NOS TERROIRS EN 1000 RECETTES (SÉRIE 2) · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

La Cuisine Provençale en 1000 Recettes

Découvrez l'architecture complète de l'ouvrage ainsi que cinq recettes intégrales prêtes à cuisiner.

Retrouvez l'édition complète (Ebook, Broché & Relié Collector) sur **https://adrienbeaulieu.com/books/provence**

I. Table des Matières de l’Ouvrage

Chapitre 1 — l'olivier et ses trésors

1. huile d'olive aop de la vallée des baux
2. huile d'olive aop de haute-provence
3. huile d'olive aop de nice
4. huile d'olive fruité vert
5. huile d'olive fruité mûr
6. olives vertes cassées à la provençale
7. olives noires à la saumure
8. olives vertes farcies aux anchois et aux amandes
9. olives noires confites aux herbes
10. olives à la niçoise
11. tapenade noire de nyons aux anchois à l'huile
12. tapenade verte picholine aux amandes torréfiées
13. tapenade de figues aux olives noires
14. tapenade de tomates séchées et olives
15. tapenade au citron confit et coriandre
16. pain à l'huile d'olive
17. crème d'artichauts à l'huile d'olive
18. aïoli à l'huile d'olive légère
19. tian de légumes à l'huile d'olive
20. anchois marinés à l'huile d'olive
21. rouille de seiche à l'huile d'olive
22. huile d'olive au thym, romarin et sauge
23. poulet confit à l'huile d'olive
24. soupe au pistou à l'huile d'olive nouvelle
25. cake aux olives et jambon cru
26. Olives noires confites à la saumure
27. Olives cassées en saumure
28. Olives au fenouil en conserve
29. Olives farcies aux anchois et amandes
30. Saumure pour olives à la provençale

Chapitre 2 — le gros souper et les traditions festives

1. le rituel du cacho-fio
2. préparation de la table du gros souper
3. la fougasse à l'anis du gros souper
4. vin cuit de noël
5. coupe de l'avent
6. aïgo boulido (eau bouillie)
7. soupe de courge au lait d'amande
8. artichauts à la barigoule du gros souper
9. morue aux épinards et pignons
10. cardons gratinés en sauce blanche
11. morue pochée sauce aux câpres
12. filets de rougets aux herbes de provence
13. poulpe en ragoût à la marseillaise
14. céleri-rave en gratin
15. fenouils confits à l'orange et au thym
16. omelette aux truffes
17. gâteau de riz aux épinards
18. nougat blanc aux amandes et pistaches
19. pompe à l'huile traditionnelle
20. nougat noir au miel et aux amandes
21. fougasse aux olives
22. figues au vin cuit et aux noix
23. oreillettes provençales
24. fruits confits assortis
25. raisins secs et amandes
26. menu du gros souper traditionnel
27. menu de noël provençal festif
28. menu de noël provençal simplifié
29. menu d'été pour fête votive provençale
30. menu du jour de l'an provençal

Chapitre 3 — au marché provençal

1. calendrier des fruits d'été
2. calendrier des légumes d'automne
3. calendrier des légumes de printemps
4. calendrier des fruits d'hiver
5. calendrier des poissons et fruits de mer
6. le thym de provence
7. le romarin provençal
8. le basilic de provence
9. le fenouil sauvage
10. la sarriette des montagnes
11. Le marché d'Aix-en-Provence
12. Le marché de Carpentras
13. Le marché de Nice
14. Le marché de Forcalquier
15. Le marché d'Arles
16. Ratatouille du marché
17. Soupe au pistou des légumes du marché
18. Anchoïade des légumes nouveaux
19. Panisses à la farine de pois chiches
20. Salade de mesclun aux herbes de Provence

