

SPÉCIAL CUISINE EXPRESS

Des plats et des desserts en 20 mn chrono

POMMES DE TERRE PRIMEUR
 10 recettes faciles

DE SÈTE À BÉZIERS
 Notre balade gourmande

SARDINES, THON, SAUMON...
 De nouvelles idées sortent de la boîte !

Fraîches et légères
LES TERRINES
 Prêtes à l'avance

Leçon de cuisine : les roulades de veau à l'italienne

85 recettes
 au succès garanti !

Terrine aux légumes d'été page 52

SUCREZ AUTREMENT VOS PÂTISSERIES
 c'est aussi bon !

M 03956 - 108 - F 2,20 € - RD
 MAXI CUISINE FRANCE

NOUVELLE FORMULE

Balade gourmande De Sète à Béziers

Dans leurs valises, les migrants ont rapporté les saveurs de leur Sud

naissance à quelques fleurons comme la conserverie artisanale Azais-Polito. Cette entreprise familiale a mis au point, en 1963, la première soupe de poissons de roche en conserve, d'après la recette de la grand-mère, puis, le succès aidant, la rouille « à la sétoise » (sans mie de pain), les moules farcies « à la sétoise » (avec de la viande maigre)... Tout est préparé à la main avec les matières premières locales.

Côté étang, les pêcheurs se sont établis sur la Pointe Courte. Vincent D'acquino est l'un d'eux et approvisionne le restaurant Coquillages et Crustacés : « L'étang est plus salé que la mer, le poisson plus gros, plus fondant et plus fort aussi. Goûtez la muge noire, « le loup du pauvre », ça n'a rien à voir ! Autre spécialité de l'étang : les huîtres, de véritables joyaux comme la Tarbouriech®, la Soula ou la Philemons. La particularité de ces huîtres vient de leur exondation comme l'explique Florian, responsable de la production de la Philemons, chez huîtres-bouzigues.com. » Deux fois par semaine, elles sont sorties de l'eau 24 h, en plein soleil et vent. Ainsi, elles se musclent, sont plus résistantes et ont un taux de chair plus élevé, de 15 à 18 % contre 12 % pour les autres. « Si elles se révèlent plus chères, elles sont aussi beaucoup plus nourrissantes. » L'huile, ici, on la mange vraiment, on ne la déguâte pas », en plaisante Florian.

La macaronade, souvenirs d'Italie
 Le mercredi, jour de marché à Sète, manger une macaronade Chez Boule est une véritable institution. Une tradition issue de

la communauté italienne (macaronade désignait toute préparation à base de macaronis), devenue un emblème de Sète. Mâchée le dimanche, en famille, il est pourtant de notoriété publique que « Boule » en cuisine une des meilleures. Enfin surtout madame ! Dans sa cuisine, Françoise prépare la veille sa viande en sauce tomate (paleron, bourguignon, saucisse) : « Je détiens la recette de ma grand-mère italienne. Je laisse mijoter 3 heures la veille, puis 5 heures le lendemain. Mais le plus important, ce sont les pâtes. Un faux pas et tu perds ta maza. Des pâtes rigate (de la marque Barilla) et surtout cuites à dents ! » Un plat qui se dégrade hiver comme été : pas un tournoi de joutes ne se déroule sans elle...

Navettes, coques, Douceurs d'Occitanie® : un parfum d'enfance

Passé la porte d'un immeuble des années 70 de Sète, la Biscuiterie Pougnet vous plonge dans une autre époque : comptoir et balance d'un autre temps, bocaux de biscuits secs, parfums mêlés de gâteaux à peine sortis du four (d'époque), fleur d'orange... Debout devant leur plan de travail, Jean-Marie et sa femme roulent à la main la pâte qui deviendra navette. Mais attention navette sétoise et non pas navette de Provence. La forme diffère, la première est plus verte. Déclinée à la fleur d'orange, anis, citron, cannelle, elle fait le régal de toutes les générations. Même démarche, à la boulangerie des Anciennes Anêles, de Béziers. Patrick Cadellard est le roi de la coque, une brioche légère et aérée, parfumée au citron, confectionnée pour la saint-Aphrodise, le saint-patron de Béziers. Normalement... car devant les sécheresses après des générations de Biterrois, il ne se limite plus à une journée dans l'année. Quant à Bruno Conca, dans sa petite pâtisserie-chocolaterie de Puisserguier, il l'avoue lui-même : « Au travers des Douceurs d'Occitanie®, je renoue avec mes souvenirs d'enfance : une figure sèche, de la noix, enrobée de chocolat et un grain de café en chocolat sur le dessus. Je trempe chaque douceur dans le chocolat à la fourchette. Il faut ensuite poser le grain au bon moment. Idem pour les Palais du Consul d'avec un côté chocolat noir, l'autre au lait. » Un véritable orfèvre que ce Bruno. D'ailleurs il le reconnaît : « Quand j'en vends, c'est pour offrir. On ne les trouve pas ailleurs. » Et certains sont prêts à faire des kilomètres pour un tel cadeau !

