



☞ Bonus :
pour l'apéro,
mes recettes
de tartinables

les carnets de Jean-Michel

Les meilleures recettes d'une famille de pros

Mes entrées



Jean-Michel Bovienzo

Avec la collaboration d'Anne Lachaze

les carnets de Jean-Michel

Les meilleures recettes d'une famille de pros

Préface.....	3	Les crêpes salées.....	59
Tartinables et beurre à tartiner.....	5	Salades et sauces.....	67
Les sauces.....	19	Entrées chaudes et soupes.....	85
Empanadas et calzone.....	27	Index des trucs, astuces et anecdotes.....	93
Les feuilletages.....	39	Remerciements.....	95
Les quiches.....	45		



Mon père, Dominicantonio, dans son fournil juste après guerre : c'était bien avant les normes européennes !

À gauche, mon cousin Victorin qui a créé le restaurant des Catalans à Marseille.



Au centre, mon grand-oncle Louis, maître d'hôtel, et mon cousin Victorin, chef cuisinier sur l'Orient-Express. Leur amitié est à l'origine du mariage de mes grands-parents maternels.

J'ai reçu la cuisine en héritage, à croire que c'est inscrit dans les gènes !

Ce n'est pas un carnet de cuisine que je vous propose d'ouvrir et de partager, mais bien des carnets. Ceux de mes aïeux, jaunis, tachés, déchirés par endroits, au papier fin comme du papier à cigarette à force d'être consultés, mais précieusement conservés.

Il y a le cahier de mon père, Dominicantonio, apprenti chez mon grand-oncle Estienne, boulanger-pâtissier à Bagnols-sur-Cèze. J'en ai un souvenir puissant, fait d'odeurs de levain, de farine grillée, de café fumant que ma mère, Simone, tenait sur un coin du réchaud. On se partageait le surplus de pâte crue entre cousins. Nos doigts d'enfant ressortaient des fonds de casserole nappés de crème pâtissière ou détachaient le restant de crème glacée de l'hélice de la machine à glace.

L'oncle Estienne était célèbre dans la famille pour avoir cuisiné pour la Cour de Russie, avant la guerre de 14-18 et pour les nombreuses recettes qu'il a créées.

Victorin, cousin de ma grand-mère maternelle, tenait un restaurant sur la plage des Catalans, à Marseille, fameux pour sa bouillabaisse (recette page 88).

Son frère, Isidore, était glacier à Massiargues, village natal de Gaston Defferre en Camargue. Le petit Gaston s'est-il régalé des glaces d'Isidore ? En tout cas, j'ai le précieux carnet d'Isidore.

J'ai aussi celui du grand-oncle Louis, maître d'hôtel sur l'Orient-Express entre les deux guerres.

Et encore, les recettes de ma grand-mère bien aimée, Maria, que j'ai retrouvées, écrites sur des petits bouts de papier, conservées entre deux pages de son livre de cuisine « À l'usage des gens de maison ».

Comme vous voyez, la cuisine est vraiment une tradition familiale et déjà une de mes filles a pris le relais !

Toutes ces recettes ont circulé dans la famille et ont été la base du commerce de chacun, qu'il soit cuisinier, boulanger, pâtissier, glacier, etc. Chacun y a apporté sa touche personnelle, un tour de main, une épice, une présentation... J'ai bien sûr ajouté mon grain de sel en un demi-siècle de cuisine, de formation de cuisiniers et de conseils aux restaurateurs et aux apprentis Compagnons qui sont passés dans mon établissement pendant leur tour de France.

Aujourd'hui à la retraite, j'aime toujours régaler de grandes tablées familiales ou amicales et je souhaite partager mes recettes et celles de mes aïeux.

C'est là que la rencontre avec Anne, au sein du club de plongée de Callelongue (la « calanque du bout du monde » de Marseille), et d'amateurs de bons plats, a servi de déclencheur pour une fructueuse collaboration pour la création de ce livre.

Il a fallu faire un choix parmi les quelque 1200 recettes engrangées. Alors je l'ai fait en fonction de mes goûts, forgés, comme pour vous sans doute, par la cuisine de mon enfance. Ma famille, c'est un mélange d'Italie et d'Auvergne. Mes grands-parents paternels ont quitté la Calabre pour s'installer à Sète. Ceux qui sont restés en Italie sont toujours dans le métier du côté de Sapri et de Scalea. Côté maternel, ils sont descendus d'Auvergne vers la Méditerranée. D'où la diversité des recettes proposées. Des recettes aux saveurs relativement épicées, à base de produits très goûteux et relevés d'ail, d'oignon, de poivron de Calabre (avez-vous goûté le poivron de Diamante?). Le tout cuit à l'huile d'olive ou de noix qui sublime les goûts. Rien de très compliqué, ni de cher, juste une cuisine goûteuse et généreuse en partage.



