des faits**
- Pages 6-7* **La Clapassade au poisson**
de Simone Cauquil
- Pages 8-9* **Pairòu du Clapas**
de Jacques Gauffier
- Pages 10-11* **La Clapassade de légumes,
poissons et fruits de mer**
des Giraud, mère et fils !
- Page 12* **La Clapassade de moules**
de Jeanne Rufaza
- Page 13* **La Clapassade d'agneau
aux moules**
de Serge Navel
- Pages 14-15* **La Clapassade en farçou**
de Pascal Coulon
- Pages 16-17* **La Clapassade d'agneau**
de Nelly Kotzki
- Pages 18-19* **La Clapassade en tourte**
de Jean-Jacques Beucler
- Pages 20-21* **La Clapassade de lapin**
de Robert Mora
- Page 22* **La Clapassade de mouton
sauce grisette**
de Michel Otell

La Clapa casade



Rappel des faits

1^{er} temps

À vos recettes !

Jusqu'au 31 août 2009, tous les Montpelliérains ont pu enfiler un tablier et relever les manches pour concocter un plat (ou une salade repas) en suivant quelques conseils :

- Un récipient adapté pour 4 ou 6 personnes.
- Des produits locaux, tout en veillant à écarter les ingrédients qui pourraient déplaire à certains touristes (escargots, cuisses de grenouilles...).
- Saupoudrez le tout d'inspiration personnelle ou de recettes anciennes.
- Vérifiez que des non professionnels puissent imiter ces gestes.

2^e temps

On ne garde que le meilleur !

2009 - 2010

Laissez mijoter le temps qu'un jury (restaurateurs locaux, journalistes, élus, Montpelliérains) sélectionne les dix meilleures recettes.

6 octobre 2010

Placez le tout dans les mains de cuisiniers renommés, qui réaliseront les dix recettes pour qu'un second jury (chefs étoilés nationaux, journalistes spécialisés, chefs d'entreprise de l'agro-alimentaire, élus) choisissent « la crème des crèmes » : le plat qui deviendra emblématique de Montpellier !

3^e temps

« Faire monter la Clapassade ».

Le plat est fin prêt à ravir les papilles des Montpelliérains et des estivants lors des manifestations (Foire internationale, Hivernales...).

4^e temps

Mettez vos papilles en éveil !

Une fois à température ambiante, sortir le plat et le proposer dans les restaurants de Montpellier. Une réflexion sera engagée et des partenariats signés dès 2011.

La Clapassade au poisson

de Simone Cauquil

Ingrédients

pour 4 à 6 personnes

- 50 à 60 g de pois chiches bien cuits par personnes (de Carlencas si possible)
- 3 gros oignons (de Lézignan ou des Cévennes si possible)
- 6 bulbes moyens de fenouil
- 6 carottes moyennes
- 4 tomates bien mûres en été, ou une petite boîte de concentré en hiver
- 6 fleurs de fenouil en été (à cueillir dans la garrigue montpelliéraine) ou une cuillerée de graines en hiver
- 6 gros grains d'ail
- 2 cuillerées à soupe de feuilles broyées de sarriette de la garrigue
- 6 seiches (ou 600 g)
- 600 g de saumonette et /ou 600 g de baudroie (éventuellement en plus ou en remplacement de la saumonette selon l'importance du repas)
- Une quarantaine de moules fraîches
- 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- très peu de sel
- poivre du moulin
- éventuellement :
couenne de porc bien dégraissée,
6 carrés de 6 x 6 cm

Préparation

La veille :

Faire tremper les pois chiches pendant 24 heures dans de l'eau froide.

Le lendemain :

Rincer les pois chiches, puis les verser dans de l'eau à ébullition pour une pré-cuisson d'1 heure (à moduler selon la qualité et la fraîcheur), accompagnés d'une cuillerée de bicarbonate et d'une cuillerée de sarriette.

Pendant la pré-cuisson des pois chiches, éplucher et couper les légumes en morceaux : carottes en 2 tronçons et fenouil en 4, en travers. Faire ouvrir les moules et les décortiquer (éventuellement en garder avec la coquille pour la décoration de l'assiette).

Tronçonner les poissons en parts.

Faire revenir dans l'huile d'olive, les oignons coupés en fines lamelles, ajouter les tomates en lamelles (ou le concentré), faire cuire le tout.

Étaler cette préparation dans un grand plat (de fonte) allant au four, ajouter de l'eau, les grains d'ail pelés, la cuillerée de sarriette et les fleurs ou les graines de fenouil, porter à ébullition.

Egoutter les pois chiches, les rincer à l'eau chaude, les verser dans le plat et continuer la cuisson des pois chiches au four en ajoutant les morceaux de carottes, le fenouil et la couenne.

Laisser mijoter à feu moyen et à mi-hauteur dans le four.

Pendant ce temps :

Dans l'eau des moules filtrée, pocher rapidement la saumonette, les morceaux de seiche et de boudroie. Ajouter à la cuisson des pois chiches et des légumes, la seiche et l'eau des moules.

Réserver les autres poissons à cuisson plus rapide.

Surveiller la cuisson, lorsque les pois chiches paraissent cuits (1 heure mais ce temps de cuisson dépend de la qualité des pois chiches) ajouter les poissons et les moules et laisser mijoter une ½ heure de plus.

Poivrer, et éventuellement saler.

