



MARIE CHIOCA

LE CARNET DE CUISINE DU PAYS NIÇOIS

CUISINES EN CARNET



ÉDITIONS SUD OUEST

Marie Chioca

Photographies Marie et Jérôme Chioca

Le carnet de cuisine
du **pays niçois**

CUISINES EN CARNET

ÉDITIONS SUD OUEST



le pays niçois

Introduction

.....

En y regardant un peu trop hâtivement – et surtout de bien loin –, on pourrait avoir vite fait de réduire la cuisine niçoise à la ratatouille, aux pans-bagnats ou à la fameuse salade du même nom... Mais la cuisine niçoise, ce n'est pas cela ; ou, en tout cas, certainement pas **QUE** cela.

Pour mieux saisir l'émotion, la joie de vivre, la finesse et l'inspiration de la cuisine niçoise, il faut d'abord connaître un peu l'histoire de son peuple... Le « petit peuple niçois », ni italien, ni provençal, ni savoyard, ni même français jusqu'à une époque fort récente, non, juste niçois, fièrement niçois. Vivant sur une terre où cohabitaient étrangement, et sans contradiction, la grande pauvreté du quotidien et l'extrême richesse des paysages.

Au long de l'histoire, beaucoup de royaumes ont convoité cette cité magnifique, sertie dans un écrin de mer et de montagnes. Les invasions se sont succédé, et le pays niçois a tantôt appartenu sur le papier à l'Empire romain, au royaume de Sardaigne, au duché de Savoie, au comté de Provence, ou que sais-je encore. En digne témoin de ce passé belliqueux où les Niçois ont dû lutter pour leur identité (et leur tranquillité), nous aimons célébrer la fameuse héroïne locale Catherine Ségurane, une solide – et virile – lavandière ayant repoussé l'invasion franco-turque en assommant furieusement à coups de battoir le porte-drapeau ennemi...

De tous ces passages, les habitants du pays se sont certes inspirés pour enrichir leur culture, mais en sont néanmoins ressortis à chaque fois encore plus niçois, furieusement niçois.

Sur le port, les fameux « pointus »,
ces barques traditionnelles des pêcheurs niçois.

L'identité n'est pas un vain mot chez nous et, même encore de nos jours, il faut savoir gratter le vernis « Côte d'Azuresque », quitter la Promenade des Anglais, son bruit et ses palaces pour entrer, par une porte cochère badigeonnée de chaux, dans les émouvantes petites ruelles du Vieux-Nice ; ou encore grimper à la (re) découverte de ces petits villages perchés des montagnes toutes proches, dans lesquels certains « vieux du pays » se parlent encore un patois quasi incompréhensible dix villages plus loin, avec un regard et une fierté qui nous touchent au fond de l'âme, nous, « les jeunes ».

Pour bien comprendre quel prodige d'ingéniosité transparaît dans la cuisine niçoise, il faut aussi savoir que notre peuple était pauvre, très pauvre. Une terre ingrate, escarpée, souffrant souvent de sécheresse, donc peu propice aux grands élevages et cultures céréalières, dans un pays très enclavé, délimité par la mer, les montagnes et le fleuve Var, ce qui ne favorisait pas, loin s'en faut, les échanges de toutes sortes. Seuls les bateaux arrivant au port de Nice établissaient un réel commerce, venant chercher l'huile d'olive réputée comme la meilleure du monde, et laissant chez nous les épices des pays chauds et les poissons séchés des pays froids si importants dans la cuisine niçoise.

C'est de cette alchimie entre les produits de la pêche, des jardins potagers, des forêts et de la montagne, sans oublier les ingrédients plus lointains arrivés par la mer, que s'est construite la cuisine niçoise.

Au quotidien, on se nourrissait souvent très simplement de soupes, d'omelettes, de salades, ou parfois même d'un bout de pain, d'huile et d'oignon. Mais on savait aussi faire la fête à Nice, sans rater une occasion de se réjouir avec une âme pure et un cœur d'enfant, de rire, de parler haut, de chanter, de bavarder, d'étaler sur l'herbe de grandes nappes blanches. On fêtait tout, ou à peu près : les fêtes votives, la fin des grandes lessives, le festin des Mai, les conscrits, les jeunes mariés... ou le carnaval, qui s'arrêtait toujours au soir du mardi gras !

