

★ Des recettes faciles testées et approuvées par les internautes ★

LE MAGAZINE DE WWW.MARMITON.ORG

N° 30 JUILLET-AOÛT 2016

marmiton



Vos 150 recettes d'été



**LA CUISINE
DES VACANCES
SANS PRISE
DE TÊTE !**

**Pique-nique,
barbecue,
grande tablée...**



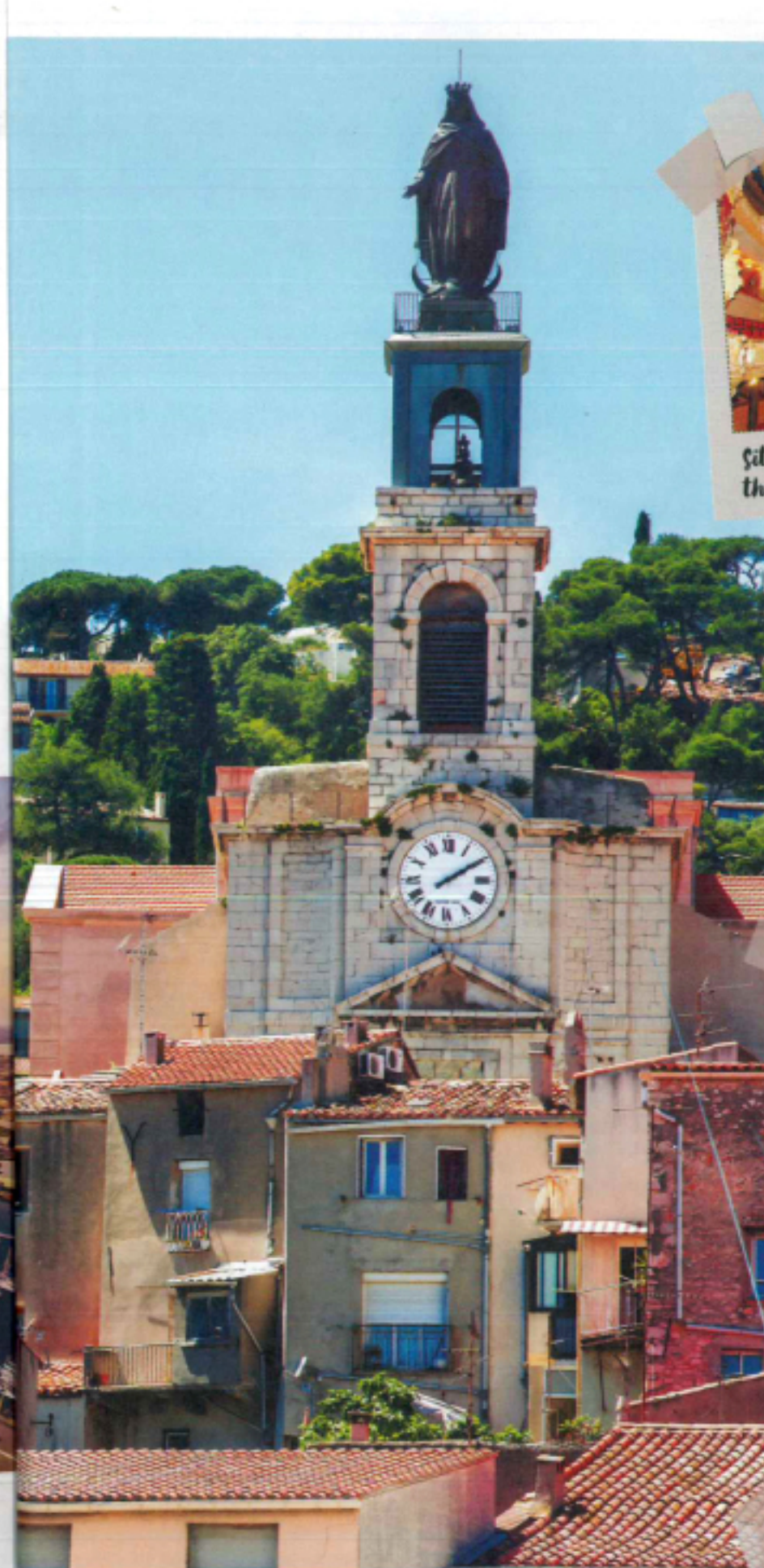
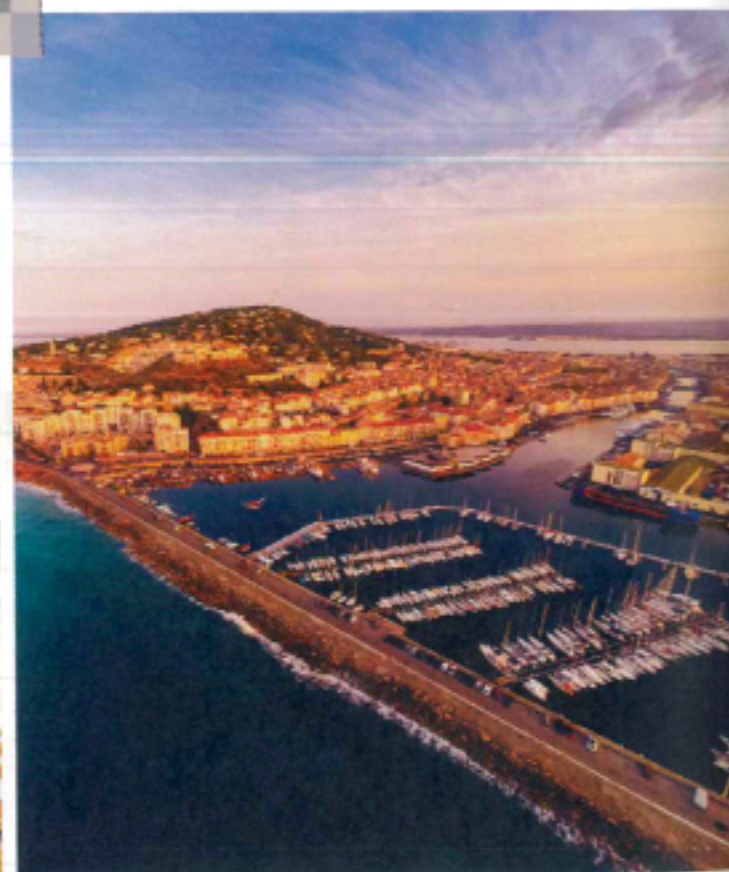
SÈTE, la Venise languedocienne

