

# Guide Cuisine

LE PLUS MALIN DES MAGAZINES DE CUISINE!



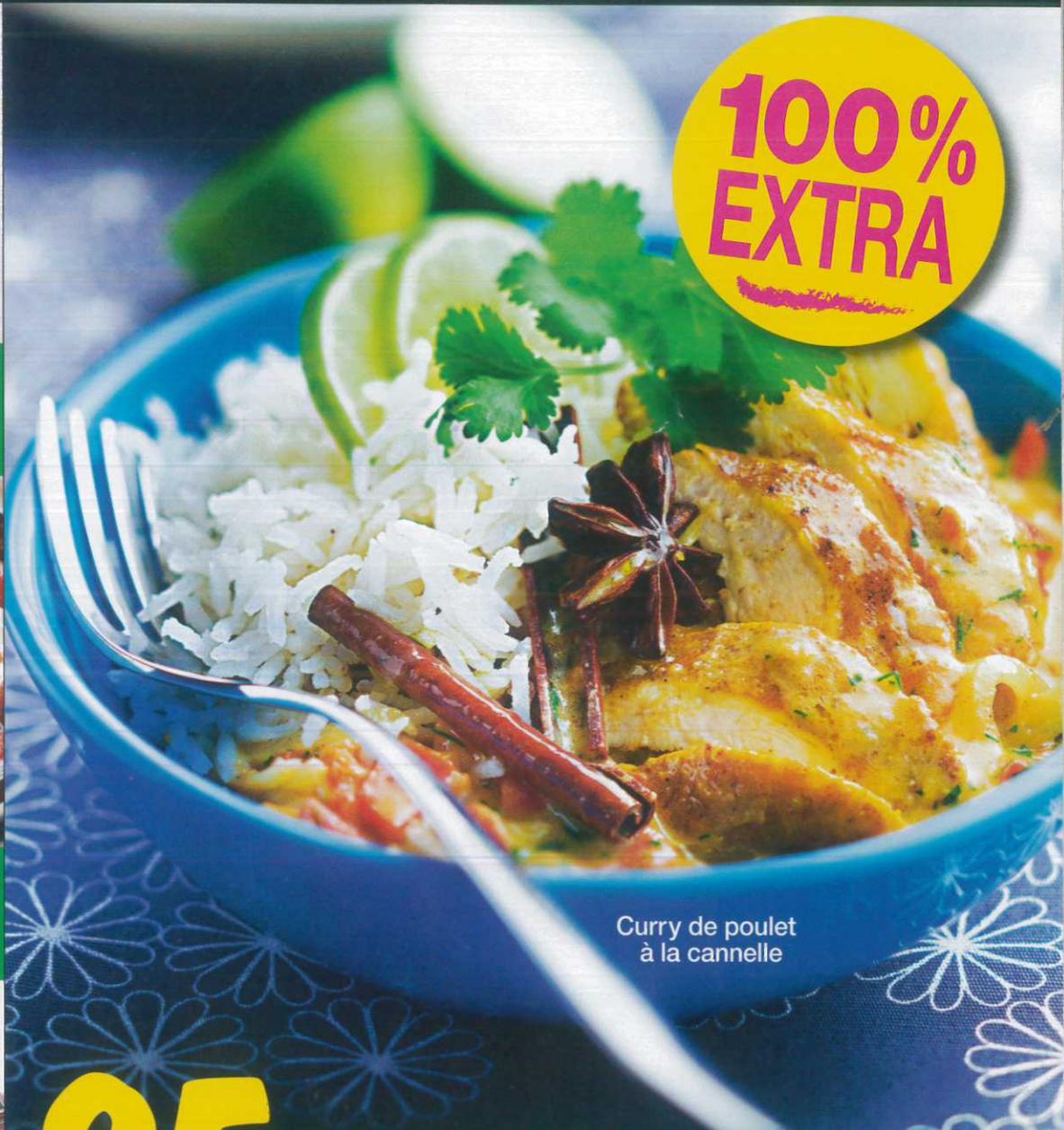
Petits plats des **BEAUX JOURS**



Vive les bons **GÂTEAUX!**



Éric Léautey sort le **GRAND JEU**



**100% EXTRA**

Curry de poulet à la cannelle

# 85 RECETTES FACILES MIAM ! Les CURRYS tellement gourmands

**PRISMA** GROUPE PRISMA MEDIA  
M 01165 - 263 - F: 2,50 €



MAI 2013 - BEL : 2,50 € - CH : 4,50 CHF - CAN : 4,25 CAD - ESP : 2,80 € - GR : 2,80 € - ITA : 2,80 € - LUX : 2,50 € - DOM : Avion : 3,20 € ; Bateau : 2,50 € - MAY : 4 € - Maroc : 30 DH  
Tunisie : 4,6 TND - Zone CFA Avion : 2 500 XAF ; Bateau : 1 700 XAF - Zone CFP Avion : 800 XPF ; Bateau : 350 XPF

# ESCAPADE GOURMANDE



1



2



4



3

# A

vec d'un côté le golfe du Lion et de l'autre l'étang de Thau, Sète a les pieds dans l'eau. Et entre les deux, des canaux et des ponts qui lui donnent un petit air de Venise. Surmontée d'une colline, le mont Saint-Clair, et d'une longue plage de sable fin, cette presqu'île abrite une station balnéaire très prisée et le premier port de pêche de la Méditerranée. Créé en 1666 afin de servir de débouché au canal du Midi, celui-ci fut construit sur ordre de Colbert par Pierre-Paul Riquet. Pour la réalisation des travaux, il fit venir de nombreux ouvriers italiens. Originaires de Naples et de tout le sud de l'Italie,

ils débarquèrent avec leur famille. Et dans leurs bagages, des recettes qui devinrent celles de la ville...

