

CUISINE DU PAYS

LES POISSONS

Glaudi Barsotti

ANGUIELA (Anguille)	
A la matelote	2
A la ménagère	2
MERLUÇA (Morue)	
Aux pommes de terre	4
Sauce merlan	4
POPRES (Poupres)	
A la provençale	6
Au riz	6
ROMB (Turbot)	
Au court-bouillon	8
ROGET (Rouget)	
A la provençale	9
SARDINAS (Sardines)	
Tian de sardines	10
SÉPIA (Seiche)	
Au bouillon de langouste	11
SÒLA (Sole)	
Frite	15
TON (Thon)	
A la provençale	14
TROCHA (Truite)	
De Laure de Noves	15

CATIGÒT D'ANGUIELAS (1) **ANGUILLES À LA MATELOTE**

Je vais aujourd'hui vous présenter le « catigòt d'anguielas » (pr : catigo/t danguiéle/s ; « anguilles à la matelote »), tel qu'il était pratiqué disons, avant les années 1900. Pour 4 convives, prévoyez environ 800 grammes « d'anguielas ». Videz vos « anguielas », espillez-les et coupez-les en tronçons.

Par ailleurs, vous aurez haché très finement une « ceba » (pr : cébe ; « oignon ») que vous faites roussir légèrement dans une « caçòla » (pr : cassole ; « casserole ») ou un « padelon » (pr : padéloun ; « poëlon ») contenant un filet « d'òli d'oliva » (pr : d'oli doulive ; « d'huile d'olive »), une feuille de « lausier-baguièr » (pr : laousié baguié ; « laurier »), 3 « venas d'alhet » (pr : véne dayé/t ; « gousses d'ail ») ; mettez-y les tronçons « d'anguielas » et faites-les un peu revenir. Ajoutez ensuite 2 « anchòias » (pr : antchoye/s ; « anchois ») et un « peçuç de juvèrt chaplat » (pr : péssu/c dé djuvèr tchapla/t ; « pincée de persil haché »), et faites réduire un demi-verre de vin blanc sec et un demi verre de vin rouge. Saupiquez le tout avec de la farine et mouillez avec du bouillon ou de l'eau de manière à couvrir le « pèis » (pr : pèi ; poisson).

Remuez lentement avec une cuillère de bois jusqu'à ce que le bouil ait pris. Ajoutez « pebre », « sau » et 100 grammes de « tapenas chapladas » (pr : pébré, saou, tapéne/s tchaplade/s ; « poivre », « sel », « câpres hachés »), couvrir et laissez « mitonar » (pr : mitouna ; « mijoter ») durant trois-quarts d'heures.

CATIGÒT D'ANGUIELAS (2) **ANGUILLES À LA MÉNAGÈRE**

J'ai présenté la dernière fois le « catigòt d'anguielas » (prononciation : catigo/t danguiéle/s) traditionnel appelé en français « anguilles à la matelote » ; aujourd'hui, je traiterai des « anguilles à la matelote moderne ou à la ménagère », recette mise en usage à partir de la seconde moitié du XIX^e siècle et dont le nom occitan demeure « catigòt d'anguielas ».

Pour 4 convives, prévoyez environ 800 grammes « d'anguielas » que vous espillez et coupez en tronçons.

Prendre 2 « cebas » (pr : cébe/s ; « oignons ») que vous coupez en deux, une « pastenarga » (pr : pasténargue ; « carotte ») et un hecto de « ventresca » (pr : véntrésque ; « petit salé »). Faites roussir le tout dans une « caçòla » (pr : cassole ; « casserole ») contenant « d'òli d'oliva » (pr : doli doulive ; « de l'huile d'olive ») et mouillez avec moitié vin blanc, moitié vin rouge. Ajoutez alors vos tronçons « d'anguielas » avec « sau », « pebre en grans », bouquet de « ferigola » ou « pòta » et « lausier-baguièr », trois « venas d'alhet », « clavèu de giròfle » (pr : saou, pébré én gran, férigoule, pote, laousié-baguié, véne/s dayé/t ; « sel », « poivre en grains, thym, laurier, gousses d'ail »). Laissez cuire les tronçons « d'anguielas »