Servir chaud avec un Pic Saint Loup Rouge, un peu rafraîchi l'été.



Pairòu* du Clapas



de Jacques Gauffier

Ingédients

pour 4 à 6 personnes

- 500 g de riz blanc rond de Camargue
- 400 g de tomates mûres
- 3 gousses d'ail
- 2 oignons
- 3 piments secs, très forts
- 2 kg de poissons de l'étang (loup, daurade, muge).
- 30 cl d'huile d'olive
- anis vert, thym, laurier, boule de cyprès, romarin, sel, poivre, une pincée de sucre
- 2 jaunes d'œuf
- 1 cuillerée de moutarde cinq herbes
- vinaigre
- roquette sauvage
- 40 cl de crème fraîche

Préparation

Temps de préparation

45 minutes - Possibilité de le faire en deux fois, même la veille, 30 minutes (bouillon + fondu), puis 15 minutes (cuisson du riz + mayonnaise et crème au romarin).

Préparation

Lever et réserver les filets de poisson (ou demander au poissonnier de le faire, ne pas oublier de prendre les arêtes et les têtes). Rincer les arêtes et les têtes. Prévoir les portions pour que chaque convive dispose des trois variétés.

Faire un fumet (bouillon) de poisson : dans le pairòu à feu doux, faire suer (revenir sans colorer) un oignon, 2 gousses d'ail écrasées avec le plat d'un couteau et les piments. Augmenter le feu et ajouter les arêtes et têtes de poisson (après les avoir légèrement broyées), puis verser un litre et demi d'eau. Porter à ébullition et ajouter le thym et le laurier puis laisser réduire à frémissement 20 minutes environ.

Pendant ce temps, faire un fondu de tomate légèrement aillée. Sortir du feu, ajouter la boule de cyprès écrasés et l'anis vert et laisser infuser à couvert 10 minutes environ puis chinoiser (passer au chinois ou à la passoire fine). Vérifier l'assaisonnement et à votre goût rajouter sel et poivre.

Prélever et réserver huit cuillères à soupe du fumet pour la crème au romarin.

Préparer la mayonnaise à la roquette et la crème au romarin.

Dans le pairòu, faire suer un oignon à l'huile d'olive, verser le fumet, porter à ébullition puis incorporer le riz. Cuire le riz dans le fumet à feu doux 15 minutes environ. En fin de cuisson, lorsque le riz prend une consistance crémeuse y incorporer la fondue de tomate.

3 minutes avant la fin de la cuisson du riz, déposez, côté peau, les filets de poissons dans une poêle huilée bien chaude (1 à 2 minutes), retournez les filets, enlevez la peau, laissez cuire 1 à 2 minutes. Saler et poivrer.

Servir le poisson avec sa crème au romarin et le riz accompagné de la mayonnaise à la roquette.

Les sauces peuvent être servies dans de petits verres individuels.

Ingrédients (*Rappel*)

- 400 g de tomates
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 10 cl d'huile d'olive
- sel, poivre, une pincée de sucre

Ingrédients (*Rappel*)

- 2 jaunes d'œuf
- 20 cl d'huile d'olive
- 1 cuillerée de moutarde cinq herbes
- vinaigre, sel, ail, roquette sauvage.

Ingrédients (*Rappel*)

- 40 cl de crème fraîche
- 8 cuillères à soupe de fumet de poisson (que vous avez réservé)
- Romarin, sel, poivre

Fondu de tomate

Préparation : 15 minutes

Monder (trempier quelques secondes dans de l'eau frémissante puis dans de l'eau bien froide et ôter la peau) les tomates et les couper en dés. Peler et hacher finement l'oignon, l'ail. Chauffer l'huile, y faire revenir l'oignon et l'ail, puis ajouter les tomates, le sel et la pincée de sucre. Cuire à feu doux en remuant avec une cuillère en bois jusqu'à ce que l'eau des tomates se soit évaporée. La fondue de tomate doit épaissir. Poivrez. Mixez.

Mayonnaise à la roquette

Préparation : 3 minutes

Faire une mayonnaise, y incorporer un peu d'ail en purée et de la roquette hachée.

Crème au romarin

Préparation : 12 minutes

Porter à ébullition le fumet de poisson que vous aviez préalablement gardé et y ajouter la crème et une branche de romarin. Laisser réduire de moitié. Retirer du feu, et laisser infuser à couvert durant 10 minutes. Retirer le romarin. Garder au chaud.

* *Pairôu* : chaudron en occitan.



La Clapassade de légumes, poissons et fruits de mer

des Giraud, mère et fils !

Ingrédients

pour 4 à 6 personnes

- un plat à tarte en terre culinaire ou 4 petits plats à tarte individuels de 16 cm de diamètre environ, ou cercle en métal allant au four
- 500 g de pâte feuilletée
- beurre de Montpellier (voir recette en annexe)*
- 4 pommes de terre (variété amandine de préférence)
- 4 petits bulbes de fenouil
- 5 belles échalotes
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe de lait
- 3 brins de thym frais de la Garrigue
- 4 cuillères à soupe de vin blanc Grès de Montpellier (Flaugergues, Engarran, Devèze...)
- 8 demi-tomates confites
- 32 olives vertes picholines dénoyautées et effilées (350 g net = 130 olives)
- 100 g de pignons de pin dont la moitié sera légèrement grillée à sec dans une poêle
- 4 filets de dorades environ 100 g chacun marinés
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive fruitée de la région
- fleur de sel de Camargue
- poivre moulu aux 5 baies
- 28 grosses moules de Bouzigues

Préparation

La veille ou 3 jours avant

Pâte feuilletée : faire la détrempe (19 minutes), repos (35 à 40 minutes).