Avec mes parents et grands-parents maternels devant la pâtisserie familiale.

Je dédie ce livre à mes ancêtres qui ont fait de moi ce que je suis
et à mes enfants et petits-enfants en souhaitant qu'ils perpétuent la tradition gastronomique.

Jean-Michel



Mon père et moi en plein travail.



Avec mes cousins italiens, pâtissiers-glaciers à Sapri.

Béchamel.....	6	Verrine lyonnaise.....	11
Roux blanc et brun.....	6	Verrine landaise.....	11
Beurre nature.....	7	Purée d'aubergines.....	12
Beurre aux légumes.....	7	Caviar d'aubergines.....	12
Beurre à la viande.....	7	Tapenade nîmoise avec des olives vertes.....	13
Beurre au poisson.....	8	avec des olives noires.....	13
Beurre d'amandes.....	8	Tapenade à ma façon.....	14
Beurre d'anchois.....	8	Tapenade de tomates séchées.....	14
Beurre à l'estragon.....	8	Rougail de tomates séchées.....	15
Beurre de caviar ou d'œufs de lump.....	9	Guacamole.....	15
Beurre au curry.....	9	Tarama.....	16
Mousse de légumes à canapé.....	9	Tarama d'œufs de poisson.....	16
Mousse de viandes à canapé (foie, foie gras, jambon).....	10	Tandoori.....	17
Mousseline de la mer.....	10	Rillettes de la mer.....	17

Pour l'apéro : tartinables et beurres à tartiner



« Longtemps traiteur, j'ai confectionné de nombreuses recettes de toasts et canapés pour accompagner les apéritifs. En voici quelques-unes, à partir desquelles vous pourrez donner libre cours à votre imagination.

Béchamel

« Incontournable dans les garnitures, la béchamel sert de liant à la plupart des sauces de la cuisine française. C'est aussi, pour moi, la crème de base des tartinables et des mousses.



Personnellement, pour développer le goût et renforcer sa couleur, j'utilise de la farine préalablement grillée (et en plus,

c'est meilleur pour la santé car le beurre n'est pas cuit et ne se transforme pas en mauvais cholestérol!). Je mélange simplement le beurre en pommade avec la farine grillée. Puis j'ajoute peu à peu le lait et fais chauffer la sauce jusqu'à ce qu'elle s'épaississe.

Roux blanc et brun

Ils se font avec une proportion égale de beurre fondu et de farine.

Le roux blanc est simplement le mélange des deux ingrédients.

Pour le roux brun, porter le beurre à ébullition jusqu'à légère coloration, puis ajouter la farine, bien la mélanger jusqu'à l'obtention de la couleur souhaitée.

Ces roux permettent de faire des sauces très légères et se conservent longtemps au réfrigérateur.

Pour 150 toasts environ

50 g de beurre
50 g de farine
½ litre de lait
3 g de poivre spécial et une pincée de muscade
10 g de sel

Faire fondre le beurre dans une casserole. Ajouter la farine et bien mélanger. Laisser prendre une légère coloration, puis ajouter le lait et porter à ébullition. Stopper au premier bouillonnement. Saler et parfumer avec du poivre et de la muscade.

Farine grillée

Étaler une fine couche régulière (1 mm d'épaisseur environ) sur du papier cuisson posé une plaque allant au four. Mettre dans le four à 200° (ne pas oublier de couper la ventilation!). Surveiller à partir de 10 minutes car le temps de coloration varie en fonction du taux d'humidité de la farine. Sortir du four quand la farine a une jolie couleur grillée. La tamiser pour éviter la formation de grumeaux. Elle se conserve très bien dans une boîte hermétique.

Les bonnes doses des roux dans les sauces :

- **Pour une sauce épaisse**, compter 200 g de roux/litre de sauce. Parfait pour les toasts, en particulier ceux qui seront coupés.
- **Pour une sauce semi-épaisse**, 160 g/litre. Souple à chaud.
- **Pour une sauce nappante**, 120 g/litre
- **Pour une sauce fluide**, 100 g/litre
- **Pour un fond lié, peu épaissi**, 40 g/litre

Beurre nature

Temps de préparation : 10 min

Monter tous les ingrédients au fouet ou au batteur électrique.