dans ce court-bouillon, et lorsque cette opération réalisée, retirez-les. Laissez alors réduire complètement le court-bouillon auquel vous additionnez une cuillerée à soupe de farine ; bien remuer et mouillez avec un ou deux bols de bouillon que vous aurez retirés avant la réduction. Continuez à bouillir jusqu'à ce que le bouil ait repris et laissez encore cuire durant demi-heure. Ce temps écoulé, passez dans un tamis ou une passoire fine et remettez les tronçons « d'anguielas » dans ce liquide. Laissez-le « mitonar » (pr : mitouna ; « mijoter ») un moment avant de dresser dans un plat et de servir sur des « lescas » (pr : lésque ; « tranches ») de pain grillé.

MERLUÇA AMBÉ DE TARTIFLAS **MORUE AUX POMMES DE TERRE**

Souvent, lorsque l'on fait un « alhòli » (prononciation : ailloli, avec tonique sur l'avant-dernière syllabe et non sur la finale), on prévoit large et il reste quelques morceaux de « merluça » (pr : merlusse ; « morue ») ainsi que des « trufas » ou « tartiflas » (pr : trufe/s, tartifle/s ; « pommes de terre »). Tant qu'à faire, il faut utiliser ces « sobras » (pr : soubre/s ; « restes »). Comment faire ?

Et bien prenez une « ceba » (pr : cébe ; « oignon ») que vous hachez finement et que vous mettez avec « d'òli d'oliva » (pr : doli doulive ; « de l'huile d'olive ») dans une « caçòla » (pr : cassole ; « casserole ») ; ajoutez deux « anchòias » bien lavées et deux « venas d'alhet » (pr : antchoye, véne/s dayé/t ; « anchois », « gousses d'ail ») également hachés. Faites roussir légèrement. Mettez ensuite un peu de « farina » (pr : farine ; « farine »), bouléguez et mouillez avec un demi-litre de « lach » (pr : la/ch ; « lait ») ou plus suivant la quantité de « merluça » et de « trufas » dont vous disposez. Faites cuire cette « saussa » (pr : saousse ; « sausse ») en la boulégant de temps en temps ; assaisonnez-la avec « pebre » et un peu de « sau » (pr : pébré, saou ; « poivre », « sel »).

Par ailleurs pelez les « tartiflas » que vous coupez en lames minces et que vous faites « mitonar » (pr : mitouna ; « mijoter ») dans cette « saussa » ; triez la « merluça » pour lever les arêtes et ajoutez celle-ci à vos « trufas ». Laissez cuire quelques minutes, puis servez en additionnant de « juvèrt » ou « bòneis èrbas » (pr : djuvè, bonéizèrbe/s ; « persil »).

MERLUÇA A LA SAUSSA MERLUÇ **MORUE SAUCE MERLAN**

Avec la « merluça a la saussa merluç » (prononciation : merlusse a la saousse merlus), nous nous trouvons encore devant une recette traditionnelle de l'Occitanie méditerranéenne. Pour cinq à six convives, prévoyez environ un kilo de « merluça » que vous mettez à déssaler durant 24 à 36 heures en changeant l'eau de temps à autre. Ôtez les « escaumas » (pr : escaoume ; « écailles ») et la peau, et coupez votre « merluça » en « tròç » (pr : tro/s ; « morceaux ») carrés que vous passez dans la farine avant de les faire « fregir » (pr : frédgi ; « frire ») dans « l'òli d'oliva » (pr : loli doulive ; « l'huile d'olive »).