« Terminus en gare de Sète » chante Brassens dans sa célèbre « Supplique pour être enterré sur la plage de Sète ». Pour nous, ce sera déjà une magnifique halte gourmande dans cette ville au tempérament insulaire : un bout de terre côtoyant d'un côté la Méditerranée, et de l'autre, l'étang de Thau. Une singulière situation qui se retrouve jusque dans l'assiette.

Par Morgane Leclercq



Tino et Morgane, dos à la mer, et avec un temps... breton (ça arrive parfois !).



Situé sur les belles allées Victor Hugo, le théâtre Motiére est aussi scène nationale.

Mystérieux frescati

C'est LE dessert sèteois : un gâteau à la taille démesurée qui évoque un chapeau haut de forme. La pâtisserie Aprile perpétue cette tradition en respectant les indications laissées par Gaston Bladier, le grand-père de Michèle Aprile. Si on sait qu'il est proche du frescati et qui l'a apporté à Sète, on ne sait pas bien s'il vient de Paris (où il aurait été servi près d'un théâtre, d'où la ressemblance avec les hauts de forme) ou d'Italie. Il se compose d'un biscuit trempé dans un sirop à base de rhum et garni de raisins de Corinthe, surmonté d'une meringue à l'italienne et d'un glaçage au café.



Notre guide du jour est une figure bien connue de la vie sèteoise, Augustin Di Martino, fondateur des Autmon'Halles (un festival littéraire qui mêle bons mots et bonne chère). Et, une fois n'est pas coutume, c'est bien dans les halles, haut lieu de la vie sèteoise, que nous nous retrouvons. « Hé, Tino ! », à peine avons-nous franchi le seuil qu'Augustin, dit Tino, est interpellé. On croise même, assis dans un café près des étals, celui qui a fait venir notre guide, depuis l'Algérie, à Sète en 1962. Leur point d'ancrage ? Le foot. Eh oui, mon guide est un pied-noir qui déclame des vers et a tâté du ballon sous le maillot sèteois. Un mélange des genres qui reflète bien l'identité sèteoise : labyrinthe de cultures, de saveurs, de rues et de canaux. Sète est une terre d'accueil, à la forte influence italienne, et sa cuisine en est le reflet.