Ce beurre s'utilise essentiellement pour décorer.

Pour 70 toasts environ

150 g de béchamel (recette page 6)

250 g de beurre en pommade

50 g de vinaigre blanc ou de jus de citron

Muscade, sel et poivre

Coloration possible avec des colorants alimentaires et déco à la douille

Beurre aux légumes

Pour 70 toasts environ

200 g de pulpe de légumes cuits vapeur

20 g de roux

200 g de beurre en pommade

Jus de citron

Temps de préparation : 15 min

Pour que le roux puisse lier la préparation, il doit cuire, soit dans un bouillon, soit dans la pulpe de légumes très chaude.

Incorporer dans les légumes bouillants 20 g de roux et mixer. Laisser refroidir. Mettre le beurre en pommade. Mélanger les légumes avec le beurre, le filet de citron et monter au batteur 3 à 5 minutes.

Pratiquement tous les légumes se prêtent à cette préparation. À choisir en fonction de votre goût et en tenant compte des couleurs.

Beurre à la viande

Temps de préparation : 15 min

Si la viande n'est pas cuite, la faire cuire en petits morceaux dans un fond de volaille. Récupérer le bouillon de cuisson. Lier avec le roux. Ajouter la viande. La mixer finement. Ajouter le beurre en pommade et le jus de citron. Monter au batteur 3 à 5 minutes.

Pour 70 toasts environ

200 g de foie ou de jambon

100 g de bouillon de cuisson (restes de pot-au-feu ou de rôti, par exemple)

20 g de roux

200 g de beurre en pommade

Jus de citron

Sel épicé à ma façon

1 kg de sel, 200 g de poivre moulu, 100 g de muscade moulue, 4 clous de girofle moulus, 4 feuilles de laurier. Mettre le tout dans un pot hermétique.



Mes réserves d'écureuil...

Je ne suis jamais pris au dépourvu face à des invités surprises ! Pour cela j'ai toujours en réserve au frigo ou au congélateur des ingrédients de base ou des préparations qui donnent couleurs et goût à un simple plat de pâtes.

Voici les principaux :

Au congélateur :

- Pâtes feuilletée, brisée et sucrée
- Fond de viandes et fond de poisson, congelés et stockés dans des bacs à glaçon
- 1 boîte de parures de poissons et crustacés, à remplir au fur et à mesure pour confectionner les fonds de poisson
- 1 boîte de parures de viandes pour confectionner le fond de viande
- Farine
- Beurre en petits morceaux pour faire de la pâte : plus facile à mélanger et ainsi la pâte ne chauffe presque pas
- Blancs d'œuf : ce serait dommage de les jeter, ils se congèlent très bien et font d'excellentes meringues !

Au réfrigérateur :

- Roux
- Persillade (persil et ail mixés avec de l'huile d'olive)
- Anchoïade
- Basilic (conservé dans l'huile d'olive)
- Pissalat (1 kg d'oignons, 300 g de filets d'anchois à l'huile – Confire sur feu doux jusqu'à obtenir une pâte consistante. Remuer de temps à autre pour ne pas laisser accrocher)

Et aussi :

- Poivre spécial (*recette page 61*)
- Farine grillée (*recette page 6*)
- Huile pimentée (*recette page 69*)
- Divers vinaigres parfumés maison : ail/vinaigre de cidre, tomates séchées, oignons ou framboises... (*recette page 84*)

Les temps indiqués dans les recettes tiennent souvent compte de ces préparations déjà prêtes.

Mayonnaise.....	20	Sauce poivrade.....	23
Sauce cocktail.....	20	Sauce chasseur.....	24
Sauce à l'aneth.....	20	Sauce aïoli.....	24
Sauce tartare.....	21	Anchoïade.....	25
Sauce à la diable.....	21	Sauce maltaise.....	25
Sauce paprika.....	21	Sauce avocat.....	26
Sauce verte.....	22	Sauce basilic.....	26
Sauce andalouse.....	22	Sauce ciboulette.....	26
Sauce roquefort aux noix ou aux olives.....	22		

Les sauces



Sauce avocat

Temps de préparation : 5 min

Mixer la chair des avocats avec les jaunes d'œufs et le jus de citron.