Beurre de Montpellier (20 minutes + réserver au frais).

Tomates confites maison (3 heures à 90°, 3 jours avant).

Le jour même :

Laver et démarrer la cuisson des pommes de terre.

Cuire (cuisson ferme) à l'eau bouillante salée parfumée de thym, les pommes de terre avec la peau et les égoutter. Garder couvert puis les éplucher et tailler en fines tranches.

Préparation de la marinade.

Préparer une marinade mixée avec 5 échalotes + 4 zestes de citron + huile d'olive.

Écailler vider et lever les filets de dorades.

Mettre à mariner au frais les filets de dorades. Avec 1/3 de la marinade, mettre à mariner au frais les filets de dorades.

Laver et tailler le fenouil, dénoyauter et effiler olives picholines, pignons de pin à griller (25 minutes).

Lancer la cuisson des fenouils (5 minutes). Avec 1/3 de cette marinade, faire étuver le fenouil émincé + 5 pincées de poivre aux 5 baies + sucre. Cuisson 5 minutes puis égoutter.

Faire ouvrir les moules et décoquiller.

Avec 1/3 de la marinade, faire ouvrir les moules avec ½ bouteille du vin blanc qui sera servi à table. Puis récupérer le jus et le filtrer. Décoquiller les moules.

Étaler la pâte feuilletée et préparer les disques.



Montage des Clapassades

A l'aide d'un pinceau trempé dans la marinade filtrée et parfumée des moules, graisser le fond du plat en terre (ou 1 cercle de cuisine en acier). Y répartir les rondelles de pomme de terre, puis une couche de fenouil. Parsemer de lanières de tomates confites, d'éclats d'olives vertes + la moitié des pignons de pin grillés.

Rajouter 5 belles noisettes de beurre de Montpellier, puis disposer sur le dessus en étoile les filets de dorades entourés chacun de 7 belles moules.

Tartiner le dessus des filets de dorades d'une noix de beurre de Montpellier.

Mouiller au blanc d'œuf le rebord du plat ou du moule, puis poser la pâte feuilletée épaisse de 3 mm environ. Faire adhérer la pâte au bord du plat, et couper la pâte débordant autour.

Dorer au jaune d'œuf battu dans une cuillère de lait.

Percer la pâte de 5 petits trous pour laisser échapper la vapeur.

Se servir d'une aiguille pour dessiner sur le couvercle de pâte ainsi formé une belle lettre M et suivre ce tracé avec le reste des pignons de pin non-grillés.

Faire cuire à four chauffé à 200/210° pendant 15/20 à 25 minutes (variable selon les fours).

Se mange chaud en plat principal, accompagné d'une salade de roquette ou rougette de Montpellier, assaisonnée d'huile d'olive, de fleur de sel de Camargue et de poivre aux 5 baies. À accompagner d'un vin blanc Grès de Montpellier.



La Clapassade de moules



de Jeanne Rufaza

Ingrédients

pour 4 à 6 personnes

- 1,2 kg de pommes de terre
- 2 kg de moules de l'étang de Thau
- 2 bouquets de persil plat
- 1 oignon blanc des Cévennes
- 30 cl de vin blanc sec de la Région
- 4 gousses d'ail
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 soupçon de pistil de safran (production Languedoc)
- Sel, poivre, thym, laurier

Beurre de Montpellier :

- 200 g de pousses d'épinards
- 50 g d'échalotes
- 3 œufs
- 2 filets d'anchois au sel
- 50 g fines herbes : persil, cerfeuil, ciboulette
- 20 g de beurre

Préparation

Faire ouvrir les moules dans une marmite avec le bouquet garni (oignon, thym, laurier).

Après cuisson, filtrer le jus des moules.

Décortiquer les moules et les réserver dans un saladier. Éplucher et tailler les pommes de terre (avec une mandoline) en fines lamelles.

Hacher le persil, l'ail, la ciboulette, le cerfeuil et l'échalote.

Dans une sauteuse, faire blondir l'échalote à l'huile d'olive.

Ajouter l'ail et les pousses d'épinards. Laisser refroidir.

Mélanger à l'appareil les moules décortiquées, ajouter les filets d'anchois hachés et 2 œufs durs hachés.

Incorporer dans cette préparation 1 jaune d'œuf et le beurre pour faire la liaison.

Faire blanchir légèrement les lamelles de pommes de terre avec le safran pour donner la couleur.

Jus de cuisson :

Faire réduire le vin blanc. Ajouter le jus des moules.

Laisser réduire de moitié. Rectifier l'assaisonnement.

Dressage :

Dans un plat allant au four, enduire au pinceau avec un peu d'huile d'olive.

Mettre une couche de pommes de terre. Ajouter l'appareil de moules lié au beurre de Montpellier. Parsemer de fines herbes.

Terminer le plat par une couche de pommes de terre dressées en écaille.

Verser le jus de cuisson afin de recouvrir la préparation.

Mettre au four à 200° pendant 15 minutes.