LES HALLES : LE CŒUR DE LA VILLE

On commence par une spécialité qui a largement dépassé les digues de la ville : la tielle. Une tourte au poulpe et à la sauce tomate épicée. Un plat inventé par les mamans italiennes venues de villages du golfe de Naples et qui cherchaient à sublimer les produits du cru. Alors que l'on avance au milieu des étals de poissons, de charcuteries corses, de spécialités hispaniques, de pâtes fraîches à l'italienne, de viande bio... Tino s'exclame : « Les halles, c'est le poumon de la ville ! » Il faut dire que depuis leur rénovation, et face aux merveilles qui s'étalent sous les yeux des chalands, on se dit que, oui, on y est bien dans ces halles. Commerçants de toujours côtoient des restaurateurs aguerris comme Magalie et Joël avec Halles et Manger : un petit restaurant où l'on cuisine les produits des halles. D'autres viennent à peine d'ouvrir, comme ce stand de spécialités méditerranéennes à déguster sur le pouce (des mezze libanais notamment). Tout s'entremêle dans un joyeux brouhaha ; les amateurs viennent depuis Montpellier pour remplir leur panier de tous ces trésors. Une seule condition : être du matin, les halles sont fermées l'après-midi.



Les halles centrales



Les huîtres de Bouzigues sont cultivées sur l'étang de Thau.

On croque un morceau ?

- **La Ola** sur la plage du Lido, presque les pieds dans l'eau pour savourer des poissons à la plancha et de délicieuses croquettes façon espagnole.
- **Chez François**, une des meilleures adresses pour manger du poisson puisqu'il est à la fois producteur et restaurateur. Seiche, homard, huîtres... tout est bon !
- **Chez Boule**, on murmure qu'il sert la meilleure macaronade de la ville. Rendez-vous le mercredi !



Les péniches du Canal du Midi



3 produits à emporter

- 1 **UNE TIELLE** : au choux de chez Dassé, Ciani (historiquement le premier) ou Julietta, un petit nouveau qui la revisite.
- 2 **UN FROMAGE DE LOUPASTROU** : ce fromage sèteois regorge de trésors languedociens (comme le pèlardon, un chèvre produit dans les Cévennes), français et italiens.
- 3 **UNE BOUTEILLE DE PICPOUL DE PINET**, vin blanc AOC dont le terroir se situe autour du bassin de Thau, entre Agde, Pézenas et Sète. Il est fin en bouche et équilibré.

Escale à La Coquerie

C'est le seul restaurant étoilé de Sète, il est situé dans le quartier Haut. Le cadre annonce déjà la singularité du lieu : quelques tables (seulement 16 couverts) côtoient le long bar en acier et les plaques de cuisson avec une vue imprenable sur la mer et le port. Rencontre avec Anne Majourel, la maîtresse des lieux.

Vous êtes cuisinière depuis toujours ?

Non, avant j'étais prof de gym. C'est lorsque j'ai rencontré mon mari, jeune Sétois et journaliste, qu'on a pris la décision de se lancer dans la restauration. À l'époque, on était dans l'arrière-pays. Et pour décider qui ferait la cuisine, on a tiré à la courte paille ! Nous sommes revenus sur Sète en 2011.



Pourquoi le choix d'un lieu si atypique ?

