



SARDINES A L'ESCABECHE

Ingrédients pour 10 personnes

- 2 gros oignons
- 1kg de filet de sardines
- 3 belles tomates ou une boîte de tomates concassées
- 2 verres de vin blanc sec
- Sel, poivre, huile d'olive
- Bouquet garni (thym, laurier, persil)

Préparation

Pelez les oignons et coupez-les en tranches fines.

Pelez les tomates.

Dans une casserole à fond épais, versez un filet d'huile d'olive, faites dorer les oignons 5mn en remuant bien.

Ajoutez les sardines et faites revenir le tout sur feu vif. Salez et poivrez.

Ajoutez ensuite les tomates coupées en petits morceaux, le vin blanc et le bouquet garni.

Rectifiez l'assaisonnement et laissez cuire 5 mn à feu moyen.

Saupoudrez de persil frais avant de servir.

PISTOUNADE

Ingrédients pour 10 personnes

- 500 g d'olives vertes dénoyautées
- 150 g de poudre d'amande
- 2 gousses d'ail
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Poivre 5 baies
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de citron
- 1 petit bouquet de basilic frais
- 50 g de graines de sésame

Préparation

Rincez les olives vertes et égouttez-les.

Faites griller les graines de sésame dans une poêle assez rapidement sans les faire brûler.

Mixez les olives, le basilic (en garder pour la déco), le poivre, l'huile d'olive, la poudre d'amande, l'ail et le vinaigre de citron.

Rajoutez les graines de sésame

TAPENADE VERTE

Ingrédients pour 10 personnes

- 150 g d'olives vertes dénoyautées
- 100 g de filets d'anchois à l'huile
- 4 à 5 gousses d'ail
- 1 bonne pincée de thym
- 10 cl d'huile d'olive

Préparation

Pelez l'ail et hachez-le grossièrement.

Egouttez les olives.

Mixez ensemble les anchois et leur huile, les olives, l'ail et le thym.

Ajoutez l'huile d'olive petit à petit tout en mixant jusqu'à obtention d'une texture souple et fine. On peut en mettre plus ou moins selon la consistance souhaitée.

TAPENADE PROVENCALE

Ingrédients pour 10 personnes

- 300 g d'olives noires dénoyautées
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à café de câpres
- 10 filets d'anchois
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Herbes de Provence
- 1 filet de jus de citron (facultatif)

Préparation

Pelez et hachez finement au couteau l'ail.

Mixez ensemble l'ail haché, les olives, les câpres, les filets d'anchois.

Ajoutez l'huile d'olive petit à petit tout en mixant jusqu'à obtention d'une texture souple et fine. On peut en mettre plus ou moins selon la consistance souhaitée.

Pour finir, ajoutez un filet de jus de citron et les herbes de Provence.

CAVIAR D'AUBERGINES

Ingrédients pour 10 personnes

- 10 aubergines
- 5 gousses d'ail
- ½ jus de citron
- 15 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel

Préparation

Préchauffez le four (250°). Placez les aubergines sur une plaque après les avoir percées en plusieurs endroits avec une fourchette pour éviter qu'elles n'éclatent. Il faut compter 30 à 40 mn en les retournant plusieurs fois.

Sortez-les du four, ouvrez-les en 2 dans la longueur et laissez refroidir.

Ramassez la chair des aubergines avec une cuillère et réduisez-la en purée au mixer.

Assaisonnez avec l'ail pelé et écrasé, le jus de citron et le sel.

Ajoutez l'huile d'olive un peu comme pour monter une mayonnaise jusqu'à obtention d'une purée souple.

ANCHOIADE

Ingrédients pour 10 personnes

- 30 filets d'anchois à l'huile d'olive
- 8 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin
- 2 gousses d'ail
- Poivre du moulin

Préparation

Mixez les anchois.

Pilez l'ail et mélangez-le au vinaigre et au poivre.

Ajoutez l'huile doucement en fouettant comme pour monter une mayonnaise.

Incorporez les anchois.

BRANDADE DE MORUE

Ingrédients pour 10 personnes

- 1 kg de morue salée
- 10 gousses d'ail
- 40 cl d'huile d'olive
- 200 g de pommes de terre facultatif
- 1 bouquet de persil
- Poivre du moulin
- Court-bouillon

Préparation

Faites dessaler la morue la veille en changeant l'eau 2 ou 3 fois.

Cuisez la morue dans un court-bouillon (carotte, oignon, bouquet garni).

Epluchez et cuisez les pommes de terre à l'eau.

Epluchez et hachez finement au couteau l'ail.

Une fois la morue cuite, enlevez soigneusement les arêtes et la peau. Mettez la chair dans un mixer avec l'ail.

Commencez à mixer et ajouter petit à petit l'huile d'olive comme pour monter une mayonnaise.

Pour adoucir la brandade, incorporez les pommes de terre cuites et écrasées en purée à la fourchette.

Avant de servir, saupoudrez de persil haché.

LES EQUIVALENCES EN CUISINE

Dosage à la cuillère

Farine	1 cuillère à soupe rase	8 grammes
Huile	1 cuillère à soupe	15 grammes
Sel fin	1 cuillère à café rase	4 grammes
Sucre en poudre	1 cuillère à soupe rase	10 grammes

Dosage au verre à moutarde (20cl)

Liquides	1 verre à moutarde	20 cl (2dl)
Farine	1 verre à moutarde	120 grammes
Riz cru	1 verre à moutarde	180 grammes
Semoule	1 verre à moutarde	140 grammes
Sucre en poudre	1 verre à moutarde	150 grammes

Dosage divers

Beurre	1 noisette de beurre	4 grammes
Beurre	1 noix de beurre	20 grammes
Sel	1 pincée de sel	4 grammes
Oeuf de 55 grammes	Jaune d'œuf=30 g. & blanc d'œuf=20g.	