Ce plat doit rester moelleux, vérifier la cuisson.

Au moment de servir, parsemer le dessus de fines herbes.



La Clapassade d'agneau aux moules

de Serge Navel

Ingrédients

pour 4 à 6 personnes

- 1 épaule d'agneau des Cévennes d'1,3 kg environ, sciée en 6 tranches et peau du dessus enlevée par le boucher
- 30 moules de Bouzigues
- 1 bel oignon de Lézignan ou des Cévennes
- 3 carottes
- 1/2 citron confit au sel (épicerie marocaine)
- 1 bulbe de fenouil
- 30 petites olives noires (type niçoises)
- 50 cl de Picpoul de Pinet
- 15 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre, 3 feuilles de laurier coupées dans la longueur, 3 branchettes de romarin
- 400 g de riz de Camargue (non-étuvé)

Panade :

- 60 g d'amandes en poudre
- 60 g de chapelure
- 12 filets d'anchois de Collioure dessalés, soit 6 anchois (8 anchois pour une sauce corsée)
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de safran en pistils
- 15 cl d'eau chaude

Préparation

Nettoyer les moules et couper les filaments du byssus aux ciseaux (les arracher endommage le mollusque). Les ouvrir à la casserole jusqu'à quasi-cuisson ; filtrer le jus.

Dans une cocotte ou un sautoir les contenant tout juste, faire revenir les morceaux de viande à l'huile d'olive jusqu'à belle coloration ; les réserver.

Dans la même huile, faire dorer l'oignon émincé et les carottes coupées en tout petits dés ; à la spatule, bien déglacer le fond du récipient.

Remettre les tranches d'épaule, ajouter le fenouil coupé en fines lamelles (débarrassé de son trognon et des tiges ligneuses), le 1/2 citron confit très finement haché, les olives, le laurier, le romarin, sel (très peu à cause des moules, du citron et des anchois) et poivre ; mouiller avec le jus des moules, le Picpoul, en complétant si nécessaire avec de l'eau, aux 3/4 de la hauteur. Cuire 1 heure à feu doux, en partie à découvert, afin que la cuisson réduise d'un tiers.

Dans une poêle anti-adhésive, sur feu vif, faire blondir à sec le mélange chapelure-poudre d'amande 4 minutes environ, en tournant régulièrement.

Placer ce mélange ainsi que les autres ingrédients de la panade dans le bol du mixer pour obtenir une pâte dense mais onctueuse. Sur le feu, lier le jus de cuisson de la viande avec la panade, en la délayant avec un fouet, pour obtenir une sauce veloutée. Réchauffer les moules dans leur casserole couverte, plein feu, avec un 1/2 verre d'eau.

Servir délicatement les tranches de viande entourées de 5 moules, napper de sauce à la fondue de légumes, accompagner d'une timbale de riz de Camargue cuit à grande eau.

Le plat ayant été réalisé avec du vin blanc, il est évident qu'on peut en servir en le consommant : du Picpoul de Pinet, mais aussi des blancs de La Clape pour leur saveur iodée ; un rosé frais conviendra parfaitement en été, mais aussi un rouge rafraîchi et peu tannique.

La Clapassade en farçou

de Pascal Coulon

Ingrédients

pour 4 à 6 personnes

- 3 beaux filets de poulet
- 250 g de moules décortiquées
- 300 g de seiche
- 50 g d'olives noires
- 80 g de chorizo mi-fort (au goût)
- 3 oignons cébettes
- 1 botte de persil plat
- 1 botte de coriandre fraîche
- 1 œuf
- 2 gousses d'ail, huile d'olive, piment, sel, poivre,
- 40 g de beurre
- 10 cl de muscat de frontignan un pot de sauce tomate (de 200 g)
- facultatif : 5 g de féculé

Préparation

Dans une sauteuse, mettre un peu d'huile d'olive à chauffer, mettre la seiche coupée en morceaux de 1 cm à suer avec un couvercle 5 minutes. Égoutter en récupérant le jus.

Dans la même sauteuse, faire revenir dans l'ordre avec huile d'olive, 2 oignons blancs avec les queues (cébettes), les gousses d'ail écrasées et le bouquet de persil plat haché. Ajouter les moules décortiquées (même surgelées), puis les morceaux de seiche, le chorizo coupé en petits morceaux, les olives, faire cuire tranquillement 15 minutes. Vérifier l'assaisonnement.

Transvaser dans un mixer robot et hacher grossièrement les éléments, ajouter l'œuf et le bouquet de coriandre et hacher de nouveau brièvement.

Couper les filets de poulets en deux dans la longueur, les refendre pour confectionner des escalopes, les placer entre 2 feuilles de film alimentaire et taper dessus avec un couteau plat ou un rouleau pour les affiner.

Enlever le film du dessus et mettre un peu de farce au milieu de la viande, replier en s'aidant du film du dessous pour réaliser des « paupiettes » mettre un peu de beurre (20 g) avec de l'huile dans une sauteuse et faire colorer rapidement des deux côtés les « Clapassades farcies », les égoutter sur un papier absorbant. S'aider d'une spatule plate large pour les manipuler.

Mettre le dernier oignon haché (échalote suivant la saison) dans la sauteuse dégraissée, faire suer 2 minutes sans coloration, déglacer avec le muscat, laisser réduire de moitié, ajouter la sauce tomate et le jus de seiche mis de côté cuire 5 minutes à feu vif rectifier l'assaisonnement et beurrer la sauce avec les 20 g restants.