Ajouter la crème légèrement battue.

Saler et poivrer.

Peut servir d'entrée si on regarnit les coques des demi-avocats. Sinon, en sauce avec des légumes crus, salades avec poisson.

Pour 6 personnes

3 avocats
2 jaunes d'œufs
100 g de crème fraîche ou mascarpone
Sel poivre, Cayenne
½ citron

Sauce basilic

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 10 min

Infuser la moitié du basilic et les herbes dans le vin et le vinaigre. Sur le feu, réduire au 2/3. Passer au chinois.

Mixer l'ail, l'anchois et le reste de basilic. Réserver.

Faire une mayonnaise avec le jaune d'œuf et l'huile.

Y ajouter le mélange ail-anchois-basilic.

Détendre avec la réduction de vin parfumé.

Assaisonner selon goût.

On peut alléger la sauce en remplaçant l'huile par du fromage blanc à 0 %.

Pour 6 personnes

¼ litre de vin blanc
50 g de basilic
30 g de persil
1 gousse d'ail
2 filets d'anchois
1 œuf
50 ml de vinaigre
150 ml d'huile
Herbes de Provence

Avec les poissons, la viande (agneau, lapin). Froide, sur des tartines ou dans des sandwiches.

Sauce ciboulette

Pour 6 personnes

100 g de fromage blanc
30 g de moutarde forte
1 jus de citron
250 ml d'huile d'olive
1 botte de ciboulette
Sel, poivre

Temps de préparation : 5 min

Mixer tous les ingrédients en gardant quelques brins de ciboulette pour la décoration.

À utiliser sur les salades vertes, composées, avec des légumes crus.

Pâte à pain classique.....	28	Calzone agenais maison.....	34
Pâte à pizza classique.....	29	Calzone à la sarladaise.....	35
Pâte à pizza au maïs.....	29		
Pâte à pizza à la châtaigne.....	30	Empanada milanais.....	36
Sauce tomate pour pizza.....	30	Empanada florentin.....	37
		Empanada ou calzone	
Tielle sétoise.....	31	au thon ou à la sardine.....	38
Tarte levée du berger.....	32	Empanada Zingara.....	38
Tarte levée biterroise.....	32	Empanada nîmoise.....	38
Tarte auvergnate.....	33	Empanada bourguignonne.....	38
Flamiche picarde.....	33	Empanada basquaise.....	38
Far poitevin.....	34	Empanada Dubarry.....	38

Empanadas et calzone



Empanada ou calzone au thon ou à la sardine

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 25 min

Préparer une très bonne sauce à pizza avec tomates et poivrons rouges. Si le poisson est frais, le faire cuire quelques minutes dans la sauce tomate.

Hacher l'oignon cru très finement. Ajouter les câpres, l'ail et le persil hachés. Mélanger au thon et/ou sardines. Rectifier l'assaisonnement avec du poivre spécial. Il faut que la sauce soit assez épaisse. Garnir la pâte en chausson ou en empanada.

Cette spécialité maison était la préférée de mes clients!

**Pour 6 personnes
(2 gros chaussons)**

500 g pâte à pizza classique
500 g de sauce tomate aux poivrons rouges (recette page 30)
1 gros oignon
Câpres, ail, persil : 1 cuillère à soupe de chaque
250 g de miettes de thon en boîte ou frais
200 g de sardines sans les arêtes en boîte ou fraîches
Poivre spécial

“ De nombreuses garnitures peuvent être mises dans une pâte à pizza et prendre la forme d'un chausson (on parle alors de calzone) ou de petites tourtes (ce sont les empanadas). On peut aussi en garnir des crêpes salées ou faire des sandwiches. Voici quelques suggestions :

Zingara

Jambon blanc, langue écarlate, champignons.
Liaison avec une sauce tomate épaisse.

Basquaise

Piperade bien séchée, éclats de jambon de Bayonne et œuf dur haché.

Nîmoise

Brandade de morue, béchamel, olives noires et pommes de terre en petits dés.

Dubarry

Chou-fleur cuit, dés de gruyère, jaunes et blancs d'œufs durs hachés, crème double liée avec un roux blanc.

Bourguignonne

Escargots sautés au beurre d'escargots.