Vous aurez par ailleurs fait roussir dans une « caçòla » (pr : cassole ; « casserole ») contenant de l'huile d'olive, « una ceba » (pr : une cébe ; « un oignon ») hachée très finement ; faites ensuite réduire dans cette « caçòla » un demi-litre de vin rouge ; ajoutez trois cuillerées à soupe de « farina » (pr : farine ; « farine ») que vous incorporez peu à peu en mouillant avec un litre « d'aiga bolhenta » (pr : daïgue bouyènte ; « d'eau bouillante ») ; laissez cuire cette sauce durant demi-heure après l'avoir assaisonnée avec « de pebre » et une « fuelha de lausier-baguièr » (pr : dé pébré, fuéille dé laousié baguié ; « du poivre », « une feuille de laurier ») ; y mettre alors les « tròç de merluça » avec un quart de kilo « d'olivas negras » (pr : doulive/s nègre/s ; « d'olives noires »). Laissez cuire environ durant demi-heure.

Un moment avant de servir, ajoutez une « vena d'alhet » (pr : véne dayé/t ; « gousse d'ail »), un « peçuc de juvèrt » (pr : péssu/c dé djuvèr ; « pincée de persil ») et « doas anchòias » (pr : doua antchoye/s ; « deux anchois » ; « anchòia » est féminin) déssalées, le tout bien « chaplat » (pr : tchapla/t ; « haché »).et passé à l'huile dans une « sartan » ou « padèla » (pr : sartan, padèle ; « poêle »).

POPRES A LA PROVENÇALA O ADÒBA DE POPRES ***POUPRES À LA PROVENÇALA OU DAUBE DE POUPRES***

Le plat appelé "popres a la provençala" ou "adòba de popres" (prononciation : poupré a la prouvençale, adobe dé poupré), se fait avec des gros "popres" que l'on ne peut faire frire comme c'est le cas avec les "poprilhons" (pr : pouprioun). Pour 4 ou 5 convives, prévoyez environ un kilo de "popres". Il est indispensables de bâtre les gros "popres" avec un battoir ou un bâton afin de briser les filaments nerveux dont ceux-ci sont abondamment pourvus. Le passage dans un congélateur constitue également un moyen de briser ces filaments.

Auparavant, ôtez au "popre" la poche à encre appelée noir, en retournant la calotte en sens inverse et dont vous lavez bien l'intérieur, ainsi que la petite vessie qui contient le jaune. Ôtez également l'osselet de la bouche qui a la forme d'un bec d'oiseau et ébouillantez le "popre" afin de "l'espelhar" (pr : éspiya, éspèilla ; "ôtez la peau"). Ceci fait, coupez le ou les "popres" en morceaux de 3 à 4 centimètres. Mettez-les, ainsi que les tentacules que vous aurez également coupés, dans une "bacèla" (pr : bacèle ; "terrine") contenant "sau", "pebre", "lausier-baguièr" (pr : saou, pébré, aousié baguié ; "sel", "poivre", "laurier") et 2 verres à liqueur de cognac ou "d'aigardent" (pr : daïgardén ; "d'eau de vie").

Vous mettez par ailleurs dans une "pinhata" (pr : pignate ; "marmite de terre"), un "rajòu d'òli d'oliva" (pr : un radjoou doli doulive ; "un filet d'huile d'olive") et 200 grammes de "lard chaplat" (pr : lar tchapla ; "lard haché"), 4 ou 5 "venas d'alhet" (pr : véne dayé/dayét ; "gousses d'ail") et une douzaine de "pichòtei cebas" (pr : pitchotéï cébe ; "petits oignons"). Faites roussir le tout, puis ajoutez une ou 2 "pomàs d'amor" (pr : poume d'amour ; "tomates"), bien mûres que aurez pelées et hachées. Mettez enfin les morceaux de "popre" que vous faites revenir quelques minutes dans ces ingrédients. Mouillez avec 2 verres de vin blanc, couvrez hermétiquement si vous avez une "pinhata", mais: vous pourrez utiliser une cocotte minute ; faite cuire à "l'estofada" (pr : éstoufada ; "étuvée") environ 2 heures.

Bien entendu vous pouvez accompagner cette "adòba" avec du riz ou mieux, de "l'espeuta" (pr : léspéoute" ; "épeautre").

