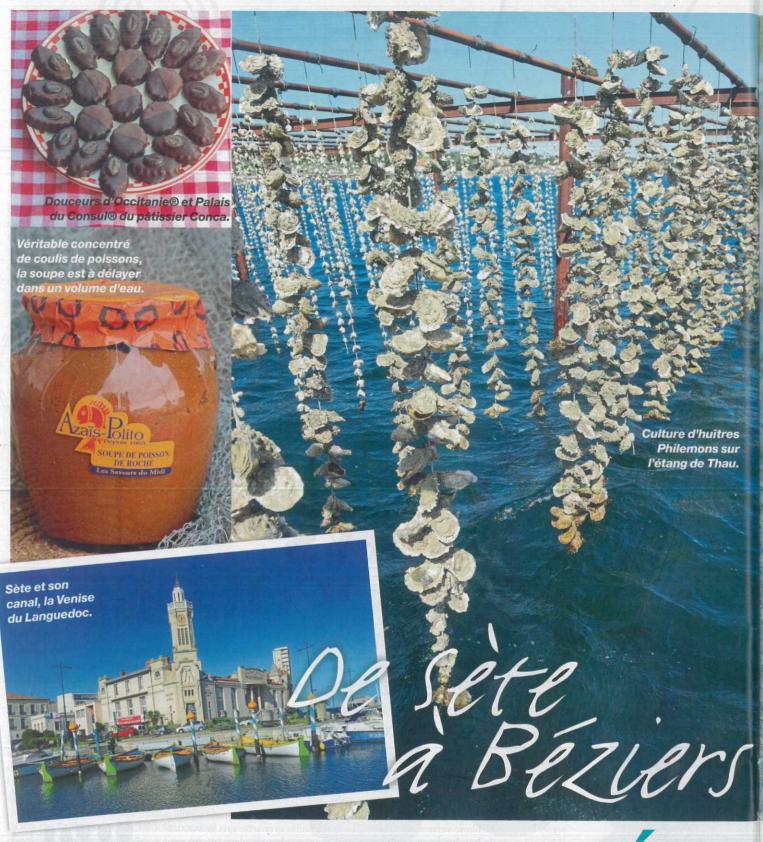
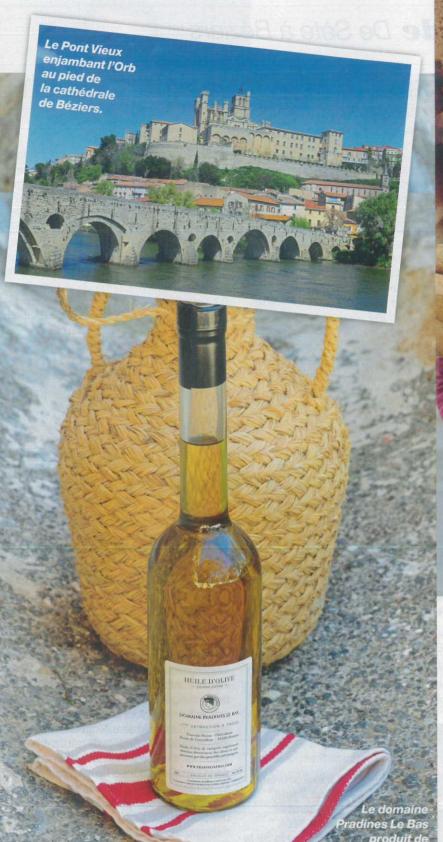


Leçon de cuisine : les roulades de veau à l'italienne

BELGIQUE 2,40 € - DOM A 3,50 € - DOM B 2,30 € - ALLEMAGNE 3,70 € - SUISSE 4 CHF - LUXEMBOURG 2,50 € - ITALIE 2,30 €

## Balade gourmande







la croisée des chemins de la Méditerranée, favorisée par la construction du canal du Midi, cette région a accueilli plusieurs vagues d'immigration : Catalans, Italiens du golfe de Naples, pieds-noirs d'Algérie... Ces communautés ont contribué à l'essor d'une gastronomie tournée vers la mer, savoureuse et colorée à l'image de ces différents Sud. De la lagune et ses kilomètres de plages aux coteaux où s'épanouissent les vignobles, le long de la coulée verte, entre maisons de maîtres et clochers typiques du Midi, la région se dévoile, généreuse, festive et souriante comme sa population.

