



©agenceAPP/www.provencepresse.com



SOUPE DE POISSON TOULONNAISE



Il est un jour dans sa vie, en général au cours des premières années d'adolescence où l'on devine que l'on vit un moment particulier et qu'en plus, on prend conscience d'une information qui n'est pas connue de tous... Ainsi je me rappelle particulièrement d'une matinée en compagnie d'un vieil oncle pêcheur, à bord de son pointu quelque part entre le cap Sicié et le cap Canaille ! Je le voyais remonter avec une régulière énergie mètre après mètre le long fil hameçonné de sa vieille palangrotte et décrocher tous les 2 ou 3 hameçons une magnifique créature colorée de la méditerranée ; la pêche était abondante et le garçonnet que j'étais fut interpellé par le très petit congre qui s'invita bien malgré lui à bord de la barquette de bois blanche et bleue. Mon oncle retira immédiatement après les nasses en osier qu'il avait laissé séjourner toute la nuit précédente en un autre lieu près du rivage et en retira de nombreux «Fioupelans » crabes poilus dont certains étaient de la grosseur d'un demi tourteau d'atlantique ! Mon oncle s'écria alors : « il ne manque que quelques moules rouges dans les mattes posidonies et ta tante va pouvoir nous faire une soupe de poisson toulonnaise ! » .

La soupe de poisson provençale n'était donc pas la même partout : mes cousins de Marseille et ceux de La Captere ne mangeaient donc pas la même chose

alors Ce jour là une simple partie de pêche venait de convertir un «moussaillon marseillais» et un «marmiton provençal» ou enfin à peu près cela ! Voyons donc TOUT ce qui spécifie la soupe de poisson "à la toulonnaise" de la soupe de poisson traditionnelle de Provence.



©agenceAPP/www.provencepresse.com

Ingrédients : Pour 8 personnes : 1 000 gr minimum de poissons de roche – 500 gr minimum de congre (les morceaux de tête sont conseillés par les vieux pêcheurs) – 300 gr de crabes : favouilles , crabes verts etc... ; 150 gr de crevettes décortiquées ; 500 gr de moules à "décoquer" et si possible des crabes poilus «fioupelans» (notre photo) à « cueillir » soi-même le soir sur les rochers du bord de mer - 4/5 tomates mures et goûteuses, des pendelotes feront très bien l'affaire – 4 gousses d'ail - 2 oignons blanc ronds - 1 poireau et 1 carotte à éfiler - 1 branche de céleri - 1 écorce d'orange – des herbes fraîches : persil ; fenouil sauvage , thym et 1 feuille de laurier – sel – huile d'olive – poivre et deux doses de safran - 1 oeuf - – une verre de vin blanc tout simple - un verre contenant une dose normale de pastis pur (un second verre plein pour le cuisinier) - du pain rassis de la veille et de la sauce rouille préparée auparavant . Si vous le faite vous-même, un petit fumet de poisson sera le bien venu tout comme un filet de citron et quelques soupçons de piment doux (rappel la cuisine provençale n'a jamais été pimentée et le piment de Cayenne a vu son intégration dans les cuisines au sud de Valence particulièrement se développer après ... 1961).

La recette traditionnelle de nos grand'mères :

Dans une grosse marmite vous déposerez l'huile d'olive et une toute petite noix de beurre et à feu doux vous aller incorporer les oignons, ails écrasés et herbes hachées, petit à petit et dans cet ordre, tout en tournant avec une longue cuiller de bois ; ne pas brûler et déglacer avec le verre de vin . Faites ensuite dorer, plus exactement « rougir » les crabes à cet





instant. Laissez dans le récipient les favouilles mais retirez les crabes poilus « fioupelans » que vous réserverez au chaud.



un mixer-pilon et hacher menu en « chair de crabe » tout le contenu de votre marmite puis laisser ainsi recuire environ 10 / 15 minutes à feu TRES doux de façon à laisser les arômes se répandre dans le bouillon appelé "fond" ainsi obtenu! Vous pouvez corriger si besoin en sel , poivre et eau . Ce n'est qu'ensuite vous passerez le tout au moulin à légumes ménager avec une grille à trous les plus gros !



Après les avoir rincés et écaillés pour certains , coupez les poissons en petits morceaux ainsi que les crevettes, les moules et les incorporer dans la marmite au fur et à mesure : les plus gros morceaux d'abord les plus petits ensuite. Si besoin rajouter un peu de vin blanc, tourner régulièrement. Quand vous comprendrez que les chairs sont cuites, verser le jus de citron, tourner encore, saler, poivrer et ajouter le soupçon de piment doux. Puis faites chauffer le pastis pur dans une mini casserole et flambez-là en versant le contenu enflammé dans l'appareil de poissons .

Notre photo : vos tranches de pain pourront être surmontées de rouille ou d'aïoli

Ce n'est qu'après avoir séparé la pâte de chair de poissons et crustacés du bouillon obtenu que vous ajouterez le safran en mélangeant immédiatement et longuement puis l'œuf que vous battrez violemment à même la surface avec un fouet. C'est prêt ! Goûtez, corrigez à votre convenance et veillez à ne jamais faire bouillir ! Certains toulonnais ajoutent une cuillère d'aïoli à cet instant .



Il vous reste à préparer vos tranches de pain dur (plutôt que croûtons nordiques) en y ajoutant de l'ail du persil et du fromage (à faire saisir) au four quelques instants avant de servir ce plat de fête avec une tranche de pain et un fioupelan au minimum dans chaque assiette. Un véritable plat de fête ou un moment de tête à tête inégalable de partage de saveurs de la Provence dans un début de repas aux chandelles (notre photo) !

Notre photo : le poisson de roche de méditerranée (à bien distinguer de la soupe de chalut) est composé de labres (vieilles ou roucaous), girelles, rascasses, sarans, congres et murènes et rien d'autre !

© Michel HUGUES - 2007

Ps Alors vous voyez bien qu'à Toulon on ne déguste pas la même soupe que partout ailleurs !!!

Remuer encore et laisser chauffer quelques minutes ; incorporer ensuite le fumet , les tomates pelées, épépinées , la carotte , le persil et le céleri en morceaux de julienne , tourner, tourner et encore tourner avec une cuillère en bois puis rajouter la quantité suffisante d'eau pour le nombre d'assiettes que vous souhaitez



Après 30 à 40 minutes de cuisson à feu doux, comme pour la bouillabaisse ne jamais faire bouillir , prendre