Pâte feuilletée.....	40	Feuilleté bourgeois.....	42
Roulés au fromage.....	40	Feuilleté viennois.....	43
Feuilleté anchois.....	41	Feuilleté piémontais.....	43
Feuilleté jambon/poireaux.....	41	Feuilleté au pâté du chanoine.....	43
Feuilleté à la viande.....	42	Feuilleté délice de Bretagne.....	43
Feuilleté mazarin.....	42	Feuilleté au pâté de cèpes.....	43
Feuilleté belge.....	42	Feuilleté royal.....	43
Feuilleté andalou.....	42	Feuilleté brandade de Nîmes.....	44
		Feuilleté brandade Parmentier.....	44

Les feuilletages



Feuilleté brandade de Nîmes

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 20 à 25 min

Étaler un disque de pâte sur une plaque allant au four. Répartir la brandade dessus en laissant 1 cm de pâte nue tout autour. Poivrer légèrement. Humecter le pourtour. Recouvrir avec l'autre disque et coller ensemble les bords des deux disques de pâte. Dorer à l'œuf et décorer à la fourchette. Piquer le dessus pour laisser l'humidité s'échapper.

Pour 6 personnes

400 g de brandade
600 g de pâte feuilletée, soit 2 disques de 28 cm
Poivre blanc
1 œuf

Cuire au four à 200°. Surveiller la cuisson à partir de 20 minutes.

Feuilleté brandade Parmentier

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 30 à 35 min

Éplucher les pommes de terre et les couper en rondelles pas trop épaisses. Les précuire dans de l'eau salée quelques minutes, les égoutter et les faire refroidir.

Étaler la moitié de la pâte sur une plaque allant au four. Répartir les pommes de terre, les olives, puis la brandade par dessus en laissant 1 cm de pâte nue tout autour. Humecter le pourtour. Recouvrir avec l'autre moitié de pâte et coller ensemble les bords des deux disques de pâte. Dorer à l'œuf et décorer à la fourchette. Piquer le dessus pour laisser l'humidité s'échapper.

Cuire au four à 200°. Surveiller la cuisson à partir de 20 minutes.

Pour 6 personnes

250 g de pommes de terre épluchées
400 g de brandade
600 g de pâte feuilletée, soit 2 disques de 28 cm
Quelques olives noires hachées
1 œuf



Variante : Remplacer les pommes de terre par la même quantité d'épinards cuits et en partie desséchés.

Sauce traditionnelle.....	46	Quiche bretonne.....	53
Sauce pour quiche à viande.....	46	Quiche Zingara.....	53
Sauce fines herbes.....	47	Quiche forestière.....	54
Sauce pour quiche poisson-safran.....	47	Quiche antiboise.....	54
Ma recette de pâte à quiche (pâte brisée).....	48	Quiche niçoise.....	55
Quiche lorraine.....	49	Quiche Saint-Affrique.....	55
Quiche comtoise.....	49	Quiche Tournemire.....	56
Quiche dieppoise.....	50	Quiche norvégienne.....	56
Quiche lyonnaise.....	50	Quiche Saint-Pavace.....	57
Quiche royale.....	51	Quiche napolitaine.....	57
Quiche alsacienne.....	51	Quiche de l'oncle Jules.....	58
Quiche espagnole.....	52	Quiche de la Via Domitia.....	58
Quiche Marengo.....	52		

Les quiches



Quiche de l'oncle Jules

Pour 1 quiche de 8/10 personnes

500 g de pâte brisée (recette page 48)
500 g de sauce à quiche viande (recette page 46)
400 g de gibier à plumes (viande sur carcasses : faisan, perdreau, canard)
100 g de lardons
200 g d'oignons coupés en lamelles
200 g de chou rouge
100 g de pomme du Vigan
100 g de graisse d'oie
2 gousses d'ail, persil
Sel et poivre spécial

Préparation : 30 min

Cuisson : 30 min

Faire fondre la graisse dans une poêle. Y faire revenir les lardons. Ajouter les oignons et les choux en lamelles fines. Quand tout est confit, ajouter les lamelles de viande et les pommes épluchées, vidées et coupées en petits dés. Cuire 2 minutes.

Saler et poivrer. Ajouter le persil et l'ail haché. Couvrir.

Foncer un moule avec la pâte. Garnir avec l'appareil. Couvrir avec la sauce à quiche. Mettre au four à 200° pendant 30 minutes et surveiller la cuisson.

