

# La gastronomie sétoise

HISTOIRE ET RECETTES EMBLÉMATIQUES



**Sète, cité maritime de caractère** ✨

# Sète

---

## LA VILLE POSÉE SUR L'EAU

---

NÉE EN 1666 SUR DÉCISION ROYALE DE LOUIS XIV,  
LE ROI SOLEIL EN PERSONNE, SÈTE MARIE AVEC  
BRIO L'HÉRITAGE DE SES TRADITIONS MARITIMES  
FORTEMENT ENRACINÉES ET SON PATRIMOINE  
CULINAIRE. DE SES QUAIS AUX FAÇADES  
COLORÉES JUSQU'À SES QUARTIERS  
PITTORESQUES, DE SES MUSÉES À SA RICHE  
PROGRAMMATION CULTURELLE, C'EST UN PETIT  
SUD À LUI TOUT SEUL





# Le goût du patrimoine



UNE CUISINE GÉNÉREUSE, UN ART DE VIVRE

Qu'elle vienne de la mer ou de l'étang, la cuisine sétoise est une cuisine de pêcheurs, elle est héritière d'un riche passé qui a vu s'installer sur nos côtes plusieurs civilisations méditerranéennes, chacune d'elles laissant un patrimoine culinaire qui s'est accumulé dans ce qu'il est convenu d'appeler aujourd'hui le bassin de Thau et dans lequel la cuisine sétoise puise ses sources.

Lorsque les premiers sétois s'installèrent à la fin du XVIIe siècle ils profitèrent de cette richesse et la firent fructifier eux aussi. Les pêcheurs catalans apportèrent la salaison des poissons et les provençaux la cuisine des légumes.

Après la révolution française les premiers italiens, originaires du golfe de Naples, s'installèrent, apportant la tradition culinaire de l'Italie du sud. Les espagnols et plus tard les pieds-noirs apportèrent eux aussi leur tribut au patrimoine et tout cela contribua à faire de la cuisine sétoise une riche mosaïque latine, fière de ses racines .

**Les spécialités emblématiques :** la macaronade, les moules et encornets farcis, la bourride de baudroie, la seiche en rouille, la soupe de poisson, la daurade royale, les coquillages de l'étang de Thau.

**La fameuse Tielle :** cette petite tourte garnie de poulpe épicé, traditionnel déjeuner des pêcheurs italiens du Quartier-Haut est devenue une véritable institution de la gastronomie sétoise.

**Les fruits de mer :** Appréciés à l'état naturel depuis l'Antiquité, les coquillages du bassin de Thau ont une renommée qui a allègrement franchit les frontières régionales.



## Une belle escapade gourmande en perspective !

Les restaurants de Sète vous feront découvrir cette cuisine, vous retrouverez aux Halles centrales et sur les marchés ces produits en direct de l'étang de Thau, de la mer et de l'arrière-pays.

## Déguster sur le terrain

**Balade gourmande de 3h** pour partir à la rencontre des commerçants. Anecdotes historiques et culturelles. Dégustation de pâtisseries, fromages, vins, huîtres et autres spécialités.

Balade gastronomique de Sète en anglais et français, organisée par Nancy McGee. La promenade amène sur les abords des canaux de la «Venise de France», les bâtiments historiques tout en dégustant des spécialités, les Halles,

**Visite de mas conchylicoles** pour tout savoir sur les techniques d'élevages. Direction le bassin de Thau, Il y a celui à Mèze de Karine et Yvan Causel au Mourre Blanc, à Méze. Ou encore, à Loupian celui de Philippe Vaudo et de Simon Julien. Plus d'infos [www.tourisme-sete.com](http://www.tourisme-sete.com)



## Les marchés

Tous les matins dans les Halles

Mercredi matin : dans les rues  
et places tout autour des Halles

Jeudi matin : place Edouard  
Herriot

Vendredi : Avenue Victor Hugo



## Du côté des @

La gastronomie sétoise est à  
l'honneur sur ces sites :

Défendons la cuisine sétoise  
et Méditerranéenne

(groupe facebook)

[tourisme-sete.com](http://tourisme-sete.com)

