

LE NOUVEL
Observateur

LIEUX EXTRAORDINAIRES

Languedoc

SÈTE | MONTPELLIER | MARSEILLAN | FRONTIGNAN
BOUZIGUES | LA GRANDE-MOTTE | LOUPIAN



À TABLE !

SPÉCIALITÉS DU PAYS

Trois recettes revues par Claudie, une fine cuisinière du quartier de la Pointe-Courte, à Sète

PAR VÉRONIQUE MACON



Rouille de seiche

Cuisson : 40 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

- 1,5 kg de seiches moyennes
- 1 oignon, de préférence des Cévennes
- 2 gousses d'ail
- 4 branches de persil plat
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomate
- 1 brique de coulis de tomate
- 500 g de pulpe de tomate en boîte
- 1 petit bol de mayonnaise
- 250 g de spaghetti
- Parmesan râpé (facultatif)

Préparation

Nettoyez puis coupez les seiches en morceaux en gardant les têtes entières mais sans le bec. Dans une cocotte, faites revenir les morceaux dans l'huile d'olive. Quand ils sont bien dorés, ajoutez l'oignon coupé en lamelles, faites légèrement roussir. Ajoutez le concentré de tomate, mélangez bien, puis le coulis, l'ail pressé et le persil ciselé. Quand l'ébullition a repris, ajoutez la pulpe de tomate. Salez et poivrez. Faites cuire à découvert pendant 30 minutes. Pendant ce temps, montez la mayonnaise et faites cuire les pâtes al dente. Sortez les seiches de la cocotte avec très peu de sauce, mettez-les dans un plat préalablement chauffé, mélangez avec la mayonnaise. Mettez les spaghetti bien égouttés dans la cocotte avec la sauce tomate, servez et parsemez éventuellement de parmesan. ■



Macaronade de Sète

Cuisson : 3 h 30

Ingrédients pour 6 personnes

- 6 escalopes de bœuf très fines, paleron ou rond de veine
- 400 g de saucisses pur porc
- 6 à 8 coustellous (travers de porc frais)
- 6 tranches de poitrine de porc fraîche
- 100 g de lardons
- 6 tomates cœur de bœuf
- 9 gousses d'ail
- 2 oignons
- 1 petit piment
- 150 g de concentré de tomate

- 1 bouquet garni
- 1 bouquet de persil plat
- 1/2 litre de vin rouge
- 20 cl d'huile d'olive
- 600 g de pâtes type penne

Préparation

Hachez le persil avec 5 gousses d'ail. Sur une surface plate, étalez les escalopes. Sur chacune d'elles, posez une tranche de lard et une cuillère à soupe de la préparation d'ail et de persil hachés, roulez les escalopes et piquez-les avec un cure-dent de façon à former des brageoles (rouleaux de viande sétois). Faites revenir les brageoles avec les lardons dans l'huile d'olive à feu vif, ajoutez la saucisse et les coustellous. Une fois la viande colorée, réservez-la. Dans un faitout, faites dorer les oignons hachés puis les tomates préalablement pelées et concassées, ajoutez le concentré de tomate, 4 gousses d'ail, le piment et le bouquet garni. Une fois le tout revenu, mouillez avec le vin rouge et un peu d'eau. Salez et poivrez. Laissez mijoter la sauce à petit feu pendant au moins 3 heures. Dans une casserole, faites cuire les pâtes al dente. Une fois qu'elles sont égouttées, placez-les dans un large plat et recouvrez de sauce tomate. Dans un autre plat, disposez la viande. Servez directement à table. ■

ET POUR FINIR UN LIMONCELLO !

Ingrédients

- 6 à 8 citrons non traités à peau épaisse
- 1 litre d'alcool à 90°
- 1 litre d'eau
- 400 g de sucre, de préférence de canne blanc
- 3 ou 4 flacons de 75 cl à bouchon hermétique

Préparation

Enlevez le zeste des citrons avec un économe sans prendre le blanc, faites-les macérer pendant 15 jours dans l'alcool. Puis faites un sirop avec l'eau et le sucre, laissez refroidir. Filtrez la préparation alcool-citron, mélangez avec le sirop. Répartissez dans les flacons. Placez au congélateur pour déguster bien glacé. Vous pouvez réutiliser les zestes en les mettant dans un bocal, recouverts de sirop de sucre de canne. Deux semaines plus tard, vous obtiendrez des zestes confits pour parfumer vos gâteaux et salades de fruits. **V. M.**