**Un goût d'Italie.** La première spécialité de la ville est la tielle. À l'origine, cette petite tourte était le plat des pêcheurs italiens. Elle est faite avec de la pâte à pain farcie de poulpe cuisiné à la sauce tomate. "Ma grand-mère a été la première à vendre ses tielles. Elle les faisait cuire dans le four du boulanger", explique Alain Cianni, qui perpétue la tradition au Paradiso, la petite boutique qu'il tient sur le quai de la Résistance. On y fait la queue jusque sur le trottoir pour pouvoir déguster une de ses



1. Les soupes de poissons d'Azais-Polito.
2. Un étal de poissonnier aux Halles centrales.
3. Les célèbres joutes de la Saint-Louis.



Capitale gastronomique de l'Hérault, cette ville concentre une grande partie des spécialités de la région. Suivez le guide.

# Sète à savourer



tielles chaudes, un chausson aux moules ou encore une pizza, confectionnés devant vous.

**Macaronades.** Pendant les joutes, sorte de tournoi nautique au cours duquel il faut faire tomber son adversaire dans le canal à l'aide d'une lance, on déguste la macaronade. Ce plat de fête est composé de gros macaronis et de brageoles (fines tranches de bœuf farcies de persillade et roulées en paupiettes que l'on fait braiser), le tout mijoté dans de la sauce tomate. On compte autant de recettes que de cuisiniers. Certains la présentent avec du lard, d'autres avec trois viandes... Voici deux bonnes adresses pour découvrir ce plat local : Chez Boule, fameux café à côté de la mairie où, pour 9 € seulement, café inclus, une grande serviette nouée autour du cou, vous dégusterez peut-être l'une des meilleures mais surtout, la plus copieuse

macaronade de la ville ! À L'Alouette sans tête, Eliette Loison propose la recette de sa mère le jeudi et le dimanche, et d'autres plats locaux comme les pâtes aux palourdes ou encore les moules farcies.