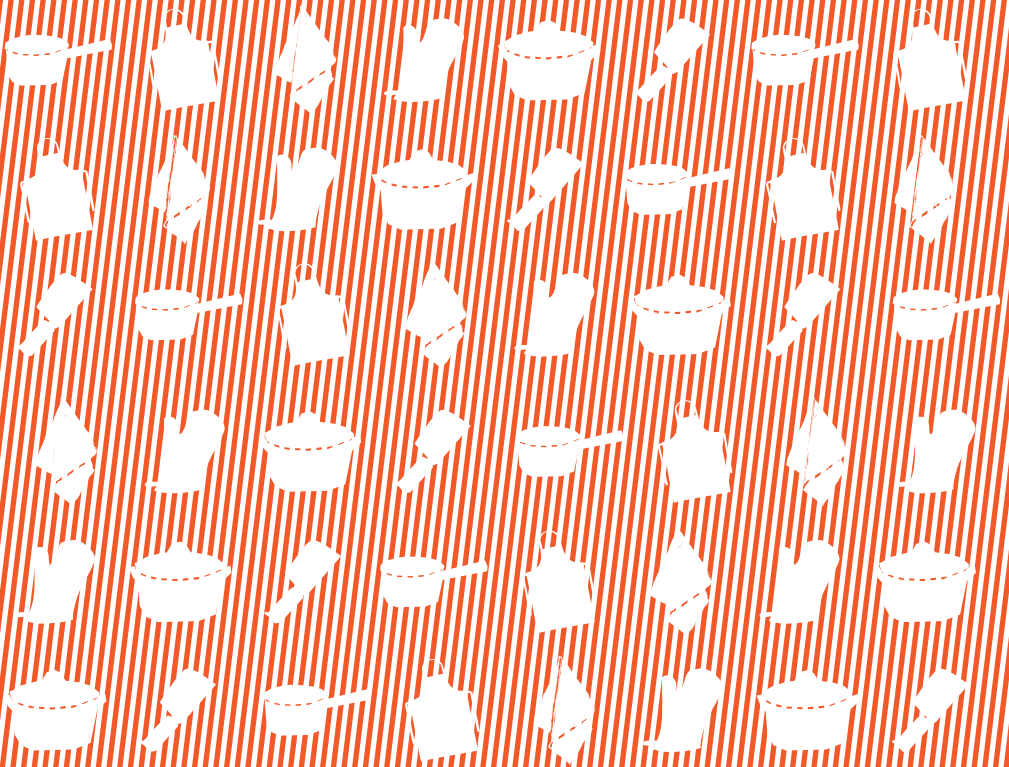
On peut lier légèrement avec 5 g de féculé.

Attention au chorizo et aux moules qui parfument fort suivant la qualité, soyez doux avec l'assaisonnement, le piment est facultatif et dépend de la force du chorizo.

Dressage : mettre la sauce au fond d'un plat allant au four, poser les Clapassades dessus et enfourner au dernier moment à 150 degrés, maximum 10 minutes.

En accompagnement : du riz de Camargue (mais les pommes de terre vont bien aussi), un petit gratin de fenouil cuit à l'anglaise et roulé dans une persillade fine est recommandé.

Ce plat peut être préparé à l'avance, dans ce cas ne mettre au four qu'au moment de l'envoi.



La Clapassade d'agneau

de Nelly Kotzki

Ingrédients

pour 4 à 6 personnes

- 1 épaule d'agneau coupée en morceaux de 4x4 cm et dégraissée
- 4 tranches de jambon cru de la Montagne noire en tranche de 2 mm d'épaisseur
- 2 bouquets d'artichauts violets
- 1 kg de tomates rondes
- 1 citron
- 150 g d'olives Lucques noires
- 1 carotte
- 3 branches de céleri
- 2 oignons des Cévennes
- 1 échalote blonde
- 6 gousses d'ail violet
- 2 feuilles de laurier
- 3 branches de thym
- 1 branche de romarin
- 5 brins de persil plat
- 3 filets d'anchois de Collioure
- 8 cuillères à soupe d'huile d'olive de Lucques
- Fleur de sel de Camargue, poivre blanc moulu
- 4 cuillères à soupes de curcuma
- 1 piment sec

Préparation

Temps de préparation :

La veille 20 minutes (fouace), le jour même 60 minutes

Temps de cuisson au four : Agneau 50 minutes + 15 minutes

Fouace 20 minutes

La veille :

Préparer la fouace.

Faire le levain en mélangeant dans une terrine la farine, le sel la levure et l'eau tiède. Laisser gonfler à température ambiante. Pétrir à la main ou au robot mélangeur, la farine, le sucre, le safran, les œufs, le beurre fondu et l'huile. Ajouter le levain, pétrir à nouveau, fariner et laisser reposer toute la nuit au réfrigérateur dans une terrine couverte d'un linge propre.

Le jour même :

Couper 1 épaule d'agneau en morceaux de 4 cm puis dégraisser et laisser en attente. Préchauffer le four à 170 degrés.

