

télé  
**7**  
JOURS

Juin-Juillet 2016

# JEUUX

132  
pages

3€

FORCES 1 2 3 4

des niveaux pour tous

→ **PRATIQUE**  
**CHÈQUES**  
**VACANCES**  
**MODE D'EMPLOI**

→ **2 PAGES**  
**"SPÉCIAL CHATS"**  
**LE MUNCHKIN**

→ **RÉGION GOURMANDE**  
**L'HÉRAULT**



# 15 000 CASES

## de MOTS FLÉCHÉS

**GAGNEZ**  
2 packs Wii U  
Mario Kart 8

FRANCE MÉTROPOLITAINE : 3 € • BEL : 3,2 € •  
CAN S : 5,70 € • D : 4 € • DOM : 3,10 € • CH :  
5,40 € • ESP : 3,60 € • LUX : 3,20 € • MAR :  
31 MAD • TOM S : 4,90 € • TUN : 4,80 €

M 01922 - 56 - F : 3,00 € - RD



CROISÉS - CODÉS - MYSTÉRIEUX - PLACÉS - SUDOKU...

Ses vins, ses produits de la mer, ses fruits et légumes ont fait sa renommée.

# L'HÉRAULT

## Un vrai parfum de Méditerranée...

Des coteaux brûlés par le soleil jusqu'aux embruns de la mer Méditerranée, l'Hérault est un terroir unique dessiné par le ressac, la vigne... et le canal du Midi.

Le canal du Midi, dont on fête cette année les 350 ans (et les 20 ans de son inscription au patrimoine mondial de l'Unesco), n'aurait pas vu le jour sans un certain Pierre-Paul Riquet, fermier général des gabelles et biterrois. Sa folle idée : relier la Garonne à la Méditerranée. Trait d'union entre le nord et le sud, l'est et l'ouest de l'Hérault, le canal Royal, comme on l'appelle jusqu'à la Révolution, offre aujourd'hui une autre façon de découvrir le département et ses trésors. Les neuf écluses de Fonseranes, le pont-canal de Béziers, le tunnel du Malpas, ou encore l'écluse ronde d'Agde en ont vu passer des chargements

de vin ! Naviguer sur le canal du Midi, c'est d'abord aller à la rencontre de la vigne, une histoire vieille de plus de 2 000 ans qui a fait de Béziers, au XIX<sup>e</sup> et jusqu'au milieu du XX<sup>e</sup> siècle, la capitale mondiale du vin (en volume). Elle court, elle court, sur les collines, dans les plaines, de village en village, de clos en clos : faugères, saint-chinian, picpoul-de-pinet, pézenas, terrasses-de-béziers, minervois, clairette-du-languedoc... Des AOC qui ont su garder chacune sa personnalité, au gré des sols et des vents, même si elles affirment une identité commune. Pas une ne ressemble à l'autre. Robe rubis et arômes de fruits rouges pour le saint-chinian, de fruits frais et de miel pour la clairette-du-languedoc (AOC depuis 1948), senteurs florales pour le picpoul-de-pinet... Pour la pause apéritive, ou pour accompagner un dessert, il y a les muscats, de Frontignan, de Lunel, de Mireval et de Saint-Jean-de-Minervois. Ces vins doux naturels étaient déjà chantés par Rabelais et conseillés par les médecins de la Renaissance comme élixir de vie. Ils étaient exemptés de taxes au titre de remèdes...

### De l'iodé dans l'assiette

Si la diversité des paysages et des sols a fait la richesse du canal du Midi, elle est aussi une source d'inspiration pour la cuisine héraultaise. Coincée entre l'étang de Thau et le débouché du canal, Sète est un port avant d'être une ville. La palourde, la clovisse, la telline ou encore la figue de mer (on l'appelle ici le biju) ont

toujours été très appréciées des habitants... et des touristes. Sans oublier la fameuse huître creuse de Bouzigues, avec sa coquille nacrée et son goût si particulier dû au mélange unique entre les eaux de la Méditerranée et celles de l'étang. La cuisine est simple et iodée : soupe de poisson, bourride de baudroie, rouille de seiche, bouillabaisse (à la sétoise, bien sûr), moules et encornets farcis, sans oublier l'emblématique tielle, une tourte farcie de tomate, de piment et de poulpe. Au gré des vagues successives d'immigrants, notamment italiens (Génois, Napolitains, Calabrais), les compositions se sont colorées. La macaronade, mets sétois par excellence, incarne à elle seule l'histoire de la ville : des pâtes al dente assorties de brageoles (paupiettes de viande ou de poisson), le tout mijoté 7 à 8 heures dans une sauce tomate. Chaque grand-mère a son secret, et, tous les ans, un « championnat du monde » est organisé pour mettre joyieusement en concurrence les meilleures recettes familiales.