Ces réjouissances s'appelaient « festins », et c'était là l'occasion de cuisiner, avec cette joie de vivre et cet enthousiasme qui caractérisaient si bien nos aïeux, ces chefs-d'œuvre de gourmandise locale que sont les raviolis, tourtes d'herbes, barbijouans, beignets de fleurs de courgettes, daubes, tians et autres spécialités aussi traditionnelles qu'exquises. Les petites mamans, leur progéniture accrochée au bas de la robe, ne dédaignaient pas de passer l'après-midi en cuisine avec la mémé pour apprendre le « tour de main » qui fait qu'une recette, avec les mêmes proportions et ingrédients, n'est jamais tout à fait la même quand on la savoure chez les autres.

La « maison de la treille » dans le Vieux-Nice où fut fondée en 1925 la célèbre Ciamada Nissarda, cette compagnie qui a porté le folklore, la culture et les traditions nissartés dans le monde entier.

Une façade typique ocre rouge des vieux immeubles du front de mer.





L'ambiance si particulière du Vieux-Nice : les ruelles naturellement climatisées où il fait si bon flâner quelle que soit la saison, un menu typiquement niçois sur une ardoise de restaurant proposant entre autres des *merda di can*, ainsi que deux spécialités incontournables : le célèbre pan-bagnat (en haut à droite) et la porchetta (en bas à gauche), une succulente charcuterie traditionnelle cuite au feu de bois à base de porcelet bien poivré et relevé d'ail et de fenouil.

Le charme d'une calme ruelle à la lumière du petit matin, avant que le Vieux-Nice ne s'anime du flot des promeneurs.



Les fameux « pans-bagnats »

Pour faire un très bon bagnat, il faut un petit pain rond, des légumes tout frais (tomate, laitue, céleri, concombre, poivron, cébette...), des œufs, des anchois, une bonne huile d'olive, un trait de vinaigre et du thon. Mais il faut aussi de la patience, car il sera encore bien meilleur le lendemain, quand le pain sera « baigné » de sauce et du jus des légumes... D'où le nom de *pan bagnat*, qui signifie « pain baigné » en niçois!

Du coup, je ne suis pas si sûre que, contrairement aux idées reçues, ce soit bien là le pique-nique idéal... Car pour déguster votre pan-bagnat bien « baigné » il vous faudra beaucoup de dextérité, et malgré tout je ne vous garantis pas le résultat. Si vous ne voulez pas ramasser sur vos genoux la rondelle de tomate et l'anchois entraînés dès la première bouchée par une feuille de laitue facétieuse (ou qui se seront échappés par l'arrière pendant que vous faisiez bien attention à la feuille de laitue), il ne faudra pas oublier d'emmener une serviette de table de compétition!



1. Préparer les petits pains : écraser la levure dans 60 cl d'eau tiède puis verser dans la farine, ajouter le sel, 4 c. à s. d'huile d'olive, et pétrir la pâte quelques minutes. Couvrir et laisser lever dans un endroit tiède pendant 1 h.
2. Reprendre la pâte pour la faire retomber, puis la diviser en 6 pâtons égaux. Former 6 boules bien rondes (la pâte va s'étaler en levant), les disposer sur une plaque garnie d'un papier cuisson et laisser lever à nouveau pendant environ 30 min.
3. Pendant ce temps, préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
4. Enfourner les petits pains 25 min, puis les laisser refroidir avant de les évider comme indiqué sur la photo. Attention, on ne coupe pas un pan-bagnat comme un hamburger! Sinon la garniture se sauve... Découper d'abord un chapeau aux deux tiers de la hauteur, puis enlever la mie en faisant bien attention de ne pas trouver la croûte.
5. Ensuite, garnir les pans-bagnats en répartissant équitablement les légumes, les œufs, le thon et les anchois, sans oublier de saler et de verser une petite rasade d'huile d'olive et un trait de vinaigre.
6. Emballer les pans-bagnats dans un papier ou un petit sac (en évitant le papier d'aluminium), et laisser au frais jusqu'au lendemain.