### La pêche « à la sétoise »

Bordée d'un côté par l'étang de Thau, de l'autre par la Grande Bleue, Sète s'est tournée naturellement vers la pêche. Une tradition séculaire qui a donné

# INFLUENCES MÉDITERRANÉENNES

Sur cette plaine gorgée de soleil, artisans et producteurs, avec leur accent chantant et leur parler imagé, ont à cœur de faire découvrir le goût de leur enfance. Par Sophie Javaux. 74 Maxi Cuisine

# REP. STATE OF THE PROPERTY OF

Dans leurs valises, les migrants ont rapporté les saveurs de leur Sud

naissance à quelques fleurons comme la conserverie artisanale *Azaïs-Polito*. Cette entreprise familiale a mis au point, en 1963, la première soupe de poissons de roche en conserve, d'après la recette de la grandmère, puis, le succès aidant, la rouille « à la sétoise » (sans mie de pain), les moules farcies « à la sétoise » (avec de la viande maigre)... Tout est préparé à la main avec les matières premières locales.

Côté étang, les pêcheurs se sont établis sur la Pointe Courte. Vincent D'aquino est l'un d'eux et approvisionne le restaurant Coquillages et Crustacés: « L'étang est plus salé que la mer, le poisson plus gras, plus fondant et plus fort aussi. Goûtez la muge noire, « le loup du pauvre », ça n'a rien à voir!» Autre spécialité de l'étang: les huîtres, de véritables joyaux comme la Tarbouriech®, la Soula ou la Philemons. La particularité de ces huîtres vient de leur exondation comme l'explique Florian, responsable de la production de la Philemons, chez huitresbouzigues.com. « Deux fois par semaine, elles sont sorties de l'eau 24 h, en plein soleil et vent. Ainsi, elles se musclent, sont plus résistantes et ont un taux de chair plus élevé, de 15 à 18 % contre 12 % pour les autres. » Si elles se révèlent plus chères, elles sont aussi beaucoup plus nourrissantes. « L'huître, ici, on la mange vraiment, on ne la déguste pas », en plaisante Florian.

### La macaronade, souvenirs d'Italie

Le mercredi, jour de marché à Sète, manger une macaronade *Chez Boule* est une véritable institution. Une tradition issue de

La macaronade
Chez Boule,
une institution à Sète.
Découverte de la
pêche de l'étang
au restaurant
Coquillages
et Crustacés:
tartare de muge
noire aux fraises
et petits poulpes
en entrée.

la communauté italienne (macaronade désignait toute préparation à base de macaronis), devenue un emblème de Sète. Manaée le dimanche, en famille, il est pourtant de notoriété publique que « Boule » en cuisine une des meilleures. Enfin surtout madame! Dans sa cuisine. Françoise prépare la veille sa viande en sauce tomate (paleron, bourguignon, saucisse): «Je détiens la recette de ma grand-mère italienne. Je laisse mijoter 3 heures la veille, puis 5 heures le lendemain. Mais le plus important, ce sont les pâtes. Un faux pas et tu perds ta maca. Des penne rigate (de la marque Barilla) et surtout cuites al dente! » Un plat qui se déguste hiver comme été : pas un tournoi de joutes ne se déroule sans elle...

### Navettes, coques, Douceurs d'Occitanie® : un parfum d'enfance Passé la porte d'un immeuble des années

70 de Sète. la Biscuiterie Pouget vous plonge dans une autre époque : comptoir et balance d'un autre temps, bocaux de biscuits secs, parfums mêlés de gâteaux à peine sortis du four (d'époque), fleur d'oranger... Debout devant leur plan de travail, Jean-Marie et sa femme roulent à la main la pâte qui deviendra navette. Mais attention navette sétoise et non pas navette de Provence. La forme diffère, la première est plus ventrue. Déclinée à la fleur d'oranger, anis, citron, cannelle, elle fait le régal de toutes les générations. Même démarche, à la boulangerie des Anciennes Arènes, de Béziers. Patrick Cadelard est le roi de la coque, une brioche légère et aérée, parfumée au citron, confectionnée pour la saint-Aphrodise, le saint patron de Béziers. Normalement... car devant le succès auprès de générations de Biterrois, il ne se limite plus à une journée dans l'année. Quant à Bruno Conca, dans sa petite pâtisserie-chocolaterie de Puisserguier, il l'avoue lui-même : « Au travers des Douceurs d'Occitanie ®, je renoue avec mes souvenirs d'enfance: une figue sèche, de la noix, enrobées de chocolat et un grain de café en chocolat sur le dessus. Je trempe chaque douceur dans le chocolat à la fourchette, il faut ensuite poser le grain au bon moment. Idem pour les Palais du Consul ® avec un côté chocolat noir, l'autre au lait. » Un véritable orfèvre que ce Bruno. D'ailleurs il le reconnaît : « Quand j'en vends, c'est pour offrir. On ne les trouve pas ailleurs. » Et certains sont prêts à faire des kilomètres pour un tel cadeau!