**Du côté de la marée.** On dit ici que "la mer se mange". Normal quand on est le premier port de pêche français en Méditerranée ! Il est 16 h, les premiers chalutiers partis dans la nuit rentrent au port, les cales pleines de poissons. Attention, c'est parti ! Les caisses de daurades, rougets, seiches et baudroies (petites lottes entières) défilent sur le tapis roulant de la salle des ventes de la criée ! Sur l'écran, les prix s'affichent à toute allure et les acheteurs, grossistes de Rungis ou locaux, enchérissent (ou pas) jusqu'à adjudication de la marchandise. Réservée aux professionnels, la criée se visite accompagnée d'un guide (rensei-

**4.** Vue sur le canal Royal qui traverse la ville.

**5.** L'Entonnoir, bar à vins et restaurant, au cœur des Halles centrales.

# ESCAPADE GOURMANDE

## SE LOGER

### Le Grand Hôtel.

En face du canal Royal, cet hôtel au charme classique est installé dans une demeure de style dotée d'un superbe patio où l'on prend le petit déjeuner. *Chambre à partir de 100 €.*



## SE RESTAURER

### L'Épicerie.

Ouvert uniquement le midi, ce restaurant est situé dans une ancienne boulangerie. Il propose des produits d'épicerie fine, des glaces, des pâtisseries et une carte de cuisine du marché. *Formule entrée, plat et dessert, 20 €.*



### Paris Méditerranée.

Nicolas Dubois, abonné au Bib Michelin depuis déjà plusieurs années (le Bib récompense un bon rapport qualité-prix, le menu entrée, plat, dessert ne devant pas dépasser 30 €), propose une cuisine branchée, copieuse et savoureuse faite à base de produits frais.

## À VOIR

### L'Espace Georges

**Brassens.** On découvre ce musée, un casque sur les oreilles, au fil des chansons et de la voix du chanteur et poète sétois. On complète la visite par un saut sur sa tombe au cimetière en face et par une balade en ville avec l'application "Le Sète de Brassens".

## SE RENSEIGNER

L'office de tourisme de Sète et le site Hérault Tourisme.

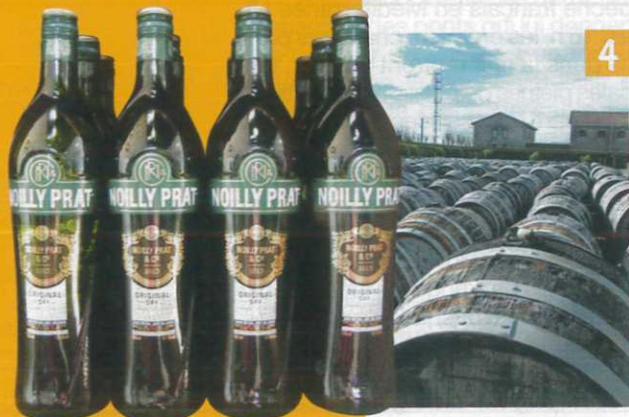


1. Anne Majourel, la chef étoilée, aux fourneaux de la Coquerie.
2. L'étang de Thau.
3. Jean-Marie Fabre, de la Biscuiterie Pouget.

gnements auprès de l'Office de Tourisme). À la sortie, petit tour chez Azaïs-Polito, poissonnerie et dernière conserverie familiale de la ville. La maison vous propose soupe de poissons de roche, moules et encornets farcis à la sétoise qu'elle fut la première à mettre en boîtes dans les années 60. Vous avez aussi envie d'embarquer ? Vivez l'aventure d'une journée de pêche en mer à bord du *Thérésina*. Montez à bord vers 3 h du matin et apprenez les secrets de la pêche au chalut avec Gaëtan Liguori. (Comptez 80 € la journée pour larguer les amarres).