POPRES AMBÉ DE RIS ***POUPRES AU RIZ***

La recette des "popres ambé de ris" (prononciation : poupré amé, émé, ambé, dé ris ; "Poupres au ris") est une variante du "pilau de popres" (pr : pilaou dé poupré ; "Pilau de poupres") que j'ai déjà présentée ici.

Pour la réaliser, on utilise des "popres" moyens ou gros, les "poprilhons" (pr : pouprion ; "pouprions") étant réservés pour la friture. Pour 4 convives, il faut environ 800 grammes de "popres". Lorsque l'on a un gros "popre", il est indispensable de le battre avec un battoir ou un bâton afin de briser les filaments nerveux que possède cet animal. Cela peut aussi être effectué en le mettant dans un congélateur.

Mais auparavant, ôtez au "popre" la poche à encre, celle-ci étant appelée noir, en retournant la calotte en sens inverse pour laver l'intérieur, ainsi que l'autre petite vessie qui contient le jaune, la teinte du contenu de cette dernière variant entre la couleur jaune et l'ocre brune. On met de côté la vessie de jaune cependant que l'on jette la poche du noir ainsi que les yeux. Ôtez également l'osselet de la bouche qui a la forme d'un bec d'oiseau et ébouillantez le "popre" afin de "l'espelhar" (pr : éspiya, éspéilla ; "ôter la peau"). Cette opération terminée, coupez le ou les "popres" en morceaux réguliers de 3 à 4 centimètres carrés ou de long suivant que taillez le corps ou les tentacules.

Faites roussir à "l'òli d'oliva" (pr : oli doulive ; "huile d'olive") dans un "padelon" (pr : padéloun ; "poêlon") un "pòrri" et de "poma d'amor chaplats" (pr : porri, poume damour tchapla, tchaplat ; "poireau", "tomate hachés"). Ajoutez les morceaux de "popre" que vous faites revenir quelques minutes ; jetez un verre à liqueur de cognac que vous flambez, puis mouillez avec "d'aiga" (pr : daïgue ; "de l'eau") dans laquelle vous aurez délayé le jaune qui a été conservé, de manière à recouvrir largement les "popres". Assaisonnez abondamment car le "popre" est assez fade, avec "sau", "pebre", une "fuelha de lausier-baguié" et 2 ou 3 "venas d'alhet" (pr : saou, pébré, fuéye dé laousié baguié, véne dayé, dayét ; "sel", "poivre", "feuille de laurier", "gousses d'ail"). Laissez mijoter durant une bonne heure.

À ce moment, ajoutez 60 à 80 grammes de "ris" (pr : ris ; "riz") par personne que vous laissez cuire sur un feu doux. Servir aussitôt que le "ris" est cuit.

BOLHON DE ROMB

TURBOT AU COURT BOUILLON

Le "romb" (prononciation : roun), nom occitan du turbot, est certainement l'un des "pèis" (pr : péï ; "poissons") les plus prisés des connaisseurs. Sa "carn" (pr : car ; "chair") est excellente, et en outre il ne possède que peu d'arêtes ce qui explique que les enfants l'apprécient plus particulièrement. Bien entendu, on peut le préparer au four, ce que d'ailleurs l'on fait le plus souvent. Mais, il est aussi excellent en "bolhon" (pr : bouillon ; "court bouillon").

Si l'on dispose d'un "romb" de grande dimension, on le fait cuire dans une turbotière qui est une sorte de poissonnière plus large. On nettoie soigneusement le "romb" et on le pose sur le fond mobile. On le couvre largement "d'aiga" (pr : daïgue ; "d'eau") et on ajoute l'assaisonnement qui comporte une "ceba" (pr : cébe ; "oignon") et quelques "pastenargas" (pr : pasténargue/s ; "carottes") coupés en tranches fines, un peu de "ferigola" ou "pòta" (pr : férigoule, pote ; "thym"), une feuille de "lausier-baguier" (pr : laousié baguié ; "laurier"), un peu de "juvèrt" ou "bòneis èrbas" (pr : djuvèr, bonéïzèrbe ; "persil"), une "vena d'alhet" (pr : vene dayé/t ; "gousse d'ail"), très peu de "sau" (pr : saou ; "sel") et "pebre en gran" (pr : pébré én gran ; "poivre en grain"). Il est aussi possible de faire le "bolhon" en utilisant en proportion égale "d'aiga" et de "vin blanc sec" (pr : vin blan sé ; "vin blanc sec ").