La macaronade
 Chez Boule, une institution à Sète. Découverte de la pêche de l'étang au restaurant Coquillages et Crustacés : tartare de muge noir aux fraises et petits poulpes en entrée.



Vins du Languedoc, quel caractère

300 jours de soleil par an et le tramontane donnent au terroir toute sa typicité. Pour une introduction au vignoble du Languedoc, la Maison des Vins est tout indiquée. L'ancienne demeure de Charles Trenet abrite la vitrine du syndicat AOC Saint-Chinian. Les vins des vigneron sont proposés au prix de la propriété, laissant toute liberté au visiteur de déguster quelques-unes des 32 bouteilles en présentation. Une équipe attentive est là pour guider le consommateur dans cette production à 83 % de rouge, 13 % de rosé et 4 % de blanc. « Tous les cépages peuvent être travaillés en Languedoc grâce au climat, ce qui en fait des vins atypiques, difficiles à cerner. En revanche, tout le monde peut trouver un vin à son goût », précise Marcel Iché, propriétaire du Domaine de la Gourgasse Neuve, à Béziers. Vendanges à la main, cépages Pays d'Oc et coteaux d'Enserune (IGP), ce domaine, en bordure du canal du Midi, est multi-médaille notamment avec sa cuvée Lo Mameto (1 an en fût, clin d'œil au grand-père rugbyman).



1. Marcel Iché, propriétaire du Domaine de la Gourgasse Neuve, et sa cuvée Lo Mameto.
2. Oursins, loup, sardines...
3. Gérard Janicot s'active au restaurant Coquillages et Crustacés.
4. Au cœur des halles de Sète, Magali et Joël milonnent de savoureux petits plats avec les produits frais du marché.

Carnet gourmand

Halles et Manger Au cœur des halles de Sète, pour déguster une savoureuse cuisine de marché et prendre quelques cours avec Magali, reine de la plancha.

Frescati® Une meringue italienne sur une genoise imbibée de sirop de rhum et recouvert d'un fondant café, voilà une spécialité de l'artisan pâtissier Serge April pour laquelle tout bon Sétois se damnerait.

La Oia Un restaurant de plage tenu par un Sétois et sa femme galloise, un heureux mariage qui donne au lieu tout sa pétulance, complétée par une cuisine simple et savoureuse à base de poissons, coquillages et autres tapas.

Domaine Pradines Le Bas La passion de Francine Buesa se révèle dans ses oliviers et son moulin, lieu de dégustation. Cette oléicultrice encense la picholine, la bouteille, la lucque... Plus de 11 variétés pour créer des huiles de catégorie supérieure « fruité vert », « fruité mûr ». Un délice pour les papilles.

Cave coopérative de Capestant Une quinzaine de producteurs des coteaux d'Enserune, petite IGP locale, (entre Béziers, Puisserguier et Nissan-lez-Enserune) sont présents, à côté de quelques AOP saint-chinian, piquetoul et autre marseillais, cépage propre au Languedoc-Roussillon.

Cathala Bougnette (mélange de viande porc, de pain et d'aufs, monté en boules et cuit au four), friandaise (foie et gorge de porc)... Une délicieuse adresse pour découvrir la charcuterie de l'Hérault.

La ferme biterroise 14 producteurs du Biterrois rassemblés pour commercialiser leurs productions de fruits et légumes de saison, confitures, miels, volailles, viande, olives, fromages...

Infos touristiques
www.tourisme-sete.com
www.beziers-in-mediterranee.com
www.tourismecanaludicial.fr

L'Union d'Occitanie est partenaire pour sa santé. À consommer avec modération.

Adresses page 80