### L'accent du Sud

Au hasard du canal, dans l'arrière-pays, vous croiserez la reine de la garrigue, l'olive, et notamment la lucques, une variété que l'on ne trouve qu'ici. Les gourmets disent que c'est la meilleure de toutes ! Allongée comme un ballon de rugby, elle se consomme nature, sans artifice. Pressée, elle donne une huile légère aux arômes de pomme, de poire et de tomate... À savourer sans modération avec les légumes de la région : navet noir de



Dans l'Hérault, la reine des olives, c'est la lucques, on ne la trouve qu'ici.



Vin blanc, rouge, muscat... Les vignobles font la renommée de la région.

Pardailhan, à la chair blanche et sucrée, pois chiches de Carlencas, oignon de Lézignan, ou encore figue de Néziguan-l'Évêque, cuite ou crue, en dessert ou pour accompagner une viande. Dans les assiettes, c'est l'accent du Sud, et rien que d'énoncer le nom des plats, les paupiettes frémissent : ragoût d'escoubilles, petit pâté de Pézenas appelé aussi bobine de Molière (le dramaturge séjourna dix ans dans la ville), cagarolles (petits escargots blancs) au fenouil... Autant de plats, et bien d'autres encore, que vous savourerez au fil de l'eau, sur un des bateaux de la Compagnie des Bateaux du Midi (façon Grand Siècle), ou sur une péniche des Bateaux du Soleil. Mention toute particulière pour deux restaurants, Le Terminus, dans l'ancienne gare de Quarante-Cruzy, au cœur du vignoble de saint-chinian, et Halles et Manger, dans les halles de Sète où Thierry s'approvisionne chaque jour pour une cuisine en direct et « avé l'accent » !

Alain Maurice

Voir adresses p. 125

### LES BONNES ADRESSES

> **Drôles de bonbons**  
Savez-vous qu'à Pézenas, on fabrique des berlingots, ces bonbons striés de bandes colorées marquant les parfums et qui fleurissent bon le temps d'autrefois ? Une seule entreprise en continue aujourd'hui la fabrication artisanale, la société Boudet.

> **L'huître qui voit la vie en rose...**  
Si l'élevage des huîtres est une tradition sur l'étang de Thau, les Spéciales Tarbouriech, à la coquille rosée et au goût de noisette, sont des huîtres d'exception grâce à un phénomène de marées (absentes en Méditerranée) que Florent Tarbouriech a reproduit artificiellement. À déguster au mas conchylicole St Barth', au bord de l'étang, à Marseillan.

> **Une croustade qui croustille**  
La croustade, gâteau feuilleté à la pomme, au raisiné, aux noix et au chocolat, est la spécialité du village de Bessan depuis plus d'un siècle ! Une bonne adresse, celle de Patrick Cillegio.

> **En sauce et à l'apéro**  
En 1855, un certain Louis Noilly s'associa à son gendre Claudius Prat pour fabriquer un vermouth sec baptisé... Noilly Prat. C'est à Marseillan qu'ils s'installèrent. Le Noilly Prat est un apéritif à base de vins blancs (du Languedoc) et d'un mélange de plantes aromatiques, camomille, coriandre, écorces d'orange amère, noix de muscade et bien d'autres encore, mais la recette reste secrète !

> **Le gâteau de la Saint-Louis**  
Cela fait quatre générations qu'on perpétue chez les Aprile la tradition du frescati. Gorgé de rhum, surmonté d'une épaisse couche moelleuse de meringue à l'italienne et agrémenté de cerises confites, on en consomme des milliers durant les fêtes de la Saint-Louis qui célèbrent la création du port de Sète, le 29 juillet 1666.

### Tielle



Pour 6 personnes

Préparation : 40 minutes  
Cuisson : 1 h 20  
Attente : 2 h

DIFFICULTÉ



### Ingrédients

Pour la pâte : ✓ 4 œufs ✓ 200 g de beurre mou ✓ 400 g de farine ✓ 20 cl de muscat de Frontignan ✓ 2 c. à café de sucre ✓ sel  
Pour la garniture : ✓ 700 g de petits calamars ✓ 3 tomates ✓ 2 oignons ✓ 3 gousses d'ail ✓ 1 piment ✓ 1 jaune d'œuf ✓ 10 cl de muscat de Frontignan ✓ 2 c. à soupe de farine ✓ 2 c. à soupe d'huile ✓ sel et poivre

### Préparation

✓ Préparez la pâte : mélangez la farine, le beurre, les œufs entiers, le sucre et 1 pincée de sel. Ajoutez le muscat et pétrissez pour obtenir une pâte homogène. Faites-en une boule, emballez-la dans du film alimentaire et réservez 2 heures.

✓ Préparez la garniture : nettoyez les calamars et détaillez-les en lamelles. Ébouillantez-les dans l'eau salée quelques secondes puis égouttez-les.