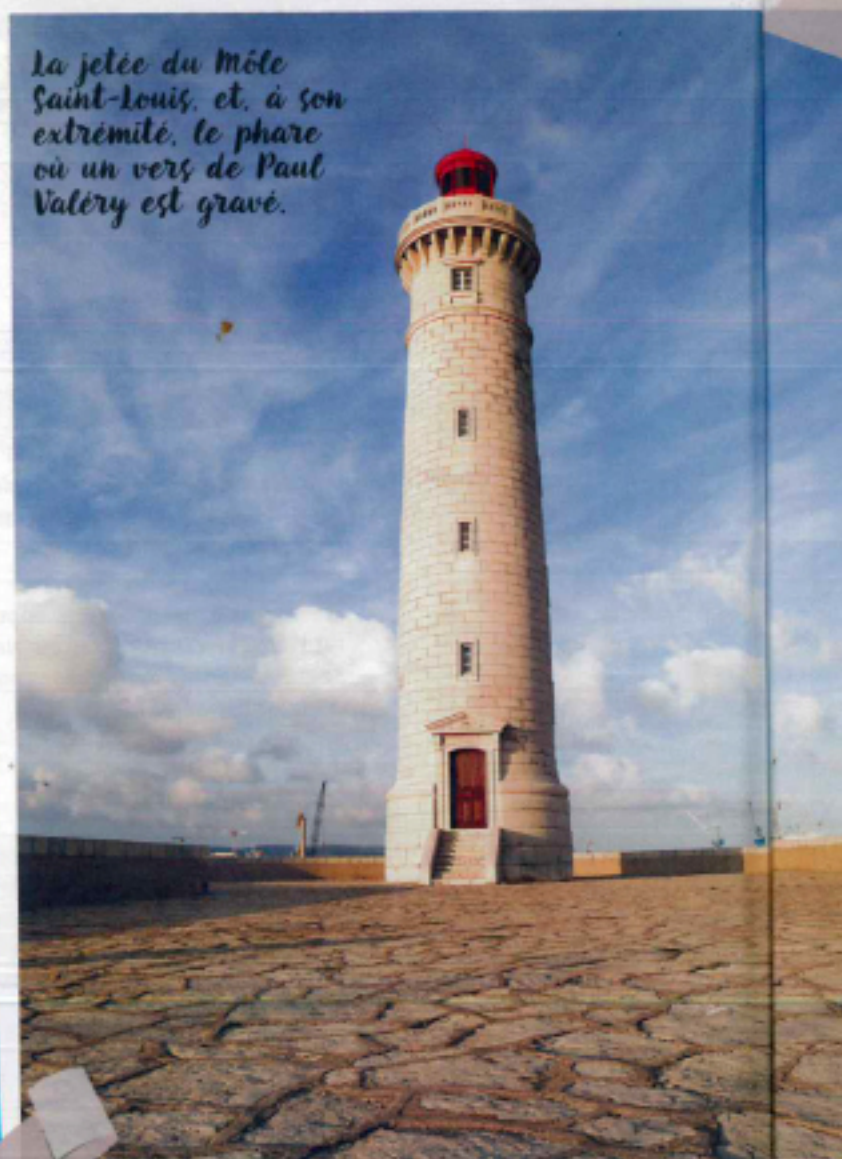
La Coquerie était le nom de la cuisine sur les bateaux. Je voulais un endroit simple et ouvert, sans séparation avec la cuisine, pour échanger sans cesse. Et ce qui aurait pu être un obstacle (impossibilité de faire des cuissons prolongées avec des odeurs fortes), j'en ai fait un atout en me spécialisant dans les sous-cuissons du poisson (jamais de viande à

la carte) et un menu unique, « Les yeux fermés », qui change selon l'arrivée à la criée et les légumes de saison.

Votre spécialité du moment ?

Le maquereau fumé, cuit sur la peau, servi avec une glace à la roquette et une vinaigrette Tarbouriech (huîtres de l'étang de Thau, noir).

La jetée du Môle Saint-Louis, et, à son extrémité, le phare où un vers de Paul Valéry est gravé.



(notamment lorsque l'on offrait le goûter à de grandes tablées d'enfants). Aujourd'hui, il sert des produits frais et des tapas, mais a gardé le plat familial du dimanche (comme le gigot d'agneau) !

ON SURPLOMBE LE CIMETIÈRE MARIN

Dans les hauteurs de la ville, on s'arrête au musée Paul Valéry (hommage au poète, l'un des célèbres natifs de la ville) où ses anciens manuscrits croisent des expositions temporaires. Le cadre en lui-même est un spectacle : on surplombe la mer, le port et le fameux cimetière marin que Valéry célèbre dans l'un de ses poèmes. Cette marche dans les hauteurs nous a ouvert l'appétit, on s'arrête à la Brasserie des Arts, le restaurant du musée. Ce sera un rougail de thon pour moi (le port de Sète représente 50% de la pêche de thon rouge en France). Mais le lieu propose un autre plat alléchant qui ne figure pas sur la carte ce jour-là : les pâtes aux pichelines. Un coquillage, spécialité de l'étang de Thau, qui est comme une petite saint-jacques à la coquille noire. Un délice difficile à se procurer. Ici, c'est une histoire de famille, elles sont pêchées par Louis, le frère d'André, dit Dédé, l'un des gérants, l'autre étant Thierry, son compagnon. Sétois pur jus venant du quartier Haut et de la Pointe courte, ils sont aux manettes depuis sept ans. En cuisine ? René, un Sétois aux origines créoles. Encore un melting-pot made in Sète.