Préparer un concassé de tomates avec un kilo de tomates bien mûres pelées et épépinées puis coupées en gros dés. Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse à feu doux et faire revenir une échalote blonde émincée, 3 filets d'anchois de Collioure à l'huile et 3 gousses d'ail coupées en tranches minces ; rajouter les tomates, 2 cuillères à soupe de curcuma, une feuille de laurier, 1 petit piment sec, 3 gousses d'ail entières, le persil, saler légèrement et poivrer.

Laisser cuire à feu vif jusqu'à évaporation de l'eau puis laisser compoter. Ajouter les olives émincées. Réserver.

Préparer une mirepoix avec 2 oignons des Cévennes, 1 carotte et 3 branches de céleri. Faire revenir 3 minutes dans une cuillère à soupe d'huile d'olive de Lucques. Réserver.

Couper la queue des artichauts à 3 cm, ôter les feuilles les plus dures et couper la pointe. Les partager en 4 morceaux dans le sens de la longueur et ôter le foin. Les laver dans l'eau citronnée,

Ingrédients

Pour la Fouace de Rabelais
d'après La gastronomie du Moyen
Âge de Josy Martin-Bufaut,
Autres Temps éd. 1999

Levain :

- 100 g de farine 55
- 2 sachets de levure de boulanger
- 1/3 de litre d'eau tiède
- 1 pincée de sel fin

Pâte à fouace :

- 500 g de farine 55
- 100 g de sucre semoule
- 3 œufs entiers
- 50 g de beurre fondu
- 150 ml de d'huile d'olive première pression à froid
- 5 g de safran

égoutter et faire revenir dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive de Lucques.

Prendre une terrine profonde, foncer avec 2 tranches de jambon de la Montagne Noire de 2 à 3 mm d'épaisseur. Mettre la mirepoix sur le jambon. Installer les artichauts en couche.

Faire revenir la viande de tous les côtés jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Remplir la terrine avec la viande en tassant bien. Poivrer et ajouter 2 cuillères à soupe de curcuma. Recouvrir avec le concassé de tomate et d'olive. Poser sur le dessus 2 nouvelles tranches de jambon de la Montagne Noire. Ajouter du thym et du romarin en branche et une feuille de laurier.

Faire cuire au four en recouvrant d'une feuille d'aluminium durant 50 minutes. Sortir la terrine et enlever le papier d'aluminium. Augmenter la température du four à 180°.

Sortir la fouace du réfrigérateur.

Séparer la boule en deux morceaux, pétrir à nouveau jusqu'à ce que la pâte soit élastique. Donner la forme d'un pain légèrement ovale, strier la surface de quelques coups de couteau, badigeonner d'huile et mettre au four à 180° sur une plaque recouverte de papier sulfurisé huilé. Laisser cuire 20 à 25 minutes : vérifier la cuisson avec la lame d'un couteau qui doit ressortir bien sèche ; sortir du four et laisser reposer.

Étaler sur un plan de travail fariné l'autre moitié de la fouace et recouvrir la terrine avec la fouace ainsi étalée.

Remettre au four 15 minutes.

Servir chaud ou tiède accompagné d'une tranche de fouace.



La Clapassade en tourte

de Jean-Jacques Beucler

Ingrédients

pour 4 à 6 personnes

- 2 rouleaux de pâte feuilletée de 120 g environ chacun (grandes surfaces)
- 4 oignons (gros)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de raisins blonds secs
- 1 verre de muscat
- 2 pélarçons
- 4 cuillères à café de thym*
- 4 cuillères à café d'origan*
- 300 g de viande d'agneau (dégraissée, gigot ou épaule) ou 400 g de jarret d'agneau avec os si l'on choisit l'option « agneau confit »

Préparation

Temps de préparation :

Préparation : 30 minutes (ou plus si l'on choisit l'option « agneau confit », voir ci-dessous) Cuisson au four à 200° : 30 minutes.

Préparation :

Avant toute chose, mettre les raisins secs à gonfler dans un bol avec un verre de muscat (quelques heures avant, si possible).

Émincer les oignons, ajouter l'huile d'olive, saler et faire réduire puis roussir. Déglacer avec le muscat et les raisins et laisser s'évaporer puis réduire encore à feu doux.

Découper la viande en fines lamelles puis en mini-cubes (elle gardera plus de souplesse et de saveur que si elle a été hachée). Y mélanger le thym et l'origan. Poivrer.

Passer rapidement ce mélange à la poêle avec un filet d'huile.

La viande continuera de cuire au four une fois la tourte constituée.

Option « agneau confit » :

Dans un jus d'agneau ou dans de la graisse de canard, confire pendant 3 heures, dans un four à 100°, 400 g de jarret d'agneau que l'on émiettera ensuite. Cette option, qui rend la recette plus longue à réaliser, est prévue pour les restaurants.