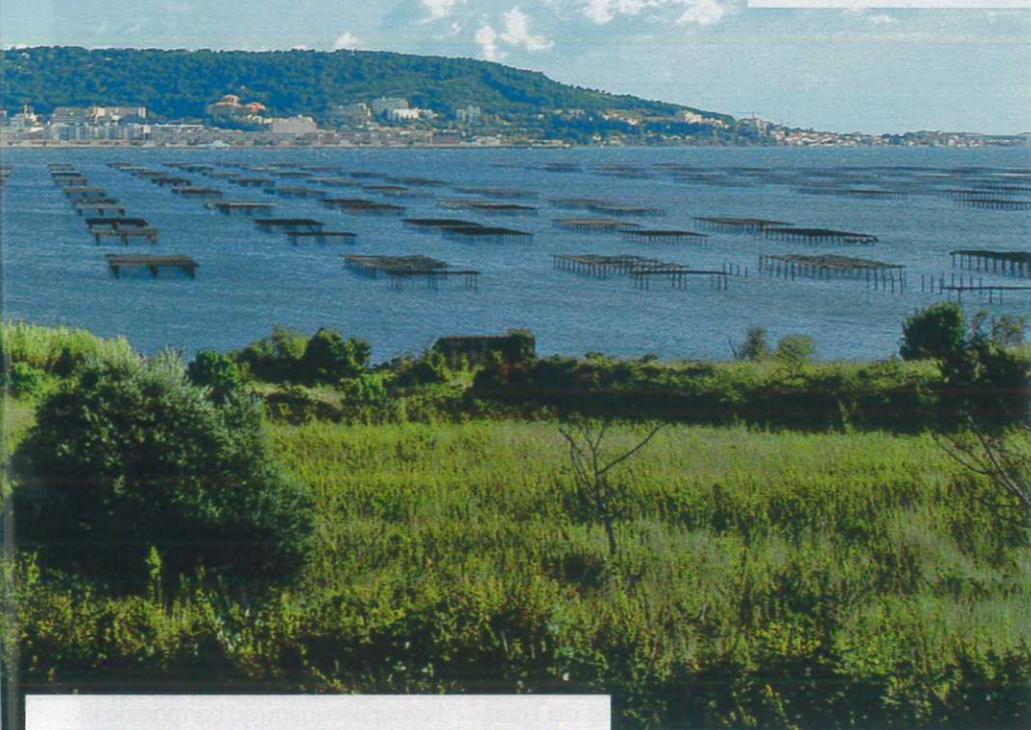
**Rendez-vous au marché.** La pêche c'est également celle des "petits métiers", celle des indépendants qui vendent leurs poissons aux particuliers sur le quai ou au

marché... Un marché où on trouve les produits des maraîchers de l'arrière-pays, des ostréiculteurs et des conchyliculteurs de l'étang de Thau. Les Sétois s'y donnent rendez-vous pour déguster une douzaine d'huîtres et boire un petit verre de picpoul ou un rosé de Listel chez Diego, le comptoir du marché. C'est là qu'on découvre tous les secrets des "grandes" traditions culinaires locales, comme la brasucade de moules : "Je fais chauffer les moules sur une plaque de tôle. Une fois qu'elles sont ouvertes, je les arrose d'une sauce de mon invention à base d'huile, d'aromates et d'harissa", explique Jacques, un ancien boulanger à la retraite. À l'heure du déjeuner, pensez à réserver à l'Entonnoir et sa cantine, un bar à vins et restaurant qui aligne ses tables recouvertes de





5



6



7

4. L'original dry de Noilly Prat et l'Enclos, une cave à ciel ouvert.
5. Sortie en mer avec Pescatourisme.
6. La macaronade, plat typique de Sète.
7. Le frescati, gâteau emblématique.

toiles cirées multicolores pour y déguster, littéralement, une cuisine du marché réalisée sur place.

**Les vraies bonnes tables.** En ville, les restaurants ne manquent pas, mais les bonnes adresses se méritent... Il faut distinguer les tables saisonnières des autres ! La réputation des Demoiselles Dupuy, sorte de taverne du pêcheur sur le port, n'est plus à faire. On y déguste, dans un décor de bric et de broc, d'excellents poissons grillés et des coquillages "maison", puisque chez les Dupuy on est aussi ostréiculteur/mytiliculteur sur l'étang de Thau. Même histoire Chez François, installé sur les quais. Il vend et fait déguster sa production, et c'est l'un des meilleurs écaillers de la ville.