LES CABANES DE LA POINTE COURTE

Prochain arrêt ? Le quartier de la Pointe courte, lieu historique des pêcheurs de l'étang. Il prend des airs de village dans la ville avec ses petites ruelles, ses façades de maisons atypiques et ses panneaux riches en calembours qui font sourire les touristes. On appelle ses habitants, les « Pointus ». Aux abords du lac, des filets en train de sécher (appelés « capéchades ») et des cabanes, situées sur la digue dite « aux chats » en raison de leur grand nombre (une association s'est d'ailleurs donné pour mission de les recueillir). À l'origine, les pêcheurs entreposaient leurs affaires dans des cabanons de fortune qu'ils ont peu à peu transformés en habitations. En septembre, les amateurs de daurades se pressent, en nombre, sur le quai pour les pêcher car c'est la période à laquelle elles quittent l'étang pour rejoindre la mer... et rencontrent, en chemin, un banc de gaules (cannes à pêche).

LES JOUTES SÉTOISES

On ne peut pas parler de Sète, sans évoquer les fêtes estivales de la Saint-Louis, célébration de la ville. Le clou du spectacle se passe dans les canaux avec les joutes. Les grandes familles sétôises comptent, à chaque génération, leurs lots de jouteurs. Le principe ? Deux barques se font face, la rouge et la bleue. Huit à dix rameurs les propulsent tandis que le jouteur, tout de blanc vêtu, monte sur la tinte (la plate-forme) et s'équipe de son pavois et de sa lance, tenant d'un trident, avec en ligne de mire son adversaire. Avant de se lancer dans le tournoi (qui dure souvent plus de six heures), on leur sert un banquet typique : une macaronade, des pâtes à la sauce tomate épicée garnie de trois viandes différentes et du frescati, le dessert emblématique de la ville. Racines italiennes obligent, en apéritif, c'est du limoncello, la liqueur de citron napolitaine.



Palourdes, pichelines, tellines... l'étang de Thau regorge de précieux fruits de mer.



Port de plaisance



La daurade



La seiche

DANS LES RUES DU QUARTIER NAU

On continue notre périple dans le dédale des rues sous l'œil tranquille des façades colorées, car si l'on reproche parfois aux villes françaises de manquer de couleur... Sète en est bien l'exception. Une ambiance napolitaine souffle sur la ville. Presque aucune façade n'est identique. On passe devant Chez Boule, à côté de la mairie, une autre adresse où les Sétôis se donnent rendez-vous pour un café ou un canon (un verre d'alcool). « Sauve qui peut ! Le vin et le pastis d'abord » comme le chantait encore Georges Brassens.

On continue dans les rues du quartier Haut, dit quartier Nau : historiquement celui des pêcheurs de mer. Si ces derniers ont laissé un peu de place aux artistes (on compte de très nombreuses échoppes de peintres), certaines choses sont intemporelles comme le Café Social, l'un des premiers bars de Sète : plus de cent ans d'existence. Son nom vient de ses velléités politiques du XIX^e siècle



SEICHE À LA ROUILLE

POUR 6 personnes
PRÉPARATION 40 minutes
CUISSON 1h30
TREMPAGE 1 heure

- 1,2 kg de seiche coupée en grosses lamelles
- 2 boîtes de tomates concassées (400 g chacune)
- 2 oignons • 2 gousses d'ail • 2 branches de thym
- 2 feuilles de laurier • 60 cl de vin blanc sec
- 50 cl de lait • 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 dosettes de safran • Sel et poivre
- POUR L'AÏOLI :** • 1 jaune d'œuf • 4 gousses d'ail
- 10 cl d'huile d'olive • Sel