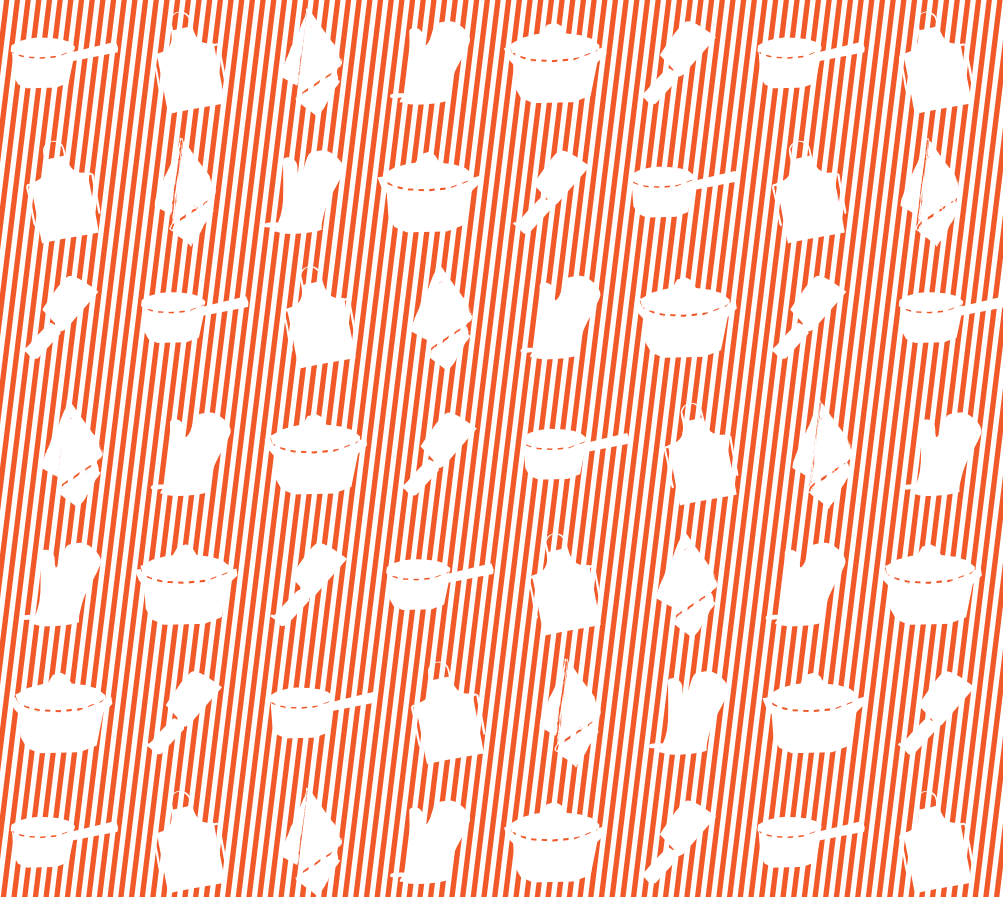
Sur le premier rond de pâte feuilletée reposant sur le papier sulfurisé, déposer le lit d'oignons et de raisins. Par-dessus, répartir également la viande puis les pélarçons (découpés aussi en tout petits morceaux).

Poser le couvercle de pâte. Appuyer pour bien festonner les bords. On peut, avec un couteau, dessiner sur le dessus un C majuscule incluant un M en son centre. Laisser 30 minutes au four à 200°.

Dressage :

Vous pouvez présenter la Clapassade de Montpellier® sur un plat (style plat à tortilla) des céramistes de Saint-Jean-de-Fos.

Déguster la Clapassade de Montpellier®, tiède ou froide, accompagnée d'une salade de roquette. Vin conseillé : rouge du Pic Saint-Loup.



La Clapassade de lapin

de Robert Mora

Ingrédients

pour 4 à 6 personnes

Marinade :

- 1 litre de lait
- 2 cuillères à soupe de moutarde forte
- Poivre 7 baies et 6 baies de genièvre à écraser au rouleau
- 2 cuillères à soupe de mélange d'herbes aromatiques sauvages de la garrigue (thym fleuri, romarin, origan, et sarriette)
- 3 clous de girofle
- 2 cuillères à soupe de sel gros de Camargue

Le reste :

- 6 cuisses de lapin
- 8 forts caïeux (ails)
- 2 fines bardes de lard salé
- 30 cl d'huile d'olive
- 30 cl de vin blanc sec
- 30 cl d'eau
- 3 cuillères à soupe farine
- 2 cuillères à soupe de fond de veau
- 20 cl de marc du cru ou à défaut cognac
- 800 g de girolles ou pleurotes ou à défaut de champignons de Paris
- 1/2 cuillère à soupe de fleur de sel de Camargue
- 2 tablettes de bouillon de pot-au-feu.
- 3 morceaux de sucre (anti acidité)

Préparation

La veille :

Verser le lait et tous les ingrédients de la marinade dans une grande cocotte en fonte émaillée. Battre le tout au fouet. Raccourcir les os de cuisses de 6 bons centimètres et les immerger. Couvrir et mettre au réfrigérateur. Les enzymes du lait se chargeront d'assouplir cette chair de nature un peu sèche. On peut déjà préparer, détailler les champignons, les passer rapidement à l'eau, les essorer, les mettre à évaporer à feu moyen en les remuant souvent dans 10 cl d'huile d'olive additionnée d'une tablette de pot-au-feu et les réserver pour le lendemain.

Le jour du service :

Découper le lard en cordons à jumeler avec des « allumettes » d'ail égermé pour les piquer dans la chair bien époncée.

Jeter la marinade, laver la cocotte et mettre l'huile à chauffer. Y ranger les cuisses, tête bêche et les retourner souvent jusqu'à coloration convenable, c'est-à-dire relative.

Semer la farine et flamber à l'alcool en remuant avec une longue cuillère en bois.

Couvrir et baisser le feu.

Vous avez préparé un mélange homogène avec l'eau, le vin et le fond de veau. Mouiller les viandes avec. Remuer, couvrir et baisser le feu pour 30 minutes en secouant de temps en temps.