Chapitre 4 — l'aïoli et autres repas conviviaux

1. le grand aïoli traditionnel
2. aïoli léger au yaourt grec et safran
3. aïoli d'artichauts à la truffe
4. aïoli de poutargue
5. courgettes, radis et champignons farcis à l'aïoli
6. buffet de moissons aux légumes grillés
7. bouillabaisse des moissonneurs
8. agneau aux pois chiches de moisson
9. soupe de farro aux légumes de saison
10. pain de campagne des moissonneurs
11. gigot à la ficelle pour fête votive
12. tian de légumes pour fête votive
13. tourte de blettes et pignons
14. tarte à la tomate des jardiniers
15. agneau en croûte de sel pour fête votive
16. daube de taureau camarguais
17. anchoïade de partage
18. souper d'épeautre traditionnel
19. gâteau de foies de volaille
20. tarte aux oignons doux des cévennes

Chapitre 5 — cuisine des bergers et gardians

1. soupe d'épeautre de transhumance
2. tourte des bergers au fromage de brebis
3. soupe d'agneau aux herbes sauvages
4. ravioles du berger au brousse
5. ragoût d'agneau aux pommes de terre
6. gardiane de taureau de camargue
7. tellines à la gardiane
8. riz rouge de camargue aux légumes
9. brandade de morue à la nîmoise
10. salade de riz camarguais aux légumes confits
11. tourton aux herbes des alpes
12. agneau aux flageolets à la bergère
13. soupe d'orge et champignons sauvages
14. pâté de tête de mouton à l'ancienne
15. fromage de berger à l'ail des ours
16. civet de sanglier aux airelles
17. daube de cerf aux champignons des bois
18. civet de lièvre à la provençale
19. saucisses de sanglier aux herbes de garrigue
20. salmis de palombes aux figues sèches

Chapitre 6 — l'art des sauces et condiments

1. aïoli authentique
2. rouille provençale
3. anchoïade aux câpres
4. sauce tomate provençale
5. pistou classique
6. pistou aux olives vertes
7. pistou rouge aux poivrons
8. pistou aux herbes sauvages
9. pistou de roquette aux pignons
10. pistou au fenouil sauvage
11. beurre d'anchois
12. le grand jus
13. sauce béarnaise provençale
14. sauce aux câpres
15. sauce crème d'oursins
16. sauce à la moelle et au vin rouge
17. mayonnaise au citron confit
18. mayonnaise aux herbes
19. mayonnaise à l'ail noir
20. mayonnaise au safran
21. aïoli léger au yaourt et à la moutarde
22. sauce verte aux anchois
23. sauce aux morilles
24. sauce aux olives vertes
25. sauce au poivre vert
26. sauce au vin rouge et échalotes
27. sauce aux câpres pour viandes
28. sauce au citron et à la sauge
29. sauce vierge aux légumes croquants
30. sauce aux herbes pour légumes grillés
31. sauce au yaourt et à la menthe
32. sauce tomate aux olives pour légumes farcis
33. vinaigrette au miel et aux agrumes
34. sauce au poivron rouge rôti
35. marinade au thym et au citron
36. marinade au vin rouge pour gibier
37. marinade à l'orange et au fenouil
38. huile d'olive au romarin et à la sarriette
39. Vinaigre à la lavande