# Traditions maritimes

---

## **CITÉ MARITIME DE CARACTÈRE**

---

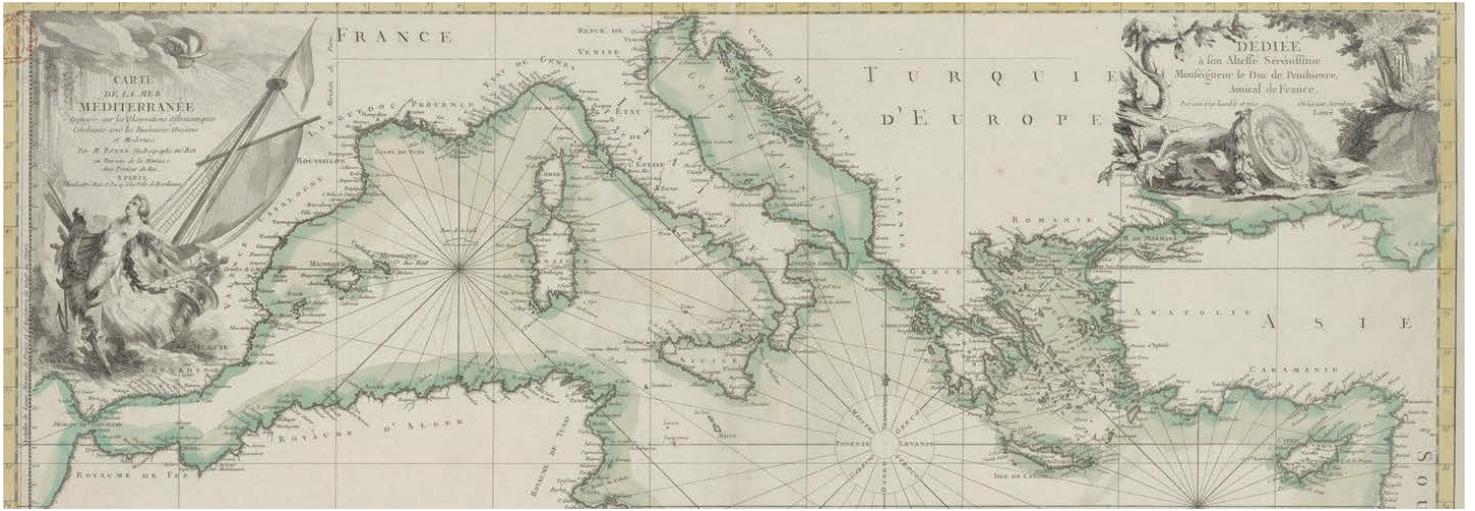
A SÈTE, PETIT BIJOU ANCRÉ EN MÉDITERRANÉE,  
LA PASSION DE LA MER RYTHME LA VIE DE LA  
CITÉ. DE L'ÉTANG DE THAU À LA GRANDE BLEUE,  
PÊCHEURS, MARINS ET OSTRÉICULTEURS ONT EN  
COMMUN CET UNIVERS IODÉ SOURCE DE  
RICHESSE ET D'UN ART DE VIVRE DU SUD



CETTE



# Mare Nostrum



## UN PATRIMOINE CULINAIRE MEDITERRANÉEN

**La cuisine Sèteoise** puise ses racines dans les plus **anciennes civilisations**

**Méditerranéennes** qui s'installèrent tour à tour sur la côte lagunaire de ce qui deviendra d'abord le Taurus Palus et lorsque les alluvions du Rhône auront formé un étang à l'époque romaine, le bassin de Taur puis l'étang de Thau.

Dans la région de Mèze on trouve traces d'une importante occupation **Carthaginoise** dès le VIII<sup>ème</sup> siècle avant J.C. Puis les **Grecs Phocéens** qui fondèrent Agathée Tyché (Agde) et à leur suite les **Romains**, attirés par les vertus curatives des eaux thermales du site de Maimona, (l'actuel Balaruc), s'installent sur la côte nord du bassin de Thau et fondent de prospères cités.

A cette époque la colline de Sète était encore une île et Méze et Balaruc des ports de mer. Ce n'est que vers les débuts de notre ère que les alluvions du Rhône formeront progressivement **un étang, reliant ainsi l'île de Sète à la terre ferme** par une frêle bande de sable.

A **l'époque romaine**, sur le site du Barrou, on trouve une petite industrie de **salaison de poissons** et les vestiges de ce que l'on peut considérer comme étant une fabrique de **garum**, un condiment très prisé du monde antique.

**Au bas Moyen-Âge** s'établiront quelques métairies d'**agriculteurs** sur la plaine saint Joseph mais pas encore de ville ou de villages ni d'occupation à caractère définitif.



Toutes ces grandes civilisations contribuèrent tour à tour à **apporter leurs savoirs culinaires dans ce même creuset qu'est le bassin de Thau**. A leur suite les communautés de pêcheurs de l'étang perfectionnèrent et pérennisèrent cet important patrimoine jusqu'à la création de la ville de Sète.



C'est de cet héritage que profiteront les premiers habitants de la jeune cité, arrivés au bord de l'étang à la fin du XVIIe siècle : Sous l'impulsion du roi **Louis XIV** naquit la ville de Sète, dont la première pierre fut posée en **1666**.

**Paul Riquet** cherchait une ouverture sur la mer pour son **canal du Midi**, et **Colbert** souhaitait une place forte dans cette région car la marine Anglaise avait maints projets velléitaires.

On construisit une rade et on creusa un canal pour relier l'étang à la mer.

Les premiers habitants vinrent de Catalogne, du nord de l'Hérault et de Provence, et leurs traditions culinaires respectives vinrent encore grossir le patrimoine de l'étang de Thau déjà très riche en ce domaine. Les **Catalans** apportèrent la salaison des poissons, les **provençaux** les fruits et les légumes.

**Côté mer** on cassait les rochers de la colline pour construire la digue, un quartier de maisons en dur se construisait pour loger les travailleurs de la jetée et côté étang les premiers pêcheurs s'installaient sur une langue de terre appelée la Bordigue (du nom d'un engin de pêche installé à cet endroit), le nombre croissant des pêcheurs fit se créer de petits chantiers navals et la Bordigue s'organisa en tant qu'embryon social de la jeune ville.

**Au XIXe siècle**, lors de la construction du chemin de fer, inauguré le 9 juin 1839, les travaux de terrassement génèrent les pêcheurs de la Bordigue et l'on décida de rejeter le produit du terrassement devant le chantier afin de former une pointe en prise directe sur l'étang où les pêcheurs délogées par la construction de la voie ferrée pourraient installer leurs filets dans des cabanes, et tirer leurs barques au sec.

**Le quartier de la Pointe Courte de la Bordigue** naquit et devint un quartier des pêcheurs à part entière qui, aujourd'hui encore, a su conserver jalousement sa personnalité marginale et ses recettes principalement basées sur l'apport de ses propres filets.

Cette communauté est arrivée à défendre sa propre gastronomie de toutes les influences étrangères car, au contraire des pêcheurs de la mer, **les pêcheurs de l'étang** sont principalement français et ce sont eux qui ont en premier bénéficié de l'héritage et de la tradition culinaire du bassin de Thau.