Quiche de la Via Domitia

Préparation : 30 min

Cuisson : 30 min

Faire griller les poivrons 20 minutes au four et les peler (les mettre à refroidir dans un bocal fermé). Leur chaleur décollera la peau toute seule). Les couper en lamelles régulières. Émietter les 300 g de morue dessalée. Mélanger la brandade et la crème. Ajouter les œufs et battre énergiquement. Compléter avec le poivre et les herbes.

Foncer un moule avec la pâte. Répartir sur le fond la moitié des poivrons, les olives et la morue émiettée. Verser la sauce. Décorer avec le reste des poivrons verts tout autour et les poivrons rouges en étoile. La quiche ressemble ainsi à une roue de chariot romain, comme ceux qui passaient il y a longtemps sur la voie domitienne (juste devant mon magasin). Mettre au four à 200° pendant 30 minutes et surveiller la cuisson.

On peut remplacer les poivrons par des pommes de terre précuites et utiliser les olives en décoration.

Pour 1 quiche de 8/10 personnes

500 g de pâte brisée (recette page 48)
1 poivron rouge
1 poivron vert
300 g de morue dessalée et émiettée
Quelques olives noires
1 boîte de 200 g de brandade
300 g de crème fraîche
6 œufs
Quelques brins hachés de coriandre et persil
Poivre

Le croyez-vous ?

Autrefois, pour dessaler la morue, on la stockait dans un sac en jute que l'on plaçait dans la chasse d'eau des toilettes (qui était en hauteur) 24 h à l'avance. L'eau était ainsi renouvelée sans effort. Depuis les normes européennes sont passées par là...

Pâte à crêpe salée classique.....	60	Crêpes au rollot.....	63
Pâte à crêpe salée au sarrasin.....	60	Crêpes saveur océane.....	63
Pâte à crêpe au sarrasin classique (ou autres farines).....	61	Crêpes à la reine.....	64
Crêpes de sarrasin aux œufs pochés et au jambon cru et sa salade.....	62	Crêpes aux foies de volaille.....	65
		Crêpes au chorizo.....	65
		Crêpes végétariennes.....	66

Les crêpes salées



Farce à gratin

Faire sauter les échalotes dans le beurre, puis rapidement les foies dénervés et propres. Flamber au cognac. Ajouter la crème froide et lier avec l'œuf. Refroidir rapidement. Mixer le tout en purée.

Cette farce est une recette très ancienne qui sert de liaison des viandes et des farces traditionnelles chez les traiteurs, les anciens pâtisseries!

Cette farce se conserve facilement plusieurs jours au réfrigérateur.

400 g de foie de volaille maigre
1 œuf
30 g d'échalotes
20 g de crème épaisse
20 g de moutarde de Dijon
20 g de cognac
80 g de beurre

À utiliser en condiment. Par exemple dans une sauce de salade, sur du pain grillé, à l'apéritif ou dans une simple soupe de pâtes...

Crêpes végétariennes

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 20 min

Laver et couper les légumes en julienne. Dans une eau salée, cuire successivement chaque légume quelques minutes. Ils doivent rester croquants.

Personnellement, je reconstitue le lait avec 450 g d'eau de cuisson additionnée de 50 g de poudre de lait entier.

Faire une béchamel : faire fondre le beurre dans une casserole. Ajouter la farine et bien mélanger. Laisser prendre une légère coloration, puis ajouter le lait (ou le mélange refroidi du bouillon + lait en poudre) et porter à ébullition. Stopper au premier bouillonnement. Parfumer avec du poivre et de la muscade. Mélanger légumes et béchamel. Vérifier l'assaisonnement.

Vous pouvez relever la préparation avec des épices (poivre, muscade).

Garnir les crêpes et servir aussitôt.

Pour 10 crêpes

10 crêpes de sarrasin ou de froment
100 g de carottes
100 g de poireaux
100 g de champignons de Paris ou des girolles
100 g de céleri boule
• Pour la béchamel :
50 g de beurre
50 g de farine
½ litre de lait
3 g de poivre spécial et une pincée de muscade