Pour 6 pans-bagnats

Préparation : 2 h (si on fait soi-même les petits pains), sinon 20 min

Cuisson : 25 min pour les pains

Repos : 1 h 30 pour la pâte, 12 h pour les pans-bagnats

Pour les petits pains :

1 kg de farine
1 cube de levure fraîche
huile d'olive
1 c. à moka de sel fin

Pour la garniture :

3 tomates
1 poivron rouge
1 concombre
3 branches de cœur de céleri
3 cébettes
6 œufs durs
400 g de thon
18 filets d'anchois
huile d'olive, vinaigre, sel
quelques olives noires dénoyautées (facultatif)
artichauts violets finement émincés ou fèves en saison (facultatif)



La salade niçoise

Comme l'omelette, la soupe ou les pâtes, la salade est à Nice le plat du quotidien. On la confectionne au retour du jardin ou du marché, avec des légumes ultrafrais, des cébettes, des œufs mollets, des anchois, de l'huile d'olive, et on la savoure avec du bon pain... Vous l'aurez compris, dans la « vraie » salade niçoise point de haricots verts, de maïs, de pommes de terre, et encore moins de vinaigrette à la moutarde ! Même le thon reste facultatif, puisque les anciens n'en utilisaient pas toujours (c'était un ingrédient plus luxueux que l'anchois). Mais vous pouvez varier les légumes en fonction des saisons : la salade niçoise de cette recette, plutôt printanière, contient de petits artichauts violets finement émincés et des fèves, mais en plein été vous y mettez du poivron et du concombre.

Pour la sauce, une bonne huile d'olive, du sel, un trait de vinaigre de vin (facultatif), une gousse d'ail et une pincée de feuilles de thym ou d'origan frais, voire de basilic en saison... Rien de plus. Mais quel régal !

• • • • •

1. Mettre à chauffer une petite casserole d'eau. Quand l'eau arrive à ébullition, mettre les œufs à cuire pour 8 min.
2. Pendant ce temps, laver et essorer la salade, couper les tomates en quartiers, émincer le céleri et les cébettes, et écosser les fèves.
3. Retirer les feuilles un peu plus coriaces du tour des artichauts, puis couper d'un coup le bout des artichauts pour enlever la pointe des feuilles. Émincer le cœur en fines lamelles.
4. Mélanger la salade et tous les légumes dans un saladier avec l'huile, du sel, la gousse d'ail écrasée, les herbes et le vinaigre. Écaler les œufs et les couper en deux ou en quatre, puis les déposer sur la salade avec le thon et les filets d'anchois.
5. Vous pouvez aussi ajouter dans la salade niçoise de la roquette et/ou du mesclun. C'est souvent ainsi qu'elle est servie dans les bons restaurants du Vieux-Nice, et c'est un régal...

Pour 2 personnes en plat principal, 4 en entrée

Préparation : 15 min

Cuisson : 8 min

1 belle salade de type laitue ou rougette
2 tomates
1 branche de céleri
2 cébettes
6 gousses de fèves bien jeunes
2 petits artichauts violets jeunes (les fameux « poivrades »)
2 œufs
1 boîte de thon (facultatif)
8 filets d'anchois
1 gousse d'ail
3 c. à s. d'huile d'olive
1 trait de vinaigre de vin
quelques brins de thym, de marjolaine ou d'origan effeuillés
sel



Le congre à la niçoise

Je ne peux cuisiner le congre sans me rappeler une petite histoire vécue par ma maman : c'était au petit matin, sur le marché de Nice. Nénette, une charmante poissonnière portant une caisse de congres tout frais (vraiment très frais, vous allez voir la suite...), se fit mordre au poignet par un de ces « monstres des mers » à grosses dents. De terreur, elle en lâcha la caisse par terre : les congres se tortillèrent sur le sol glissant et ce fut une belle pagaille ! Cette petite histoire a tout de même une moralité : pour être excellent, le congre doit être très frais, et même pêché du jour. Moyennant quoi sa saveur et sa chair sont un vrai régal, rivalisant haut la main avec les poissons plus luxueux. Autant dire qu'une fois leurs émotions passées les acheteurs de congres de ce jour-là ont dû se régaler...