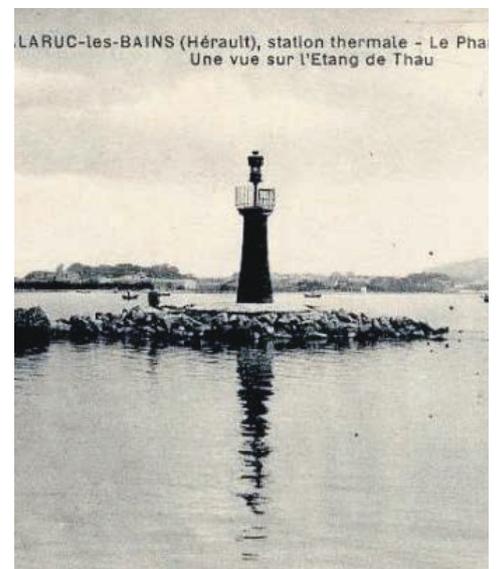


**Les pêcheurs de l'étang** étaient pauvres et savaient apprêter le produit de la pêche d'une multitude de façons très abouties car c'était leur seule ressource.

On peut considérer sans se tromper que cette **cuisine venue de l'étang de Thau** est la véritable cuisine sétoise des origines, celle que l'on sert encore dans les véritables familles de la Pointe Courte.

Ce sont :

- Les **courts bouillons** d'anguilles
- Les **anguilles** en persillade ou en matelote
- La soupe de **clavière** et de **crabe**
- Les **fritures** de cran mou (petit crabes de l'étang)
- Les fritures de **jols, de solettes ou de gobies**
- La **daurade** en gibelotte
- Les soupes de moules
- Les **moules** apprêtées en différentes façons
- La **seiche aux haricots** ou aux pommes de terre
- Le poisson en **gibelotte**
- Le riz aux **clovisses**
- Les **palourdes** aux épinards...



La création du **canal du Rhône à Sète**, ouvert en 1811, joua lui aussi un rôle prépondérant pour l'essor de la cuisine Sétoise. Il permit en effet, grâce à une liaison constante entre Sète et la foire de Beaucaire, un approvisionnement en marchandises telles que le **riz de Camargue** et les **fruits et légumes de Provence**, jusque là assez rares sur les tables des premiers Sétois.

De **Beaucaire** nous vint par les capitaines de barque la cuisson en **bourride** que les Sétois ne connaissaient pas, et qu'ils ne tardèrent pas à développer jusqu'à en faire un des fleurons de leur cuisine actuelle.

L'arrivée des premiers émigrés Italiens du **golfe de Naples** après la Révolution Française apporte un des maillons les plus importants au patrimoine déjà en place. Plusieurs vagues d'émigrants, jetés au vent par le dénuement et les soubresauts politiques, ont non seulement conduit à son terme leur incertaine Odyssée, mais ont trouvé à Sète une seconde patrie et construit une nouvelle petite Italie.

L'arrivée de ces étrangers sera toutefois accueillie non sans une réserve certaine et, pour se rassurer, ces déracinés vont se regrouper au **Souras Bas et au Quartier Haut** (ou Naut) à côté de la mer où les pêcheurs Sètois ne s'aventureraient pas, car leur étang de Thau était paisible et poissonneux...

**Les Italiens** amenaient avec eux non seulement leurs techniques de pêche, mais aussi la culture du macaroni et la cuisine de l'Italie du Sud. La greffe prit magnifiquement car aujourd'hui, ce sont en partie ces spécialités qui font la renommée de la cuisine Sètoise.

à savoir :

**La tielle** de Gaeta

**Les moules et encornets farcis** de Gaeta

La cuisine des poissons qui ne se pêchaient pas dans l'étang, tels que **le thon, l'anchois ou la sardine**.

Ils apportèrent **la macaronade** qui se codifia à Sète pour devenir une recette précise.

La **pasta fagioli** et ses dérivés aux pois chiches et aux pommes de terre.

**La colatura di alici (anchois)** de Cetara

**La liadine** (porc en gelée)

**Les tripes de thon...**



En **1962**, les événements d'**Algérie** précipitèrent sur nos côtes des milliers de **«Pieds Noirs»** en majorité originaires d'Espagne et d'Italie, dont certains se fixèrent à Sète et nous firent découvrir la kémia, les brochettes, la frita, la coca, le couscous, la loubia et quelques gourmandises telles que la mouna et les mantecao.

À l'intérieur de leur très riche cuisine, on retrouve un concentré de religions et de civilisations méditerranéennes grâce aux précieux apports de la **cuisine maghrébine, juive, berbère ou séfarade**.



Tout cela vint encore grossir le patrimoine gastronomique Sètois et l'ancrer un peu plus dans une filiation Méditerranéenne très affirmée. Cet apport fut la dernière pièce de la mosaïque qui consolida et finit de cimenter tous les éléments puisés au cours des âges afin de donner corps à la cuisine sètoise.