Vinaigrette classique.....	68	Salade de carottes au bleu d'Auvergne.....	73	Salade de mâche au Chavignol, grenade et noix... 79	
Vinaigrette aux herbes.....	68	Salade brocolis-avocat.....	74	Salade de roquette, pousses d'épinards et copeaux de laguiole..... 79	
Vinaigrette JMB (la mienne!).....	68	Salade landaise.....	74	Salade de champignons à ma façon.....	80
Sauce vierge.....	68	Salade bressane.....	74	Cabécou chaud au cœur de salade.....	80
Sauce au yaourt.....	68	Salade végétarienne.....	75	Salade fraîcheur aux langoustines.....	81
Worcestershire sauce.....	69	Salade niçoise.....	75	Salade ananas et mangue verte.....	81
Sauce fromage bleu.....	69	Salade chicorée et ananas... 76		Salade exotique au poulet et au chou rouge.....	82
Sauce Tabary.....	69	Salade cresson, orange et céleri.....	76	Salade campagnarde.....	82
Sauce Maria.....	70	Salade de chou rouge et cumin à la crème.....	77	Salade scandinave.....	83
Sauce Gravelax.....	70	Salade d'oranges sicilienne.. 77		Salade auvergnate.....	83
Sauce asiatique.....	71	Pinzimonio.....	78	Poulpes et calamars à la Sétoise.....	86
Sauce sushi.....	71	Salade de roquette, figues et chèvre.....	78		
Sauce créole.....	71				
Carpaccio de saumon à ma façon.....	72				
Salade César.....	72				
Salade endives et orange.....	73				

Salades et sauces



Poulpes et calamars à la Sétoise

Temps de préparation : 1h

Temps de cuisson : 45 min

Dans une casserole, faire revenir à feu vif avec de l'huile d'olive le poulpe lavé et coupé en cubes. Au bout de 30 minutes, ajouter les pommes de terre coupées en cubes et du Spigol (ou du safran préalablement trempé). Si nécessaire, compléter avec un peu d'eau (ou du vin blanc) pour recouvrir les pommes de terre et laisser cuire une quinzaine de minutes. Ajouter un peu d'ail et du poivre spécial.

Contrôler la cuisson : le poulpe doit être tendre (il a perdu son élasticité) et toute l'humidité a été absorbée par les pommes de terre.

Préparer un aïoli : écraser l'ail au pilon. Les puristes montent l'aïoli sans jaune d'œuf. Par sécurité, ajouter le jaune d'œuf... Incorporer l'huile comme pour une mayonnaise et saler légèrement. Ajouter un filet de citron.

Pour 8 personnes

1 kg de poulpes (et/ou calamars)

600 g de pommes de terre

Huile d'olive

Spigol

Ail

Poivre spécial

• **Aïoli :**

1 jaune d'œuf

250 g d'huile d'olive

6 gousses d'ail

Citron

Sel

À la fin de la cuisson des poulpes/calamars, ajouter tout l'aïoli, pour lier « à chaud » le jus de cuisson.

Se mange chaud ou froid.

Vinaigres parfumés

Rien de plus facile à faire et bien moins cher que ceux du commerce.

Il suffit de laisser mariner le légume ou le fruit choisi pendant 1 mois dans du vinaigre de cidre ou de miel. Puis filtrer et conserver dans une bouteille en verre.

• **Vinaigre à l'ail :** 1 tête d'ail épluchée marinée dans ½ litre de vinaigre de cidre.

• **Vinaigre aux tomates séchées :** 100 g de tomates séchées dans ½ litre de vinaigre de cidre. Idem avec des oignons ou des champignons séchés.

• **Vinaigre au safran :** 1 cuillère à soupe de safran par litre de vinaigre de cidre. Le laisser reposer idéalement 2 ans.

• **Vinaigre de framboise :** 100 g de framboises préalablement séchées dans ½ litre de vinaigre de miel (ou à défaut de cidre). Avec les mêmes proportions, je fais également du vinaigre de mûres, en récoltant les mûres sèches dans les haies.

Tellines.....	86	La bouille d'Agde.....	90
Huîtres soufflées au champagne.....	86	Bisque de crustacés.....	90
Oursins soufflés.....	87	Soupe de Toulouse.....	91
Saumon fumé.....	87	Soupe au pistou.....	92
La bouillabaisse.....	88	Omelette à ma façon.....	92
Soupe de poisson.....	89	Soupe de potiron.....	93
		Soupe Bercy.....	93