300 jours de soleil par an et la tramontane donnent au terroir toute sa typicité. Pour une introduction au vignoble du Languedoc, la Maison des Vins est tout indiquée. L'ancienne demeure de Charles Trenet abrite la vitrine du syndicat AOC Saint-Chinian. Les vins des vignerons sont proposés au prix de la propriété, laissant toute liberté au visiteur de déguster quelques-unes des 32 bouteilles en présentation. Une équipe attentive est là pour guider le consommateur dans cette production à 83 % de rouge, 13 % de rosé et 4 % de blanc.

« Tous les cépages peuvent être travaillés en Languedoc grâce au climat, ce qui en fait des vins atypiques, difficiles à cerner. En revanche, tout le monde peut trouver un vin à son goût », précise Marcel Iché, propriétaire du *Domaine de la Gourgasse Neuve*, à Béziers. Vendanges à la main, cépages Pays d'Oc et coteaux d'Enserune (IGP), ce domaine, en bordure du canal du Midi, est multi-médaillé notamment avec sa cuvée Lo Maméto (1 an en fût), clin d'œil au grandpère rugbyman.

1. Marcel Iché, propriétaire du Domaine de la Gourgasse Neuve, et sa cuvée Lo Mameto.
2. Oursins, loup, sardines... Gérard Janicot s'active au restaurant Coquillages et Crustacés.
3. Au cœur des halles de Sète, Magali et Joël mitonnent de

et Joël mitonnent de savoureux petits plats avec les produits frais du marché. 4. Patrick Cadelard, le roi de la coque

4. Patrick Cadelard, le roi de la coque de Béziers, plusieurs fois primé pour cette brioche.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé À consommer avec modération.

# **Carnet gourmand**

Halles et Manger Au cœur des halles de Sète, pour déguster une savoureuse cuisine de marché et prendre quelques cours avec Magali, reine de la plancha.

Frescati® Une meringue italienne sur une génoise imbibée de sirop de rhum et recouvert d'un fondant café, voilà une spécialité de l'artisan pâtissier Serge Aprile pour laquelle tout bon Sétois se damnerait.

La Ola Un restaurant de plage tenu par un Sétois et sa femme galloise, un heureux mariage qui donne au lieu toute sa pétulance, complétée par une cuisine simple et savoureuse à base de poissons, coquillages et autres tapas.

Domaine Pradines Le Bas La passion de Francine Buesa se révèle dans ses oliviers et son moulin, lieu de dégustation. Cette oléicultrice encense la picholine, la bouteillan, la lucque... Plus de 11 variétés pour créer des huiles de catégorie supérieure « fruité vert », « fruité mûr ». Un délice pour les papilles.

Cave coopérative de Capestang Une quinzaine de producteurs des coteaux d'Enserune, petite IGP locale, (entre Béziers, Puisserguier et Nissan-lez-Enserune) sont présents, à côté de quelques AOP saint-chinian, piquepoul et autre marselan, cépage propre au Languedoc-Roussillon.

Cathala Bougnette (mélange de viande porc, de pain et d'œufs, monté en boules et cuit au four), fricandeau (foie et gorge de porc)... Une délicieuse adresse pour découvrir la charcuterie de l'Hérault.

La ferme biterroise 14 producteurs du Biterrois rassemblés pour commercialiser leurs productions de fruits et légumes de saison, confitures, miels, volailles, viande, olives, fromages...