Toutes ces connaissances et traditions se diffusèrent dans l'acquis de la communauté sètoise, savoirs qui contribuèrent amplement à faire ce que nous en connaissons aujourd'hui,

**une cuisine tournée vers la mer, une cuisine de plusieurs Suds, une cuisine colorée et généreuse qui ressemble à la mosaïque des peuples qui l'ont engendrée... elle est celle de la mer, la notre... la Méditerranée.....**

# La tielle



HISTOIRE DE LA TIELLE SÉTOISE -TEXTE J.BRUNELIN



*«une ville qui, sur la place de sa mairie érige un monument à la gloire d'un poulpe est d'un pays de haute civilisation»*

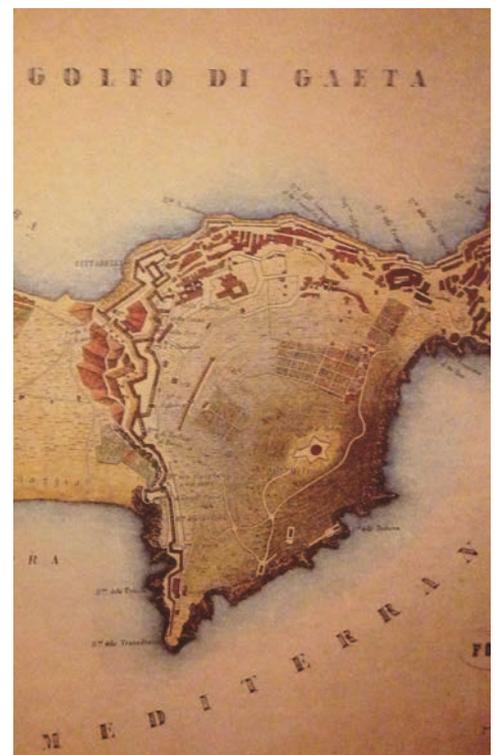
*Jacques ROURE - écrivain Sétois.*

Non seulement la ville de Sète érige une statue de poulpe sur la place de sa mairie mais elle en perpétue l'emblème à travers une de ses **spécialités gastronomiques typiques** à savoir **LA TIELLE** de pouffre... car à Sète, le poulpe a pour nom «pouffre»...

Cette magnifique tourte nous est venue d'Italie dans les bagages des émigrants italiens de **GAETA au nord de Naples à la fin du XIX<sup>eme</sup> siècle.**

La tielle vient sans conteste de GAETA mais plus précisément de la petite bourgade de **pêcheurs de BORGIO de GAETA** qui sous la domination espagnole au siècle de Charles Quint nourrissait frugalement ses enfants qui tentaient tant bien que mal de résister à l'envahisseur.

De la pâte étalée, un peu d'huile, quelques anchois et olives, l'ancêtre de la pizza était l'ordinaire...



Mais les autochtones remarquèrent très vite que la soldatesque ibérique confectionnait à peu près la même chose avec toutefois **un couvercle de pâte** par dessus.

Cela les amusa certainement mais ils se rendirent compte que cette chose se conservait plus longtemps que leur pizza qui séchait aussitôt.

À l'époque où les réfrigérateurs n'existaient pas, cela avait toute son importance surtout lorsqu'on partait plusieurs jours en mer...

Les italiens ont donc copié leurs envahisseurs en recouvrant leur pizza.

(Si vous allez en Espagne demandez une empanada et vous comprendrez...)

La technique se perfectionna et par souci pratique on ne mit plus directement la pizza sur la sole du four mais dans un **plat de terre cuite appelée «TEGLIA»**...et la tielle était née.



À GAETA le tielle se décline de plusieurs façons, selon les propres mots des natifs du lieu,

il y a les **tielles de la mer**, au poulpe, sardines, anchois, crevettes, moules etc...

et les tielles «de la terre» à la scarole et aux pignons, aux oeufs et aux courgette

À Sète seule la tielle de poulpe connut la célébrité.

Au début de leur installation à Sète, les pêcheurs Gaétans faisaient la tielle comme dans leur mère patrie et lorsque les enfants allaient à l'école, la maman mettait souvent une tielle de pouffre dans le cartable fait de morceaux de vieille voile cousue, aujourd'hui les anciens racontent qu'à l'école ils se cachaient pour la manger car les petits Sétois mangeaient des croissants du boulanger.

La tielle était **l'ordinaire des pêcheurs** installés au **quartier haut** ou était regroupée la communauté italienne, comparé à l'opulente société Sétoise enrichie par le commerce du vin, c'était un quartier pauvre où ils vivaient selon leur coutumes et parlaient le napolitain.

la majorité de la nourriture était tirée de la pêche que le père ramenait à la maison.



Ces pêcheurs ne descendaient que rarement en ville et la belle société Sétoise de l'époque ne connaissait pas la tielle qui était vue comme étant une nourriture de pauvre.



Dans les **années 30**, **Adrienne PAGES** née à Agde tenait avec son mari **Bruno VIRDUCCI**, un Italien du sud, un petit étal de coquillage devant le pont de la civette à l'enseigne de «La Reine des Mers».

Ses **tartes de pouffres** étaient renommées dans le quartier, elle les faisait cuire chez LUBRANO le boulanger de la rue Garenne...

Les ménagères sétoises commencèrent à apprécier la chose et en redemandèrent régulièrement à tel point que le boulanger fut dépassé par les visites d'Adrienne et il fallut trouver une solution.

C'est son beau fils, Mimi Cianni qui en 1937 décida d'aller à la foire de Marseille acheter un four adapté qu'on installera au rez de chaussée de la maison.