Laissez bouillir jusqu'à ce que le "romb" soit cuit. A ce moment, sortez-le de la turbotière et placez-le dans un plat. Vous pouvez le consommer chaud ou froid avec une mayonnaise ou mieux, avec une remoulade.

ROGET A LA PROVENÇALA ***ROUJET À LA PROVENÇALE***

Bien entendu, il convient d'utiliser des "rogets de ròca" (prononciation : roudgé dé roque ; "rougets de roche", ceux qui sont les plus appréciés des connaisseurs et n'ont rien à voir avec les "rogets de tartana" ou de "fanga" (pr : roudgé dé tartane, fangue ; "rougets de tartane", "boue"). Ne vous compliquez pas la vie pour les choisir : les premiers seront vendus à un prix toujours supérieur, sauf exception, à 20 € le kilo lorsque ce n'est pas 30 €, alors que vous obtiendrez les seconds, qui sont immangeables ou presque, pour moins de 8 € dans les super-marchés !

En principe, le "roget de ròca" se fait seulement griller. Toutefois, on peut varier la préparation, ce qui est le cas avec le "roget de ròca a la provençala" (pr : roudgé dé roque a la prouvénçale ; "rouget de roche à la provençale") Le "roget de ròca" ne se vide pas et ne s'écaille pas, ce qui s'explique par le fait qu'il a "d'escaumas" (pr : déscaoume ; "des écailles") très petites qui protègent la chair lors de la cuisson.

La "saussa provençala" (pr : saousse prouvénçale ; "sauce provençale") est facile à faire : prenez des "pomàs d'amor" (pr : poume damour ; "tomate") bien mûres dont vous aurez levé les peaux et les graines, une "ceba" (pr : cébe ; "oignon"), quelques "venas d'alhet" (pr : véne dayé, dayét ; "gousses d'ail") et de "juvèrt" ou "bòneis èrbas" (pr : djuvè, bonéizèrbe ; "persil"), une "fuelha de lausier-baguièr" (pr : fuéille dé laousié baguié ; "laurier"), "sau" et "pebre" (pr : saou, pébré ; "sel", "poivre").

Vous faites blondir la "ceba" dans une "çaçòla" (pr : cassole ; "casserole") contenant "d'òli d'oliva" (pr : doli doulive ; "de l'huile d'olive), puis vous ajoutez la "poma d'amor". Laissez cuire un moment, mouillez ensuite avec un peu "d'aiga" (pr : daïgue ; "d'eau") ; délayez pas ailleurs une cuillerée à soupe de farine dans de l'eau que vous incorporez à la "saussa" afin de la lier.

Prenez alors les "rogets" que vous mettez dans la "saussa" et mettez la "çaçòla" au four. Les "pèis" (pr : pèi ; "poissons") sont cuits au bout d'une vingtaine de minutes. Servez bien chaud.

TIAN DE SARDINAS

TIAN DE SARDINES

La "sardina" (pr : sardine) permet de préparer des plats excellents qui ont en outre l'avantage d'être très économique. J'ai déjà présenté dans ces pages les "sardinas a la cacana" (pr : sardine a la cacane ; "sardines à la cacane") et les "sardinas ambé d'epinars" (pr : sardine ambé/amé/émé déspinar ; "sardines aux épinards"). Aujourd'hui je récidive avec le "tian de sardina".

Pour 4 personnes il faut environ 800 grammes de "sardinas", des "vivas" (pr : vive), ce qui sous-entend qu'il s'agit de "pèis" (pr : péï ; "poissons") qui ont été pêchés tout récemment, à l'aube. La "sardina" en effet est un "pèis" qu'il est nécessaire de consommer très frais car sinon il perd une grande partie de sa saveur et par surcroît devient difficile à digérer.