Mais depuis un an, l'étoile venue briller au firmament des tables sétoises c'est Anne Majourel. Cette sympathique chef a officié vingt-huit ans aux Demeures du Ranquet, à Anduze. Venue prendre sa retraite à Sète, elle est aujourd'hui aux fourneaux à la Coquerie. Chapeau sur la tête et grand sourire aux lèvres, Anne cuisine devant ses clients glace à l'huître, ballotin de brandade de morue, calamars poêlés et autre boudoir de baudroie sétoise revisitée, dans un petit restaurant à la déco design qui surplombe le port, à côté du cimetière marin. Elle propose aussi des cours de cuisine que les Sétois ont déjà pris d'assaut !

**Zézettes, navettes...** Les amateurs de desserts ne seront pas en reste ! À Sète, on aime les petites douceurs... Les biscuits secs se déclinent à l'envi. Leur fabrication industrielle n'a (heureusement) pas complètement détruit l'artisanat. À la Biscuiterie Pouget, qui existe depuis 1913, Jean-Marie Fabre se lève tous les jours à 3 h du matin pour fabriquer à la main des navettes, petits gâteaux secs en forme de barque (ou de sexe féminin selon une légende ou une autre), mais aussi chalumoux, sorte de gaufrettes roulées, cakes et macarons. Plus récentes, les zézettes sont des biscuits secs à base de farine, d'huile, de vin blanc sec, de sucre et d'eau de fleur d'oranger. Les dernières nées (les bistouquettes) en sont une variante à l'huile de pépins de raisin et vin de pays. Mais le top du dessert, c'est sans conteste le frescati. Imaginez un biscuit imbibé de rhum, avec des raisins secs, surmonté de 10 cm de meringue à l'italienne nappée d'un glaçage au café et décoré de cerises confites... Cette vieille recette est issue de la grande tradition pâtissière française.

## La Seven de Florie Tarbouriech

Arrivée sur le marché en février dernier, cette nouvelle huître (bien élevée) est une création qui rompt avec la tradition.



**J'**ai imaginé un coquillage qui s'offre et qui se mange debout, sur le pouce, en faisant la fête. On peut le présenter sans chichis à l'apéritif ou pour les faims de nuit, et il séduira les jeunes...

L'huître est croquante, charnue. Sa coquille lisse est "sexy", dans des tons blancs et roses, la nacre est irisée. Elle se vend dans les grandes surfaces, conditionnée par sept dans une petite boîte verticale, avec un

torchon et un couteau à huître", explique Florie Tarbouriech. La Seven est la dernière-née de la famille, petite sœur de la Tarbouriech, une grosse huître haut de gamme, très prisée des connaisseurs et des grands chefs comme Pierre Gagnaire ou Michel Rostang. "Pour obtenir ces coquillages, nous avons recréé, avec l'énergie solaire, le mouvement des marées dans le bassin de Thau. Nos huîtres sont élevées avec le meilleur de l'eau et du soleil, "collées" une à une à la main sur le filin. Elles passent beaucoup de temps hors de l'eau. Pour



cela, elles font des réserves. Ainsi, elles sont bien plus charnues et leur "muscle" est deux à trois fois plus gros."



1. Alain Cianni, maître de la tielle au Paradiso.  
2. Les Demoiselles Dupuy, typique taverne du pêcheur, une des célèbres tables de la ville.

Elle a été rapportée de Paris à Sète vers 1890. Depuis, c'est le dessert de la Saint-Louis, la fête de la ville.