• • • • •

1. Mettre de l'huile d'olive dans une cocotte et y faire revenir les oignons pelés et coupés en petits cubes jusqu'à coloration des sucs. Ajouter les tomates grossièrement concassées, l'ail écrasé, le laurier, le safran, le thym, puis saler et poivrer. Laisser mijoter une vingtaine de minutes à feu doux.
2. Pendant ce temps, faire revenir les tranches de congre dans une grande poêle, 10 min de chaque côté. Saler et poivrer.
3. Les déposer sur une planche en bois, retirer la peau et les arêtes (sans trop mettre la chair de congre en charpie), puis remettre les morceaux dans la poêle et les faire flamber au cognac.
4. Verser alors la sauce par-dessus, ajouter une poignée de persil haché et faire réchauffer 5 min avant de servir avec du riz.

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 30 min environ

1,5 kg de congre très frais, en tranches épaisses coupées près de la tête (là où il y a moins de petites arêtes)
1 kg de tomates pelées au jus
2 oignons
2 gousses d'ail
2 feuilles de laurier
2 doses de safran
1 brin de thym frais
1 petit verre à liqueur de cognac
un peu de persil
huile d'olive
sel et poivre

La fougassette à la fleur d'oranger

Comment résister... Enfant, je m'énivrais littéralement de leur captivant parfum de fleur d'oranger, d'huile d'olive et de pain chaud. D'ailleurs, cela n'a pas trop changé...

Pour bien réussir ces fougassettes, il vous faudra trouver de la **véritable** eau de fleur d'oranger, qui commence hélas à se faire bien rare. Les maisons qui distillent encore dans le pays niçois et grassois se comptent aujourd'hui sur les doigts de la main, mais vous pourrez fort heureusement acheter de la très bonne eau florale d'oranger dans les magasins biologiques et diététiques.

• • • • •

1. Mettre 30 cl d'eau bien chaude mais non bouillante, l'huile, le sucre et l'eau de fleur d'oranger dans un récipient, ajouter les œufs et bien mélanger. Émietter la levure fraîche dans ce mélange tiède mais non brûlant, puis bien fouetter.
2. Mettre la farine dans une terrine, faire un puits. Ajouter la préparation liquide, mélanger petit à petit jusqu'à obtention d'une pâte souple. Pétrir quelques instants, puis couvrir et laisser lever 1 h 30.
3. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
4. Répartir la pâte en six pâtons. Les aplatir sur un plan fariné en disque allongé de 3 cm d'épaisseur environ. À l'aide d'une roulette ou d'un couteau bien affûté, faire trois entailles en épi dans chaque fougassette. Pour éviter qu'elles ne se referment à la cuisson, élargir les entailles en étirant bien les fougassettes.
5. Enfourner les fougassettes 15 min sur une plaque de four chemisée de papier cuisson.
6. Savourer tout chaud, ou tout au moins encore tiède, avec un thé ou un verre de limonade...

Pour 6 fougassettes individuelles

Préparation: 15 min

Cuisson: 15 min

Repos: 1 h 30

900 g de farine blanche
3 c. à s. de véritable eau de fleur d'oranger
6 c. à s. d'huile d'olive
150 g de cassonade (200 pour les becs plus sucrés)
2 œufs
1 cube de levure de boulanger



● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●



La fameuse torta dé bléa.....	85
La gelée de raisin.....	86
La tarte aux citrons de Menton	88
La fougassette à la fleur d'oranger.....	90
Le vin d'orange	93
Les beignets de fleur d'acacia	94
La grata quéca du vieux port	95



Gourmande, saine et haute en couleur, la cuisine traditionnelle niçoise est touchante à bien des égards: c'est une cuisine du pauvre, mais rivalisant d'ingéniosité pour régaler ce « peuple » niçois fier et chaleureux.



15,50 € 978-2-81770-278-0



9 782817 702780

www.editions-sudouest.com

ÉDITIONS SUD OUEST