Entrées chaudes et soupes





Index des trucs, astuces et anecdotes

Farine grillée.....	6	Sauce à quiche : plus rapide et plus léger!.....	46
Sel épicé à ma façon.....	7	Faites votre propre fond de poisson.....	47
L'avenir des beurrés pour canapé : mousses et verrines!.....	11	Conserver les jaunes d'œuf.....	48
Cacahuètes grillées.....	12	Dessaler la morue comme autrefois.....	58
Tomates séchées.....	14	Poivre spécial.....	61
Paprika maison.....	17	Cuisson à blanc des légumes.....	65
Mes réserves d'écureuil.....	18	Farce à gratin.....	66
Préserver sa vertu grâce à la béchamel?.....	23	Huile pimentée.....	69
Ne jetez pas les pépins de raisin!.....	24	Astuce d'escroc pour faire un balsamique.....	70
Pourquoi je mets ma farine au frigo ou congélateur?.....	28	Pignons grillés.....	76
Dégraissés de couenne ou gratillons ou gratons.....	35	Une pointe d'ail rehausse le goût!.....	79
Pâte levée : un truc de professionnel.....	36	Vinaigres parfumés.....	84
4 épices maison.....	43	Quand la soupe se transforme en mousse de poissons.....	91

Merci !

Cette aventure un peu folle n'aurait sans doute pas eu lieu sans nos proches qui nous y ont incités et les inconnus qui ont cru à notre projet.

Merci de tout cœur à tous pour leur soutien, leur apport et leur amitié.

Jacques ARMANI, Patrick BAWOL, Alain BEAUTÉ, Patrick et Nadia BERGOUIGNOUX, Henri BLAIS, Michel BODY, Hélène BONIS, Jean-Philippe BORGES, André-Noël CAZORLA, Béatrice CHAPEL, Yvon CHARTIER, Sophie CHASSARD, Sébastien CHEVALIER, Catherine CLOUP, Club de plongée OCC (Olympique de Cabriès-Calas), Michel COLLET, Laurence CONSAVELA, Josy CONSTANT, Maurice DONATELLA, Salvator Di BENEDETTO, Jean DRECOURT, Jean-Claude EUGÈNE, Georges EYMARD, Éric FALCONETTI, Marie FLORES, Rémi FRITSCH, Marie-Laure GARRIER, le GRIEMÉ et le club SRA de Frontignan (mes amis des clubs d'archéologie sous-marine), Pierre GHIO, Élisabeth GIRARD, Bernard GUERIN, Lionel HUGUET, Marielle JAPPIOT et Luc TALASSINOS, Jean-Pierre JONCHERAY, Gérard LEBLOND, Didier LEFEUVE, Pierre LEFOUR, Joffrey LÉON, Pierre-Yves LEPAGE, Colette LIÈVRE, Catherine LUC, Julien LUC, Martine MALEGUE, Geneviève MARTIN, Myriam MELOTTO, Guy MILANO, Claude NAPOLEONE, Gwénaél NICOLAS, Marie-Pierre NOURRY, Bruno NOVIAL, Michaël PAITRY, Antoine PANNETIER, Jean-Pierre PARCY, Marlène RICHARD, Bernard ROTHAN, Marius SANTORO, Sami SARKIS, Pascale SAUZE, Lucien SINAPI, Daniel SUZAN, Stéphane TANCHE, Muriel TOUNY, Serge VASSEUR, Loïc VIGNERON, Sandrine ZAEGEL.

Sans oublier mes filles, Émeline et Marielle.

Merci aussi à la plateforme de financement participatif Kisskissbankbank pour sa logistique.

© 2016, Groupe COPS
13510 ÉGUILLES
Tous droits réservés pour tous pays

ISBN : 978-2-37586-004-5
Dépôt légal
1^{re} édition : décembre 2016

Maquette : & com
Photos : Jean-Michel Bovienzo, Michel Collet, Sophie Collet, Yvette Don et Marc Morand
Imprimé en France



“ Né dans les choux (à la crème)
de la pâtisserie familiale,
déposé dans un carton de beurre et pesé
sur la balance du magasin,
puis nourri de l'expérience et des recettes de trois
générations d'ancêtres œuvrant en cuisine (cuisinier,
boulangier, pâtissier),

et riche de leurs nombreux carnets de recettes et de cinquante ans d'expérience
en tant que restaurateur et maître pâtissier-traiteur-chocolatier-glacier,
il m'a semblé qu'il était temps de transmettre ce précieux héritage.

C'est l'objet de ce premier carnet consacré aux entrées.

Un choix de plus de 150 recettes savoureuses et variées, ainsi que mes astuces
et tours de main de professionnel que j'ai plaisir à partager maintenant
avec vous.

20 €