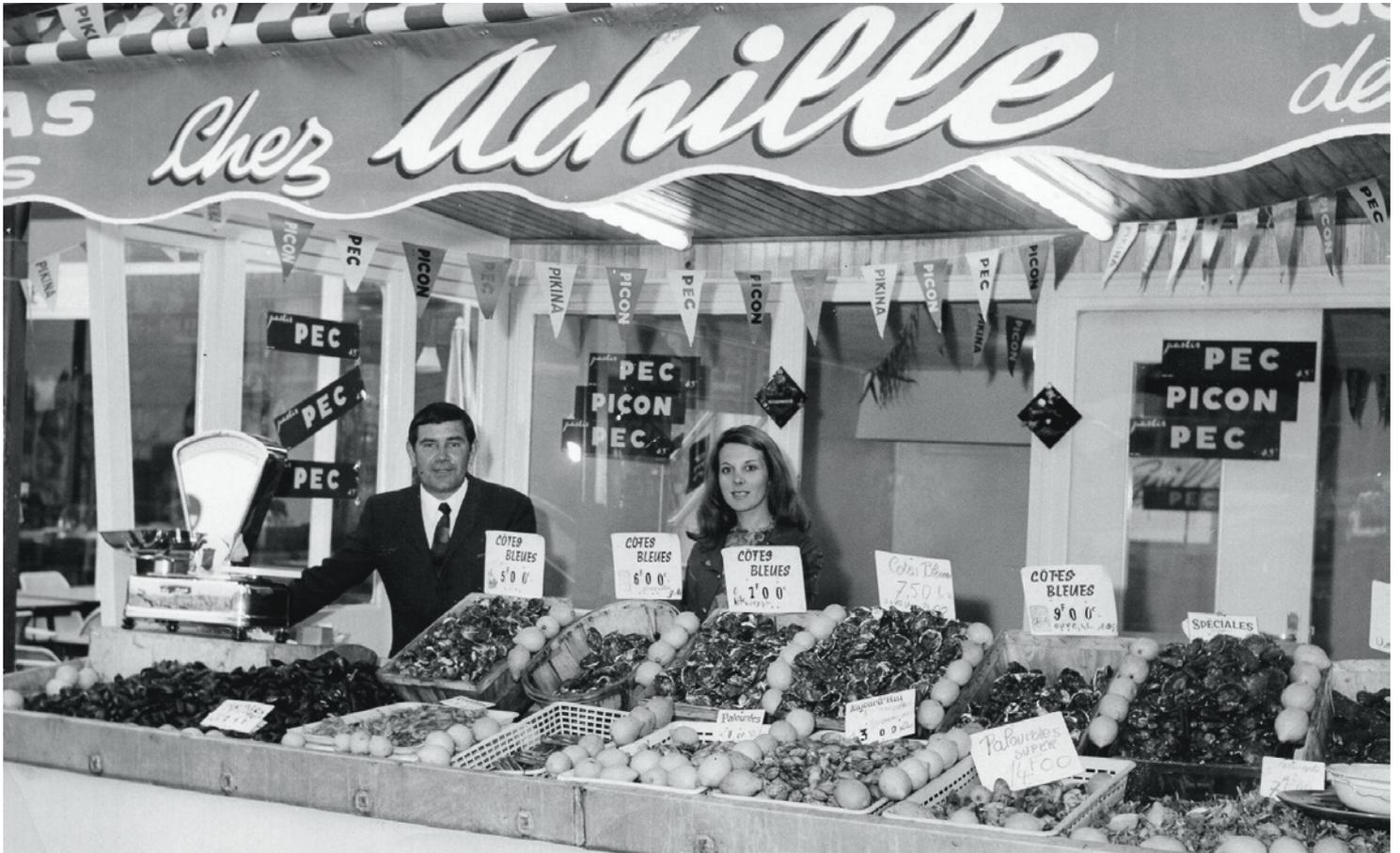
Et l'histoire démarra de là...

en confectionnant ce plat de pauvre, Adrienne ne se doutait pas que débutait l'âge d'or de cette tarte magique !

Adrienne eut de nombreux enfants, elle déménagea ensuite son petit commerce devant le bar de LA MARINE, mais il fallut attendre son jeune fils Achille qui fut le premier à mettre en place **une petite fabrique artisanale** sous les escaliers de la grand rue sur le plan du marché aux poissons.

Dans les **années 60**, il avait comme ouvrière Sandrine SPOSITO qui fabriqua des tielles pendant 50 ans de sa vie...

Cette petite production était vendue à l'étal de coquillages de sa sœur Raymonde qui avait pris la suite de sa mère tout à coté.



On peut dire que si c'est à Adrienne VIRDUCCI que l'on doit la diffusion de la tielle dans la société sétoise, c'est à **Achille VIRDUCCI** son fils que l'on doit la première fabrication artisanale.

Quelques années après, Achille créa lui aussi son propre étal de coquillages ou il mit ses tielles à la vente.

À son tour, sa sœur Raymonde installa un tout petit atelier dans sa cabane de coquillage «La Reine des Mers» ou s'activait son ouvrier David Conesa.

Jusqu'aux **années 70** c'étaient les seuls endroits où l'on pouvait trouver des tielles dans la ville de Sète.

Ce furent ensuite deux des autres filles d'Adrienne qui se lancèrent dans l'aventure de la tielle. L'une se maria avec un DASSE, et l'autre avec un CIANNI...c'est pour cela qu'aujourd'hui encore vous trouverez les petits enfants et arrières petits enfants aux commandes des fabriques artisanales DASSE, VIRDUCCI et CIANNI... car la tielle de Sète est l'apanage d'une dynastie, celle d'Adrienne et Bruno VIRDUCCI ainsi que de leur descendance qui héritèrent tous de la recette et du savoir faire .....

