

# Provence Magazine

*La provence pour ceux qui y vivent !*



**Bienvenue** dans la **tradition provençale culinaire** voici les vraies recettes de **Provence**

recettes personnelles de **Michel Hugues**, cuisinier par passion

## **AÏOLI, le plat d'Aïoli ou "aïoli garni" :**

Aux cotés de la sauce, le plat d'Aïoli ou "aïoli garni" est un plat complet dans la tradition provençale :

Dans une grande marmite mettre un bouquet garni, 4 gousses d'ail et quelques brins de fenouil sauvage et 3 litres d'eau minimum, porter à ébullition. Après les avoir épluchées mettre 2 carottes et 2 pommes de terre par convive dans le bouillon ainsi qu'un beau chou fleur coupé en 4 et 1 ou 2 gros oignons blancs épluchés. Après les avoir nettoyés, ajouter quelques bulots et selon la tradition, des escargots de Provence dits "petits gris" malgré leur couleurs marron, jaune et noir, pratiquement identiques à de petits escargots de Bourgogne. Ce plat de haute tradition ne serait pas fini sans la sublime "merluce" ou morue que l'on aura fait dessaler durant toute la journée précédente puis l'avoir imbibée dans du lait froid pendant quelques heures.

Vous pouvez faire bouillir quelques oeufs dur à même le bouillon ! Mais le nec plus ultra chez les vieilles familles cassidaines, ciotadennes ou marseillaises sera d'adjoindre à ce contenu un poulpe de taille moyenne coupé en 3 ou 4 secteurs mais cuit séparément avec un fumet particulier en raison de la coloration en rouge de l'eau de cuisson que produit le mollusque. Il faut être patient et observateur pendant cette cuisson qui ne doit jamais être à gros bouillon.

Il est temps de faire la sauce d'aïoli qu'il est possible de faire bien à l'avance d'ailleurs ! Une seule obligation : une fourchette devra tenir seule à la verticale au milieu de l'aïoli grâce à sa seule consistance gage d'un aïoli bien réussi !

Le plat d'Aïoli sera servi en plat unique au centre d'une belle table : choisir un plat de céramique d'Aubagne, le plus grand et aplati possible ! y disposer les tranches de pommes de terre, les autres légumes, les escargots et les bulots et enfin la morue

**Votre avis nous intéresse :** [redaction@pacainfoeco.com](mailto:redaction@pacainfoeco.com)

Provence Magazine

PACA INFORMATIONS ECONOMIQUES

**[www.pacainfoeco.com](http://www.pacainfoeco.com)**

# Provence Magazine

*La provence pour ceux qui y vivent !*



*La Positive attitude*



**Bienvenue** dans la **tradition provençale culinaire** voici les vraies recettes de **Provence**

recettes personnelles de **Michel Hugues**, cuisinier par passion

et les oeufs durs écaillés. la recette originale n'a jamais comporté de moules mais elles ne sont pas interdites à condition d'être peu nombreuses ! Il sera même

Recommandé (selon sa taille) de ne pas hésiter à mettre sur table le mortier d'aïoli à coté du plat central

Prévoir des tranches de pain de campagne rassis, légèrement grillé enduites d'un peu d'huile d'olive sur laquelle les convives pourront mettre la sauce aïoli ou mouiller avec un peu de fumet du poulpe que l'on aura réservé. Ne pas hésiter à déguster les légumes avec un filet d'huile d'olive.

Servir vos convives avec un rosé frais (coteaux d'Aix en Provence idéal) et même un bon rouge léger ce que je vous recommande .... Attention la boisson de l'eau sur l'aïoli n'est pas recommandée pour la sérénité de votre digestion !

©michel hugues 2003

Votre avis nous intéresse : [redaction@pacainfoeco.com](mailto:redaction@pacainfoeco.com)

Provence Magazine

PACA INFORMATIONS ECONOMIQUES

[www.pacainfoeco.com](http://www.pacainfoeco.com)