### Infos touristiques

www.tourisme-sete.com www.beziers-in-mediterranee.com www.tourismecanaldumidi.fr Adresses page 80

# Plus ou moins d'épices, de sauce, chaque tielle est différente



### RENCONTRE La tielle, une vraie madeleine!

Rendons tout d'abord les honneurs à la famille Cianni qui a eu l'idée, la première, dans les années 30,





**POUR 6 PERSONNES** PRÉPARATION: 20 MN CUISSON: 25 MN

■ 30 moules d'Espagne nettoyées ■ 500 g de chair à saucisse 2 jaunes de tomate ■ 1/2 oignon

4 gousses d'ail ■ 1 bouquet garni ■ 1 verre

de vin blanc sec ■ huile d'olive ■ sel ■ poivre.

cé dans 2 c. à soupe d'huile

Ajouter le concentré de tomate, le bouquet garni, saler, poivrer. Verser le vin blanc et 25 cl d'eau. Laisser mijoter

Ouvrir les moules sans trop séparer les coquilles pour ne pas casser la charnière. Garnir de chair à saucisse, refermer les coquilles et

maintenir fermé avec du fil de cuisine.

Poser les moules dans la sauce, en ajoutant au besoin un peu d'eau pour qu'elles soient couvertes. Les couvrir d'une assiette ou d'un plat pour les maintenir fermées, cuire 20 mn à feu moyen.

Préparer l'aïoli : piler l'ail dans un mortier ou l'écraser finement, ajouter les 2 jaunes et monter en mayonnaise en ajoutant peu à peu 25 cl d'huile d'olive. Saler,

Servir les moules avec l'aïoli, accompagnées de pâtes ou de pommes vapeur.

Le bon geste Prenez la moule dans votre main, à plat, introduire la lame du couteau au niveau du côté bombé et incisez doucement le nerf de la moule sans séparer

les coquilles.

# WONDER

MAMAN

c'est le moment de le lui dire! Offrez-lui la vie en rose avec Wonderbox! Deux jolis coffrets édités pour l'occasion proposent des activités

Vous l'aimez tous les jours mais le 29 mai,

NPELLEGRI

**ACTUALITÉS** 

COMMERCIALES

Ce papier utilisé par les traiteurs est idéal pour

et poissons finement découpés ne peuvent pas

des bactéries. Sa face intérieure anti-adhérente

protège les aliments tout en les laissant respirer

et préserve ainsi leur saveur et leur fraîcheur...

En vente dans les grandes et moyennes surfaces.

Alfapac

**SANPELLEGRINO® BOIS** 

PÉTILLANTES AUX FRUITS

Avec les six boissons pétilla

SANPELLEGRINO® aux fruits

jours s'annoncent délicieux

gazeuse, de vrais jus d'agru

L'été n'est pas loin. Une seule gorgée

Sud, il ne vous reste plus qu'à profiter

de SANPELLEGRINO® aux fruits et

vous voilà transportés en Italie du

de tous les petits moments exquis

de la vie. À découvrir, 2 nouveaux

En vente en grandes surfaces en pack de 6 canettes de 33 cl et en points

**WONDERBOX FÊTE LES MAMANS** 

parfums très rafraîchissants:

citron-menthe et clémentine.

emballer et conserver les fromages, les charcuteries

et les sandwichs! Il s'utilise également pour protéger carpaccios, tartares de viande ou de poissons

marinés à consommer le jour même! En effet, viandes

se garder au réfrigérateur sous peine de développer

PAPIER FRAÎCHEUR ALFAPAC

follement tendance aux quatre coins de France. Les mamans pourront se faire plaisir grâce notamment aux offres gourmandes des coffrets « Réalisateur de rêves ». Au choix: cours de cuisine, dégustation de chocolats, déjeuner gourmand et marin...

### **Tielles sétoises**

Servir chaud ou tiède.

**POUR 6 PERSONNES** PRÉPARATION: 20 MN CUISSON: 2 H 20

■1 poulpe vidé et épluché par le poissonnier ■ 500 g de pâte à pain ■ 1 I de coulis de tomates ■ 6 gousses d'ail

■ 4 oignons ■ 3 petits piments ■ 10 olives noires dénoyautées

■ 1 petit bouquet de persil

■ 3 brins de basilic ■ huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Plonger le poulpe dans une marmite d'eau salée, porter à ébullition et cuire 1 h 30 à 2 h. Égoutter, retirer les tentacules et couper les pattes en petits morceaux. Réserver.

Mixer les olives avec l'ail. l'oi-

78 Maxi Cuisine



d'œufs ■ 500 g de concentré

### Faire revenir l'oignon émin-

d'olive dans un large faitout. 5 mn à feu doux.

Coffret I Love maman: 49.90 €.

Maxi Cuisine 79

PUBLICITÉ