# La tielle



## RECETTE DE LA TIELLE SÉTOISE - J.BRUNELIN

### Ingrédients

- 500gr de farine
- une petite cuillère à café de levure de boulanger
- 1 oignon
- un bouquet de persil
- 2 gousses d'ail
- une boîte de 150gr de tomata (concentré de tomate)
- 1 kg de petits poulpes
- thym, laurier
- une dizaine d'olives noires dénoyautées
- un demi verre de vin blanc
- un demi verre d'huile
- 1 sachet de spigol
- sel, poivre

### la pâte

- Mélanger la farine avec une cuillère d'huile d'olive, un peu de levure et du sel.... si vous n'avez pas de levure de boulanger, un peu de bière fera l'affaire.... mais que ce soit exceptionnel.. il faut qu'elle lève pour ne pas être trop lourde.
- Laisser lever dans un endroit tempéré, puis étaler la pâte en deux disques identiques.

### Cuisson du pouffre (poulpe)

- Décongelez les poulpes que vous aviez mis au froid pour casser les fibres de la chair afin qu'ils cuisent plus vite.
- Faire cuire les pouffres dans de l'eau salée dans laquelle vous aurez mis une feuille de laurier et un peu de thym pour parfumer...  
(NDA :il faut toujours parfumer l'eau sinon ça a goût à eau !....et l'eau ça n'a goût à rien !)
- pour des petits pouffres compter environ une heure...  
(NDA : goûter de temps en temps pour voir si ils sont cuits ou pas.....il doivent être mous sous la dent)
- Lorsqu'ils sont cuits, les refroidir et les nettoyer...Enlever la peau noire, vider le corps et enlever les ventouses en tirant, ça vient tout seul ...



## La garniture

- Commencez par découper vos pouffres en morceau avec les ciseaux...Réservez les

- Hachez une gousse d'ail, ciselez un petit bouquet de persil, émincez un oignon.



- Chauffez une poêle avec une cuillère d'huile

- Jetez l'oignon et le faire blondir

- à mi cuisson, jetez le persil haché et l'ail en dernier sinon il noircit

- donner un bon tour à l'ensemble et ajouter le tomata (concentré de tomates)



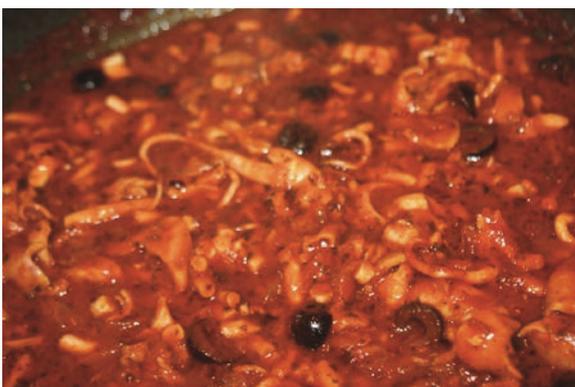
- donner encore un bon tour avec le tomata



- Ajoutez les olives noire en morceaux

- Ajouter le vin blanc.....encore un bon tour pour réduire un peu

- Ajouter le pouffre et un petit verre d'eau



- Faire cuire environ un quart d'heure jusqu'à épaissir la masse qui ne doit pas être liquide, pensez qu'elle va garnir la tielle

- Salez, poivrez.

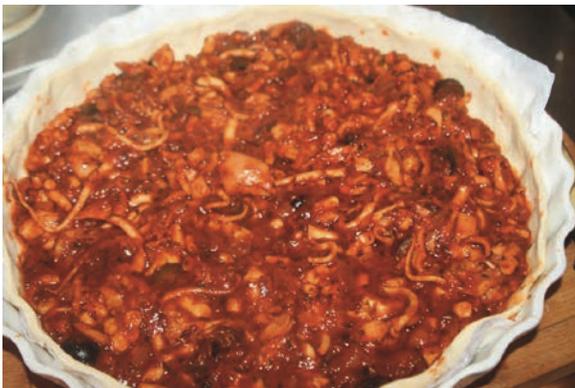


## Montage

- Avec un pinceau passez le fond du moule à l'huile et chemiser avec le disque de pâte qui constituera le fond en faisant remonter le bord de la pâte....

la pâte doit être fine...

une tielle épaisse n'est pas agréable.



- Versez la garniture, étalez la bien et mettre le couvercle



- Faites les coins en donnant un petit coup de pointe de couteau dans la pâte et en pliant un non l'autre



- Mélangez un quart de verre d'huile et un sachet de spigol, badigeonnez généreusement la tielle avec un pinceau.

- Enfourner à environ 200/220° et cuire environ une demi-heure...

- La tielle doit être assez molle et non craquante....surveillez bien



Si vous respectez ces étapes, vous obtiendrez une authentique tielle traditionnelle !

**Recette : Jean Brunelin** - Chef, auteur, photographe et créateur du groupe Facebook «Défendons la cuisine Sétoise et Méditerranéenne»



# La macaronade



## HISTOIRE DE LA MACARONADE - TEXTE J.BRUNELIN

Si il est un plat emblématique et représentatif de la tradition Sétoise, c'est bien la macaronade.

On la mange en famille le dimanche, on la mange à la baraquette...

Pas un tournoi de joutes ne se déroule sans elle, aux fêtes de la Saint-Louis et de la Saint-Pierre, c'est une star...

Ce sont sans conteste **les italiens** qui ont apporté le terme «**macaronade**» à Sète .

Ils emmenaient avec eux la tradition culturelle de la pâte, et le mot « macaronade »,

qui fut l'embryon de la recette élaborée au fil du temps dans la communauté italo/sétoise.

En Italie le mot «macaronade» est un terme générique pour désigner tout ce qui se prépare avec des **macaronis**...