✓ Rincez les tomates et hachez-les grossièrement. Pelez et émincez l'ail et les oignons. Hachez le piment.

✓ Faites chauffer l'huile dans une poêle. Faites revenir l'ail et l'oignon, ajoutez les calamars, saupoudrez de farine, versez le muscat. Faites cuire 5 minutes tout en remuant. Ajoutez les tomates et le piment hachés, salez, poivrez. Mélangez et poursuivez la cuisson 40 minutes à feu doux en remuant de temps en temps.

✓ Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Beurrez 6 moules à tartelette. Étalez la pâte sur le plan de travail fariné. Découpez 6 disques du diamètre des moules et 6 autres légèrement plus petits. Garnissez les moules avec les disques les plus grands. Piquez la pâte à la fourchette et répartissez la préparation au calamar. Recouvrez la garniture avec les disques de pâte restants et soudez les bords des deux pâtes en les pinçant fortement. Dorez la pâte au jaune d'œuf et enfouez pour 30 minutes. Servez dès la sortie du four.



Le paysage de Béziers, comme celui de nombreuses villes héraultaises, est façonné par le passage du canal du Midi.

## Spaghettis aux tellines



## Pour 4 personnes

**Préparation :** 15 minutes  
**Cuisson :** 20 minutes

## Ingrédients

- ✓ 1 kg de tellines
- ✓ 2 gousses d'ail
- ✓ 4 brins de basilic
- ✓ 250 g de spaghettis
- ✓ 4 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ sel et poivre

## Préparation

- ✓ Rincez les tellines et faites-les ouvrir 2 minutes sur feu vif. Décortiquez-en les deux tiers. Réservez.
- ✓ Rincez et ciselez le basilic. Pelez et émincez l'ail.
- ✓ Faites revenir l'ail dans une sauteuse avec l'huile d'olive. Ajoutez la moitié du basilic.
- ✓ Faites cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante salée selon les indications du paquet. Égouttez-les.
- ✓ Mettez les spaghettis avec les tellines et l'ail dans la sauteuse. Mélangez, réchauffez, assaisonnez, puis servez avec le basilic restant et les tellines réservées dans leur coquille.

DIFFICULTÉ



## Calamars farcis



## Pour 4 personnes

**Préparation :** 45 minutes  
**Cuisson :** 1 h 30

DIFFICULTÉ



## Ingrédients

- ✓ 8 calamars ✓ 12 langoustines cuites ✓ 10 rondelles de chorizo
- ✓ 2 tranches de jambon cru fumé ✓ 1 tranche de poitrine fumée
- ✓ 2 oignons rouges ✓ 2 tomates pelées ✓ 2 carottes
- ✓ 1 branche de céleri ✓ 1 blanc de poireau ✓ 4 gousses d'ail
- ✓ 2 échalotes ✓ 2 bouquets garnis ✓ 20 cl de soupe de poisson
- ✓ 20 cl de vin blanc ✓ 10 cl de cognac ✓ piment d'Espelette
- ✓ chapelure ✓ beurre ✓ huile d'olive ✓ sel et poivre

## Préparation

- ✓ Décortiquez les langoustines et réservez les carapaces. Nettoyez les calamars retournés à l'envers comme une chaussette.
- ✓ Préparez la farce : hachez 1 échalote, 1 gousse d'ail, le chorizo, les tentacules des calamars et les langoustines. Salez, poivrez, ajoutez 2 pincées de piment d'Espelette et la chapelure. Mélangez le tout.
- ✓ Préparez le fond de sauce : faites revenir, dans du beurre et de l'huile d'olive, 1 échalote, 1 oignon rouge et 2 gousses d'ail. Ajoutez les carapaces des langoustines et faites colorer. Ajoutez le vin blanc, le cognac, 5 cl d'eau, 1 bouquet garni, du sel et du poivre. Laissez mijoter 20 minutes.
- ✓ Préparez la sauce : ciselez le blanc de poireau, 1 oignon rouge, 1 gousse d'ail, les carottes et la branche de céleri. Faites revenir le tout dans du beurre et de l'huile d'olive. Ajoutez la poitrine fumée, le jambon cru fumé, les tomates pelées et 1 bouquet garni. Incorporez le fond de sauce des langoustines. Laissez mijoter 20 minutes en remuant régulièrement. Ajoutez la soupe de poisson. Laissez mijoter encore 15 minutes. Passez au blender.
- ✓ Préparez les calamars : garnissez-les de farce et fermez l'ouverture avec un cure-dents. Faites-les dorer à la poêle de tous côtés. Ajoutez la sauce et laissez mijoter 30 minutes sur feu très doux. Servez les calamars farcis accompagnés, par exemple, de riz de Camargue.