1 Lavez soigneusement les lamelles de seiche. Faites-les tremper 1 heure au frais dans un mélange de lait et d'eau. **2** Pendant ce temps, préparez l'aïoli : pelez et écrasez les gousses d'ail dans un mortier avec un pilon. Ajoutez le jaune d'œuf, salez, puis, progressivement, versez l'huile en fin filet tout en continuant à mélanger avec le pilon, jusqu'à obtenir une sauce épaisse comme une mayonnaise. Réservez au frais. **3** Épluchez l'oignon et l'ail et hachez-les. Égouttez les morceaux de seiche. Faites chauffer une cocotte sur feu vif avec l'huile d'olive et mettez-y les morceaux de seiche. Laissez-les rendre leur eau, puis ajoutez l'oignon et l'ail et faites-les revenir sans laisser colorer. **4** Incorporez les tomates concassées, le laurier, le thym, le vin blanc, le safran, salez et poivrez. Portez à ébullition et laissez mijoter 1 heure à feu doux. En fin de cuisson, incorporez la moitié de l'aïoli, mélangez sur feu très doux, sans laisser bouillir. Servez avec des pommes de terre vapeur.



TIELLE SÉTOISE

POUR 6 personnes
PRÉPARATION 40 minutes
RÉFRIGÉRATION 2 heures
CUISSON 1h15

- POUR LA PÂTE :**
- 4 œufs • 200 g de beurre mou • 400 g de farine
- 20 cl de frontignan • 2 c. à café de sucre • Sel
- POUR LA GARNITURE :** • 750 g de calamars
- 3 tomates • 2 oignons • 1 piment • 3 gousses d'ail • 1 jaune d'œuf • 10 cl de frontignan
- 2 c. à soupe de farine • 2 c. à soupe d'huile
- Beurre (pour le moule) • Sel et poivre

1 Préparez la pâte : mélangez la farine, le beurre, les œufs entiers, le sucre et une pincée de sel dans une jatte. Ajoutez le frontignan et pétrissez à la main jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Faites-en une boule, emballez-la dans du film alimentaire et placez 2 heures au frais. **2** Pendant ce temps, détaillez les calamars en lamelles. Ébouillantez-les dans l'eau salée quelques secondes, égouttez. Lavez les tomates et hachez-les grossièrement. Pelez et émincez l'ail et les oignons. Hachez le piment. **3** Faites chauffer l'huile dans une poêle. Faites-y revenir l'ail et l'oignon, ajoutez les calamars, saupoudrez de farine, versez le frontignan. Faites cuire 5 minutes en remuant. **4** Ajoutez les tomates et le piment, salez et poivrez. Mélangez et poursuivez la cuisson 40 minutes à feu doux en remuant de temps en temps. Préchauffez le four à 220 °C (th. 7/8). Beurrez six moules à tartelette de 10 cm de diamètre. **5** Étalez la pâte sur un plan de travail fariné. Découpez dans la pâte six disques à la mesure des moules et six autres plus petits. Beurrez les moules et garnissez-les avec les disques les plus grands. Piquez la pâte avec une fourchette et recouvrez de la préparation aux calamars. Sur la garniture, déposez les disques de pâte restants et soudez les bords en les pinçant fortement. Dorez la pâte au jaune d'œuf et enfournez. Faites cuire 30 minutes. Servez dès la sortie du four.



ZÉZETTES DE SÈTE

POUR 6 personnes
PRÉPARATION 25 minutes
CUISSON 20 minutes

- 550 g de farine + pour le plan de travail
- 190 g de sucre semoule
- 15 cl de muscat ou de vin blanc moelleux
- 15 cl d'huile d'olive
- 1 sachet de levure chimique
- 2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 1 c. à café d'extrait de vanille

1 Dans un saladier, mélangez 150 g de sucre, le muscat, l'eau de fleur d'oranger, l'extrait de vanille et l'huile. Tamisez ensemble la farine et la levure dans une jatte et faites un puits. Versez-y la préparation précédente et travaillez la pâte jusqu'à obtenir un mélange homogène. Formez une boule. **2** Détaillez la pâte en morceaux et, sur le plan de travail fariné, formez de petits boudins effilés aux extrémités. Roulez-les dans le reste de sucre semoule. **3** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Disposez les zézettes sur une plaque tapissée de papier cuisson, sans trop les serrer. Enfouez pour 20 minutes.