**Au bassin de Thau.** Pour sortir de la ville, direction Marseillan, on prend la route du Lido. Les 12 km de cette lagune sont bordés de plages, mais aussi des vignes du vin des sables de Listel. En été, des pailotes servent des poissons grillés et des cocktails les pieds dans le sable. Un fois arrivé à Marseillan, un ravissant petit port sur l'étang de Thau, vous rentrez dans le pays de l'huître. Mais avant, ne manquez pas la visite guidée (4,50 €) des chais de Nilly Prat pour tout savoir sur le vermouth qu'on y fabrique depuis deux cents

ans, de l'enclos à ciel ouvert à l'herboristerie, en passant par la salle des secrets, sans oublier la dégustation. Puis direction les mas ostréicoles de l'étang de Thau. Au St Barth, comptoir de dégustation situé au bord de l'eau, Florie et Romain Tarbouriech vous feront goûter leurs fameuses huîtres, mais aussi leurs moules en brasucade, le tout arrosé de bonnes bouteilles de crus locaux. Les amateurs feront

une halte à Vinipolis, coopérative vinicole qui regroupe 260 vignerons, pour y déguster et acheter des crus locaux tels le picpoul, le muscat sec ou encore le blanc d'été (100 % bourette). Sur place, le Bistrot d'Alex propose des poissons de Méditerranée, des coquillages de l'étang de Thau, des viandes de l'Aveyron et des vins au prix de la coopérative.

**Un repos mérité.** Poussez l'excursion jusqu'au barrage des Olivettes. Le lieu est à l'écart des itinéraires touristiques et, surtout, dans le petit village de Vailhan se trouve une adresse secrète, mais sûrement plus pour très longtemps. L'Auberge du Presbytère, reprise par un jeune couple, vient de décrocher un Bib Gourmand dans le Guide Michelin. Une terrasse panoramique, le service attentif de Marine et au piano, son mari, le chef Baptiste Fournier. Il a fait ses classes au Crillon avec Jean-François Piège, puis au Plaza Athénée et chez les frères Pourcel avant d'ouvrir ici son premier restaurant. À la carte, veau du Ségala, bœuf de l'Aubrac... Une petite pause carnée bien méritée après tous ces fruits de mer, et surtout un pas vers le Pays de Pézenas et le Cœur d'Hérault, une autre région riche en saveurs, juste à côté.



■ Adresses en fin de numéro

Notre spécialité régionale

# Tielles sêtoises



Pour 6 personnes

Préparation : 50 min

Cuisson : 1 h 30

- 600 g de pâte à pain
- 1 kg de poulpes
- 3 kg de tomates
- 2 gros oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 feuilles de laurier
- 2 brins de thym
- 3 c. à s. de muscat de Frontignan
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 dosette de safran
- 1 pincée de piment en poudre (facultatif)
- sel.



## Petite histoire de la tielle

Spécialité de la ville de Sète depuis le XVIII<sup>e</sup> siècle, la tielle serait pourtant originaire d'Italie. Les sources divergent à ce sujet, mais cette tourte au poulpe et à la sauce tomate pimentée aurait été importée dans les bagages des immigrants transalpins installés dans la région ou inventée sur place par des mammas italiennes pleines de créativité. Voilà pourquoi cette savoureuse recette fait la part belle aux saveurs méditerranéennes.

**1** Préparez les poulpes. Séparez les têtes des tentacules. Videz les têtes des parties internes, puis retirez les membranes. Retirez les membranes recouvrant les tentacules.

**2** Rincez soigneusement le tout et faites cuire 1 h dans de l'eau salée avec l'ail haché, le thym et le laurier, jusqu'à ce que la chair reste un peu

ferme. Si ce n'est pas le cas, prolongez la cuisson. Égouttez les poulpes et coupez-les en petits morceaux.

**3** Faites revenir les tomates et les oignons coupés en dés dans une sauteuse huilée. Salez. Ajoutez le vin, le safran et le piment. Laissez mijoter 5 min à feu doux. Ajoutez les poulpes et faites cuire encore 5 min.

**4** Découpez des disques de pâte et garnissez-en des moules à tartellettes huilés. Répartissez-y la préparation au poulpe et recouvrez-les du reste de pâte. Soudez bien les bords et percez une cheminée. Badigeonnez d'huile la surface et faites cuire environ 20 min dans le four préchauffé sur th. 7 (210 °C). Servez chaud.