Écaillez-les et essuyez-les soigneusement avec le coin d'une serviette. Puis placez-les dans un plat assez fond, arrosez-les "d'òli d'oliva" (pr : doli doulive ; "d'huile d'olive"), salez-les légèrement et mettez-les à cuire au four de manière à obtenir une demie cuisson.

Par ailleurs, vous préparez un mélange "d'alhet" (pr : dayé/t ; "d'ail") et de "juvèrt" ou "bòneis èrbas" (pr : djuvèr, bonéïzèrbe ; "persil") "chaplats" (pr : tchapla/t ; "haché") que vous mélangez à de "pan gratusat" (pr : pan gratuza/t ; "pain rapé", "chapelure").

Saupiquez les "sardinas" de ce mélange. Remettez au four et complétez la cuisson. Lorsque vous servez, ajoutez un jus de citron.

PELAU DE SÉPIA AU BOLHON DE LINGOSTA ***PILAU DE SUPIS AU BOUILLON DE LANGOUSTE***

La "sépia" (prononciation : sépi, supi), est la seiche en français, lorsque ce céphalopode est capturé dans l'océan Atlantique ; s'il provient de la Méditerranée, il est appelé en francitan supi, ce qui veut dire que lorsque le poissonnier indique sur la marchandise afferte "seiche", il s'agit d'un produit qui nous vient de Boulogne ou d'un autre port éloigné et qui, bien que conservé au froid, a été pêché au moins huit jours avant sa vente ! Donc, si vous voulez bien manger, exigez des supis et non des seiches ! La "sépia", de même d'ailleurs que le poupre et la tautène (même remarque que pour la supi à propos du vocabulaire : pourpre et encorné ou calamar provenant de l'Atlantique !), possède une poche à encre dont on fabrique l'encre dite sepia, si appréciée en dessin.

Lo "pelau de sépia au bolhon de lingosta" (pr : pélaou dé sépi aou bouilloun dé lingouste) est un plat de la haute cuisine marseillaise qui autrefois, figurait couramment dans les menus. Et il y mérite une place de choix comme vous allez le voir !

L'idéal est de disposer d'une "lingosta" vivante. Mettez dans une "ola" (pr : oule ; marmite) une quantité suffisante d'eau pour que la "lingosta" y trempe convenablement. Vous la jetez dans "l'ola" au moment où l'eau est sur le point de prendre le bouil. Ficelez-la si elle est vivante afin de l'empêcher de bondir ou couvrir fortement "l'ola" avec un "curbecèu" (pr : curbecèou ; couvercle). Ajoutez ensuite dans "l'ola" autant de "favolhas" (pr : favouille) et de "bèus muscles" (pr : bèou musclé ; "belles moules") qu'il y a de convives.

Ajoutez "de sau gròssa" (pr : dé saou grosse ; "du sel gros"), une feuille de "lausier-baguièr" (pr : loousié-baguié ; "laurier"), trois "venas d'alhet" (pr : véne daillé ; "gousses d'ail"). Laissez bouillir pendant demi-heure, après quoi sortez la "lingosta" et mettez-la à refroidir à l'air.

Pendant le temps de cuisson, nettoyez et lavez les "sépias", essuyez-les avec un torchon et coupez la calotte à très petits filets et les tentacules en "trocelets" (pr : troucélé ; "petits morceaux").

"Chaplatz" (pr : tchaplas ; "hachez") finement "una ceba" (pr : une cébe ; "un oignon") que vous mettez dans un "padelon de tèrra" (pr : padéloun de tèrre ; "poelon de terre") verni. Faites roussir à moitié dans "d'òli d'oliva" (pr : doli doulive ; "de l'huile d'olive"), ajoutez les "sépias", laissez prendre couleur et ajoutez alors 2 ou 3 petites pommes d'amour bien mûres mais très fermes coupées en quartiers. Donnez encore quelques tours.