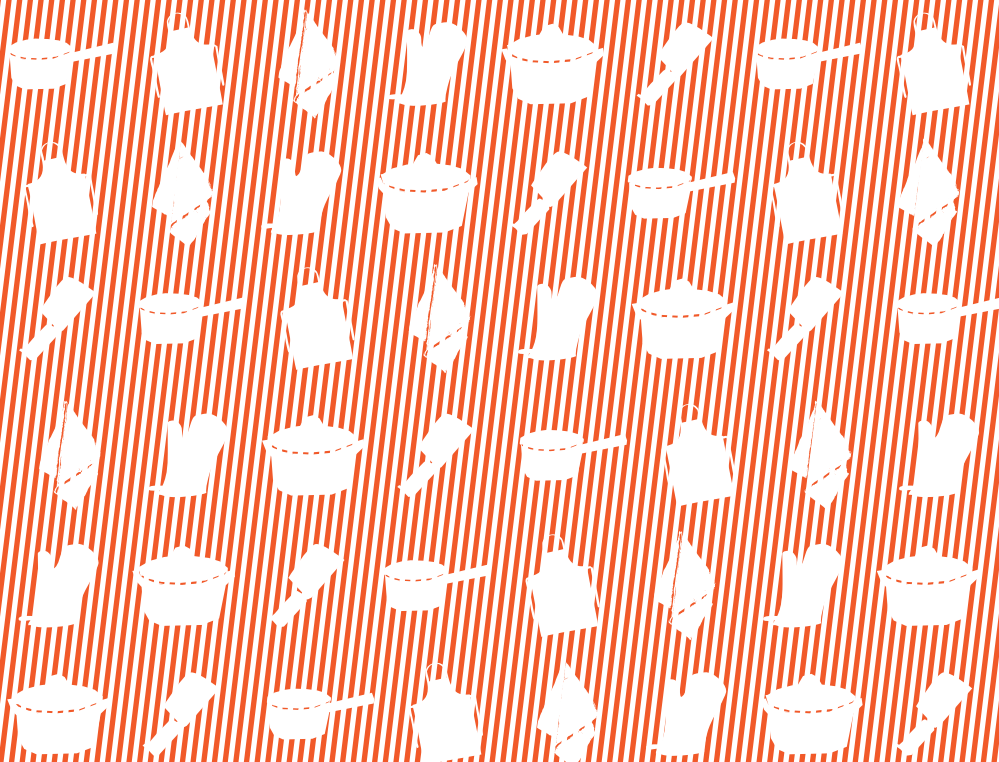
Au bout de 10 minutes incorporer vos cryptogames. Sortez les cuisses et gratter le fond de la cocotte avec la cuillère en bois pour bien lier et homogénéiser le tout, réintégrer les cuisses. Couvrir et régler le feu en veilleuse pendant les 25 minutes restant à courir. Ce sera prêt, mais goûter afin de rectifier les assaisonnements. Ajouter du sucre si trop acide.

Vins conseillés :

Un Pic St Loup, un Picpoul ou pourquoi pas un Daumas Gassac pour les fins connaisseurs.

NB :

Pour donner une note aux couleurs plus Sud on peut ajouter en fin de cuisson 18 olives vertes façon « picholines », un peu dessalées et dénoyautées.



La Clapassade de mouton sauce grisette

de Michel Otell

Ingrédients

pour 4 à 6 personnes

- bouillon (de volaille ou autre)
- 800 g environ de collier ou de poitrine de mouton
- 1 gros oignon* émincé
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive*
- 2 cuillères à café rases de farine*
- beurre* et farine * pour le roux brun

épices et aromates :

- miel* de Narbonne
- réglisse en poudre
- 3 ou 4 bâtonnets de réglisse
- 1 cuillère à café de cassonade*
- poivre blanc
- fleur de sel de Camargue
- zestes de citron*

** tous ces produits se trouvent facilement en agriculture biologique*

Préparation

Poivrer au poivre blanc et mettre à rissoler dans une cocotte, avec 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 800 g environ de collier ou de poitrine de mouton en morceaux. Ajouter un gros oignon émincé ; poudrer avec une cuillerée à café de cassonade et deux cuillerées à soupe rases de farine. Bien mélanger le tout.

Mouiller largement la viande de bouillon. Laisser mijoter pendant 45 minutes, dégraisser complètement, ajouter des bâtons de réglisse, puis laisser 40 minutes.

Retirer la viande du bouillon, et la couper en dés. Passer le bouillon et réserver. Préparer un roux brun (faire fondre du beurre, y ajouter graduellement de la farine en mélangeant, jusqu'à ce que la consistance soit onctueuse, puis continuer à remuer jusqu'à coloration) dans la cocotte, et le mouiller au bouillon. Sucrez au miel de Narbonne, et ajuster l'assaisonnement à l'aide de réglisse en poudre. Laisser réduire à la consistance voulue.

Saler dans l'assiette à la fleur de sel de Camargue.

Présenter les cubes de viande en tas assez haut par rapport à la largeur « le terme clapas évoquant un tas de pierres », napper de sauce, et garnir le sommet de zestes de citron.

Accompagnements conseillés : tranches de polenta aux zestes de citron poêlées, salade de roquette à l'huile d'olive.



Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



M

Montpellier *mille et une vies*