

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

ENCORNETS A LA PROVENÇALE

Ingrédients pour 4 personnes : - 1 kg de tomates bien mures : 15 gr piment doux :
- 3 gousses d'ail - huile d'olive :33 cl de vin blanc sec-persil sel, poivre - 1 tranche de
jambon cuit - 2 kg d'encornets - poudre de muscade.

L'encornet se dit également en Provence "Calamar" ou "Tooutennes", à Paris on dira "calmar-heu"... ; . De même profitons-en pour apprendre que la seiche quant à elle se dit en Provençal "Supi" d'où les petites sèches = supions ! C'est simple. Dommage qu'actuellement sur le vieux port-et ailleurs -, beaucoup de restaurants se trompent allègrement sur l'étymologie réelle et vous proposent des petites sèches pour des calamars ou inversement; triste époque !

Nettoyer les encornets. Les laver, les éponger et les couper en lanières (en garder quelques uns entiers). Peler l'ail et les oignons, les émincer et les faire revenir dans une grande poêle avec l'huile d'olive. Peler, épépiner et concasser les tomates.

Ajouter les encornets dans la poêle et les faire revenir à feu vif. Ajouter alors les tomates concassées, le vin blanc, le persil ciselé, saler, poivrer et laisser cuire doucement, à couvert, 1 h 30. Ajouter un peu d'eau, si nécessaire en cours de cuisson.

Vous pouvez adjoindre une pincée de piment doux , rappel : la cuisine provençale qui est réellement gastronomique n'a jamais fait appel aux piments forts comme le Cayenne , les modes actuelles "...du piment, du piment, du piment ! " , ne sont que de tristes digressions .

Servir avec des tagliatelles ou du riz aux crabes ou du riz nature

© michel hugues 2003

Votre avis nous intéresse : redaction@pacainfoeco.com

Provence Magazine

PACA INFORMATIONS ECONOMIQUES

www.pacainfoeco.com