Prévoyez 60 à 80 grammes de "ris" (pr : ris ; "riz") par personne. Lavez-le à un seule eau et jetez-le dans le "padelon" où vous le faites roussir durant 7 à 8 minutes en le tournant continuellement avec une cuillère en bois. Arrosez-le d'un peu de vin blanc sec, donnez encore quelques tours et achevez l'assaisonnement avec "de pebre" (pr : dé pébré ; "du poivre") et "de carri" (pr : dé carri ; "du curry") à votre goût. Faites ensuite le mouillement avec "l'aiga" (pr : laïgue ; "l'eau") de la "lingosta" passée au tamis. Très souvent, les "muscles" rendent un peu de vase et il est donc conseillé de laisser décanter l'eau du bouillon.

Faites alors partir le "pelau" à feu vif. Tournez le "ris" de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit crevé à moitié. Placez-le à ce moment à côté de feu et ne le touchez plus afin d'éviter d'écraser les grains.

Pendant que le gonflement du "ris" s'achève, dépouillez les favouilles de leur pattes, trempez- légèrement le dos de chacune d'elles dans le peu "d'òli" qui surnage afin d'obtenir un joli brillant.

Dès que le "ris" est cuit, mettez-le dans un saladier que vous renversez sur un grand plat rond, puis décorez cette sorte de coupole de la manière suivante : une favouille, "un muscle", et ainsi de suite tout autour. L'effet est très heureux pour les invités.

Immédiatement après le "pelau", servez la "lingosta" que vous avez ouverte en deux parties égales et découpée en rondelles dont chacun se sert. Vous accompagnerez celles-ci d'une sause préparée avec la laitance de la "lingosta", "d'alhet" et "de juvèrt" ou "bòneis èrbas" (pr : djuvèr, bonéi zèrbe ; "persil") hachés.

SÒLA FREGIDA ***SOLE FRITE***

La « sòla » (prononciation : sole ; « sole ») est l'un des meilleurs « pès » (pr : péi/s ; « poissons »), et par voie de conséquence l'un des plus chers. Cela ne veut pas dire qu'il faille s'en priver car lorsque de grandes quantités de « sòlas » sont capturées par les « pescadors » (pr : péscadou ; « pêcheurs »), les prix diminuent, et c'est ainsi que récemment on trouvait au Port Vieux de Marseille, les « sòlas » à... 10 € le kilo ! Une occasion à ne pas manquer !

C'est le plus souvent sous la forme « fregida » (pr : frédgide ; « frite »), que la « sòla » est consommée, ce qui n'exclut pas d'autres préparations que nous verrons plus tard. En général, une « sòla » de 120 à 150 grammes suffit pour un convive. Donc, fixez-vous cette base pour la quantité de « pès » à prévoir. Videz-la par une légère incision pratiquées en travers de la « gaunha » (pr : gaougne ; « l'ouie »), lavez-la, coupez les ailerons du corps et brisez les « cadènès » (pr : cédènèou/s ; « vertèbres ») en la roulant dans la main ; otez ensuite la peau brune du dessus en commençant par la queue où l'on pratique une incision afin de disposer d'une prise pour cette opération : en clair, « espelhatz-la » (pr : éspéillas-la ; « arrachez-lui la peau »).

Cela fait, passez ou non suivant votre goût le « pès » dans du lait, puis et c'est obligatoire, dans la « farina » (pr : farine ; « farine »), et plongez-le dans la friture chaude en veillant que « l'òli » (pr : loli ; « l'huile »), bien entendu d'olive, le couvre complètement. C'est ainsi que l'on obtient un « pès » bien doré. Il faut environ 7 à 8 minutes de cuisson pour une « sòla » de 120 grammes. À ce moment, sortez-la, séchez-la sur un linge ou du sopalain et dressez-la ou plutôt dressez-les car je suppose que vous disposerez de plusieurs « pès », sur une serviette blanche avec un « ramelet » (pr : ramélé/t ; « bouquet ») de « juvèrt » ou « bònèis èrbas » (pr : djuvèr, bonéizèrbe/s ; « persil ») frit et « de limon » (pr : dé limoun ; « du citron »).