La macaronade telle que nous la connaissons a été codifiée au fil du temps et c'est à Sète qu'elle est devenue une chose précise :

### la macaronade «à la sétoise»

Il est parfaitement admis d'estimer que la macaronade est le seul plat de viande connu dans la cuisine sétoise:

**La Confrérie de la Macaronade** a essayé de codifier durant de nombreuses années «LA» recette précise de la macaronade en menant une enquête serrée auprès des cuisinières et cuisiniers sétois.

Pour élaborer la recette chacun a ses petits secrets mais la base est la même et la progression de la recette semblable...

Les petits secrets en question ne résident qu'en de petits détails.

On peut toutefois estimer **quelques règles** qui sont généralement admises :

#### La viande

- La macaronade traditionnelle «à la sétoise» se fait avec de la viande.

- La viande la plus généralement employée pour la brageole (paupiette) est le paleron de bœuf, qui supporte une cuisson prolongée, la durée de la cuisson et la seule condition pour avoir une bonne sauce et la bonne couleur finale

- Quelques personnes emploient toutefois de la joue de bœuf qui est plus gélatineuse mais qui oblige à une cuisson plus courte

- Une macaronade peut comporter trois viandes, la brageole, le croustillous de porc et la saucisse.

- Les autres macaronades aux poissons, aux moules farcies, aux cigales de mer etc, ne sont que des variantes culinaires qui ne peuvent pas être considérées comme étant la «macaronade à la sétoise» traditionnelle.

#### Les pâtes

- La macaronade se fait impérativement avec des macaronis

Si l'on emploie des spaghettis, ce n'est plus une macaronade mais une spaghettade.

#### La sauce

- N'oubliez pas que la couleur finale de la macaronade doit être d'un beau rouge tirant sur le marron...

si elle est trop rouge, c'est qu'elle n'a pas assez cuit...

#### La farce

- La farce de la brageole connaît également quelques variantes:

- Farce à la chair à saucisse, ail et persil

- Farce aux lardons de pancetta ou de poitrine de porc, ail et persil

- Farce à l'œuf dur

#### Le fromage

On parseme par dessus un mélange de parmesan, fromage de Rome et poivre.

Jamais au grand jamais de fromage de gruyère...à

un championnat du monde, un concurrent a été disqualifié pour cela !



La championne Sissi Abellan, et Jean Brunelin

## Confrérie du Tâste Macaronade



**GRAND MAÎTRE**  
Jean BRUNELIN  
Restaurant "La Marine"  
29, quai du Général Durand  
34200 Sète  
Tél. 04.67.74.30.03  
Fax 04.67.74.38.18

**SIÈGE SOCIAL**  
Restaurant "La Marine"  
29, quai du Général Durand  
34200 Sète

*buts / A*

Maintenir les traditions sétoises et magnifier la macaronade.

To maintain the traditions of Sète and glorify "macaronade".



# La macaronade



## RECETTE DE LA MACARONADE - J.BRUNELIN

### Ingrédients pour 6 personnes :

6 belles tranches de paleron de bœuf...

si le paleron est petit, tailler en deux une tranche épaisse et l'ouvrir en deux en portefeuille.....

600 gr de plat de cote de porc découpé en morceaux (croustillous)

500gr de saucisse ,

3 oignons, 5 clous de girofle,

150g de chair à saucisse,

Ail persil,

Entre 500gr et 800gr de tomata (concentré de tomates)

*(NDA : à l'époque, le ROLLI était recherché...)*

Un généreux verre de vin rouge

600gr de penne rigate ou macaroni ( Barilla ou Di Cecco).



## Confection de la brageole

(paupiette, également appelée alouette sans tête) :

- Prendre un belle tranche de paleron de bœuf (le paleron est la seule viande de bœuf qui résiste à une cuisson de 2 à 3 heures sans se déliter)
- Mettre au milieu, ail persil et un peu de farce ou de la poitrine de porc non fumée
- Saler, poivrer, rouler en paupiette et fermer avec un cure dent



- Dans une casserole, faire revenir les brageoles et deux oignon émincés, quand le tout est bien doré, réserver à part... - dans la casserole mettre le tomata (Concentré de tomate) à roussir

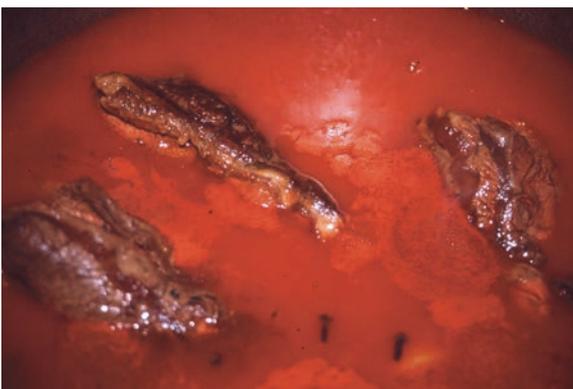


## Préparation

- Lorsque le tomata a pris un bon tour et qu'il a un peu séché, ajouter le vin rouge,
- Donner un bon tour jusqu'à épaissir l'ensemble - ajouter de l'eau
- Remettre les brageoles
- Ajouter un oignon piqué d'environ un clou de girofle par personne
- Cuire pas trop fort( *NDA : ce n'est pas de la lessive !*)



- Une demi heure après, faire revenir à la poêle les croustillous de porc et les ajouter à la macaronade.
- Cuire environ deux heures...
- Un quart d'heure avant la fin de la cuisson ajouter la saucisse après l'avoir faite dorer à la poêle



- A la fin de la cuisson, la viande de la brageole doit se détacher et la sauce doit présenter une couleur rouge/marron ---
- Cuire les pâtes à part et mélanger avec la sauce
- Confectionner un mélange de parmesan, de fromage de Rome et de poivre que chacun mettra à volonté



# La rouille de seiche



## RECETTE DE LA ROUILLE DE SEICHE - J.BRUNELIN

### Ingrédients pour 2/3 personnes

1 kg de seiche (NB : ça réduit énormément)  
Une petite boîte de concentré de tomate de 140 gr...  
Un demi litre de vin blanc  
Un bel oignon  
Deux gousses d'ail pour la rouille  
Deux oeufs  
Deux autres gousses d'ail pour l'ailloli  
Sel, poivre

### - Préparation

Nettoyez les seiches ou achetez les toutes nettoyées.

