

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

ANCHOÏADE

Prendre un bocal d'anchois faire dessaler 10/12 poissons dans de l'eau froide ; après une bonne heure et avoir changé l'eau au moins une fois, lever les arrêtes. Prendre un mortier, de l'huile d'olive, des gousses d'ail épluchées et un peu de vinaigre blanc. Écraser cette préparation avec le pilon en bois d'olivier tout en faisant couler un filet continu d'huile d'olive pour lequel vous serez particulièrement généreux. Comme pour l'aïoli, plus la sauce sera onctueuse, plus le plat sera réussi !

Notez que vous pourrez faire la même chose avec des anchois frais, mon choix personnel.

Prévoir des légumes frais et très colorés, lavez-les et coupez-les en fines lamelles ou en petits cubes selon les cas : poivrons, branches de céleri, choux fleur, petites échalotes, aiguillettes de coeurs de courgettes et de carottes, morceaux de fenouil de culture. Des pommes terre bouillies pelées et des oeufs durs seront particulièrement appréciés. Disposer le tout avec harmonie picturale sur un grand plat carré au centre de la table, n'hésitez pas à faire voisiner le mortier avec l'anchoïade ... et le pilon !

Prévoir du pain de campagne rassis coupé en lamelles et frotté d'ail. Quelques anchois frais et du gros sel : fleur de sel de Camargue sur la table.

A boire avec : un rosé de Provence ou selon ma préférence un rouge léger frais : côte du Ventoux

©michel hugues 2003

Votre avis nous intéresse : redaction@pacainfoeco.com

Provence Magazine

PACA INFORMATIONS ECONOMIQUES

www.pacainfoeco.com