TON PROVENÇALA

THON À LA PROVENÇALE

Pour 6 convives, prévoyez une "lesca de ton" (prononciation : lésque dé toun ; "tranche de thon") de 800 grammes à un kilo. En tout état de cause, choisissez une "lesca" dite du cœur, qui est la zone de ce "pèis" (pr : pèï ; "poisson") la plus appréciée des gourmets et se situe vers le milieu du corps.

Ôtez la "pèu" (pr : pèou ; "peau") et l'arête centrale afin de diviser la "lesca" en morceaux que vous passez sous l'eau pour les nettoyer. Mettez "d'òli d'oliva" (pr : doli doulive ; "de l'huile d'olive") dans une "çaçòla" (pr : cassole ; "casserole") ; ajoutez une douzaine de "pastenargas" (pr : pasténargue ; "carottes") coupées en gros dés, un demi-kilo de "pichonei cebas" (pr : pitchounéï cébe ; "petits oignons", mèfi ! différents des "cebetas") et 3 "venas d'alhet" (pr : véne dayé/dayét ; "gousses d'ail") non dépouillées de la peau . Faites roussir le tout et mettez alors le "ton" avec une "fuelha de lausier-baguier" (pr : fuéye dé laousié baguïé ; "feuille de laurier"), "sau", "pebre (pr : aou, pébré ; "sel"; "poivre"), et un verre de vin blanc.

Couvrir avec un "cabucèu" (pr : cabucèou ; "couvercle") et faites cuire à feu modéré en veillant à ce que le vin ne s'évapore pas totalement ; si cela arrivait, ajoutez un verre "d'aiga" (pr : daïgue ; "d'eau") et laissez encore mijoter. Servir lorsque la garniture est cuite.

TROCHAS DE LAURA DE NÒVAS ***TRUITE À LA LAURE DE NOVES***

On trouvait autrefois tant en Provence qu'en Languedoc, de très belles "trochas" (pr : troutche ; "truites"). Aujourd'hui, elles sont devenues plus rares même si l'on en rencontre encore, les meilleures provenant de la Fontaine de Vaucluse, et de rivières comme l'Issole, l'Argens et le Caramy, et surtout en Haute Provence, dans le Verdon et la Bléone ; en Languedoc, les rivières des Cévennes et de la Montagne Noire en possèdent aussi. Les "trochas" d'élevage sont elles très communes ; le plus souvent, leur goût est assez insipide le rendement passant avant tout, de même d'ailleurs que par exemple pour le saumon ! Mais, certains élevages produisent des "peissons" (pr : péissoun ; "poisson" ; le mot "poisson" désigne le poisson d'eau douce ; "pèis" désignant celui d'eau de mer) de qualité. C'est donc auprès de ceux-ci, sauf si vous pêchez vous-mêmes, qu'il convient de vous procurer vos "trochas".

Choisir autant de belles "trochas" que vous avez de convives. Nettoyez-les et ôtez-leurs la "pèu" (pr : pèou ; "peau") sur le milieu du corps entre la tête et la queue de manière à former un carré de cinq centimètres que vous piquez avec de fins lardons. Puis, posez les "peissons" dans une poissonnière ou un plat que vous placez dans le four à chaleur modérée. Lorsque le fond de la poissonnière commence à chauffer, mouillez aux trois quarts avec du vin blanc sec ; surveillez et arrosez de temps en temps avec le fond de cuisson. Lorsque les "trochas" sont cuites, sortez-les délicatement et dressez-les dans un plat ovale avec une garniture de "chambris de Petrarca" (pr : tchambri dé pétarque ; "écrevisses à la Pétrarque") (voir "La Marseillaise", 14 septembre 2004). Passez le jus à travers un tamis, le faire réduire et le répandre sur les "trochas" dressées.