*(Note de l'auteur : en général les seiches pêchées localement sont vendues au marché non nettoyées, petit conseil, estimez suspecte toute seiche du commerce bien nettoyée et blanche immaculée...c'est probablement du décongelé asiatique...)*



Faites revenir la seiche dans une casserole avec un peu d'huile. elle doit rendre son eau...

lorsque l'eau est rendue faites évaporer, si il y en a trop jetez-la...

A ce moment faites la dorer en joutant un peu d'huile et ajoutez votre oignon

faites revenir l'ensemble.



Lorsque le tout a pris une belle couleur ajoutez un peu d'ail et donnez un bon tour.

Ajoutez le concentré de tomate et donner encore un bon tour.



Déglacez au vin blanc et faites cuire un peu pour réduire. Mouillez avec de l'eau jusqu'à recouvrir les seiches et cuire à mi-feu jusqu'à ce que les seiches soient cuites, il faut goûter de temps en temps...

*(NDA : ma grand mère Elise mettait une peau d'orange d'environ 5 ou 6 centimètres de long..... je le fais aussi ... on retrouve bien le goût dans la sauce, j'en mets également dans la sauce à l'américaine. J'y mets également un peu de spigol pour avoir une belle couleur...à vous d'essayer !)*



Poivrez salez, et selon votre goût, un petit piment langue d'oiseau, attention c'est puissant !

Pendant ce temps montez un bon ailloli...

Surveillez tout de même la réduction et ajouter de l'eau si besoin, il faut toutefois que la sauce soit moyennement épaisse



Lorsque la cuisson est à point liez l'ensemble avec votre ailloli

*(NDA : faites très attention, c'est très délicat, il ne faut pas que la sauce soit très chaude sinon comme on dit à Sète elle «brousse»....faites épaisir à feu doux sans exagérer.)*



Servez avec des pommes de terres bouillies, (on peut cuire les pommes de terre avec la seiche) on peut aussi utiliser du riz ou comme ici des tagliatelles.....

# Les moules farcies



## RECETTE DES MOULES FARCIES À LA SÉTOISE - J.BRUNELIN

### Ingrédients pour 2 personnes

#### Pour les moules farcies

Une douzaine de grosse moules dites «à farcir»  
500 gr de chair à saucisse ou de la farce porc et boeuf  
2 branches de persil  
2 gousses d'ail  
1 oeuf  
3 tranches de pain rassis  
Sel et poivre

#### Pour la sauce

Une petite boîte de concentré de tomate (150gr)  
Un petit verre de vin blanc  
Un oignon  
1 oeuf





- faire tremper le pain rassis dans de l'eau pour qu'il gonfle

Une fois essoré ce pain viendra alléger la farce.

- Hachez l'ail et le persil.

- Mélangez ensemble, le hachis, l'ail, le persil, le pain trempé essoré pressé dans la main.

- Ajoutez l'oeuf et mélangez encore.

- Salez, poivrez.

- Ouvrez les moules par le milieu sans casser la charnière :

donnez un quart de tour aux deux coquilles en les tenant une dans chaque main pour rompre le muscle sans casser la charnière pour ne pas que les moules s'ouvrent à la cuisson.

- Farcissez une à une les moules et mettez les bien arrangées dans un faitout.



### La sauce

- Dans une casserole faites revenir l'oignon et l'ail jusqu'à coloration.

- Mettez le concentré de tomate et faites lui prendre un tour avec l'oignon.

- Mouillez avec le vin blanc et faites cuire quelques minutes.



- Ajoutez la sauce à la casserole des moules farcies et cuire l'ensemble une vingtaine de minutes.

- Surveillez la réduction, au besoin ajoutez un peu d'eau.

- Il faut que la sauce soit moyennement épaisse, mais pas liquide non plus.



Servez les moules dans un plat et liez la sauce avec un bon ailloli.

Les moules farcies peuvent être garnies de spaghettis ou de riz.



Crédits photos: O. Maynard - JP Degas - C. Espinasse



## Retrouvez nous sur

Contact presse  
**Marie-France PARRA**  
+33 (04) 99 04 72 37  
**mfparra@ot-sete.fr**  
**tourisme-sete.com**

- **Le web**
- **Facebook**
- **Twitter**
- **Pinterest**
- **Scoop.it**
- **YouTube**

[www.sete-tourisme.com](http://www.sete-tourisme.com)  
[www.facebook.com/otsete](http://www.facebook.com/otsete)  
[www.twitter.com/otsete](http://www.twitter.com/otsete)  
[www.pinterest.com/otsete](http://www.pinterest.com/otsete)  
<http://goo.gl/LwXays>  
[www.youtube.com/OTSETE](http://www.youtube.com/OTSETE)



Offices de  
Tourisme  
de France

Office de Tourisme  
60 Grand Rue Mario-Roustan  
34200 Sète  
+33 (04) 99 04 71 71  
**tourisme-sete.com**



L'office est ouvert tous les jours de l'année  
(sauf Noël et Jour de l'An)