40. Huile pimentée à l'ail des ours

Chapitre 7 — apéritifs et mises en bouche

1. pastis maison à la badiane et à la coriandre
2. vin d'orange aux bigarades et eau-de-vie de vin
3. hypocras provençal
4. ratafia aux cerises
5. cartagène de figues
6. tartelettes à la tapenade
7. feuilletés aux pistaches et au chèvre
8. corolles de courgettes au chèvre et au thym
9. allumettes à la tapenade
10. tartelettes aux poivrons et au chèvre
11. croquants aux olives
12. navettes au parmesan
13. cigares aux amandes et au romarin
14. sablés au fromage de chèvre et lavande
15. croûtons à l'ail et au basilic
16. fougasse aux olives et au romarin
17. fougassettes au fenouil
18. pan bagnat individuel
19. petits pains au pistou
20. pain à la tapenade et aux herbes
21. tapenade noire à la moutarde de dijon
22. tapenade verte au citron et amandes mondées
23. anchoïade au vinaigre de vin rouge
24. caviar d'aubergine au cumin
25. brandade de morue légère
26. mini-petits farcis provençaux
27. bouchées de ratatouille en croûte
28. panisses aux herbes
29. cigares au thon et aux câpres
30. mini-soufflés au fromage de chèvre et au basilic
31. olives cassées à la provençale
32. olives noires à la niçoise
33. olives à la picholine provençale
34. olives farcies au fromage de chèvre
35. olives confites au citron et au miel
36. rillettes de sardines fraîches
37. tartare de thon aux agrumes
38. croquettes de crevettes à la provençale
39. blinis de pois chiches aux anchois marinés

40. moules farcies à la provençale

Chapitre 8 — soupes et potages

1. théorie du pot-au-feu provençal
2. soupe au pistou authentique
3. aïgo boulido
4. soupe de poisson à la marseillaise
5. soupe aux crabes
6. soupe aux fielas
7. soupe aux moules
8. soupe aux pois chiches
9. bouillon rafraîchissant aux herbes
10. soupe d'épeautre
11. soupe aux poireaux et pommes de terre
12. soupe à la paysanne
13. soupe de courge et haricots
14. potage purée de lentilles
15. potage purée de navets à la provençale
16. panade à l'oseille
17. potage bisque d'écrevisses
18. soupe à l'oseille et pommes de terre
19. soupe au fromage
20. soupe de vermicelle aux tomates
21. bouillabaisse borgne
22. soupe aux choux à la provençale
23. gaspacho provençal
24. soupe froide de courgettes au chèvre
25. soupe froide de concombre et yaourt
26. soupe de melon au muscat
27. soupe froide de tomates et fraises
28. soupe froide de petits pois à la menthe
29. soupe froide de poivrons rouges
30. soupe glacée d'amandes
31. velouté aux herbes sauvages
32. velouté de fenouil au safran
33. velouté de fanes et légumes racines
34. velouté de poireaux et châtaignes
35. velouté de courge à l'huile de noix
36. soupe de noël aux cardons
37. soupe des vendanges au raisin et au fenouil
38. soupe de pâques aux légumes primeurs
39. bourride de marseille
40. soupe de poissons de roche au pastis

Chapitre 9 — entrées froides et chaudes

1. pissaladière à la pâte levée à l'huile d'olive
2. tourte aux anchois
3. allumettes aux anchois
4. aïoli garni
5. escargots à la provençale
6. colimaçons à l'arlésienne
7. tomates farcies froides
8. quenelles de merlan à la toulonnaise
9. coquilles aux fruits de mer
10. rissoles aux fruits de mer
11. omelette aux orties de mer
12. terrine de foie de volaille
13. pâté de thon
14. fromage de cochon
15. tapenade noire classique
16. tapenade verte aux amandes et anchois
17. tartare de poisson à la provençale
18. carpaccio de bœuf à l'huile d'olive
19. aubergines en caviar
20. flan aux courgettes et au basilic
21. clafoutis aux aubergines et chèvre
22. flan de poivrons au chèvre frais
23. clafoutis aux tomates cerises et olives
24. flan de légumes du soleil
25. flan de fenouil aux crevettes
26. tourte aux blettes et pignons
27. tarte à la tomate et au thym
28. tourte aux poireaux et lardons
29. tarte à la ratatouille
30. tarte aux oignons doux
31. œufs mimosa à la tapenade
32. œufs cocotte aux poivrons et basilic
33. omelette au pourpier et à la bourrache
34. frittata aux légumes provençaux
35. œufs à la provençale
36. terrine de lapin aux olives
37. terrine de légumes aux trois couleurs
38. terrine de poissons aux herbes
39. terrine de cabillaud aux poivrons
40. terrine aux trois viandes et pistaches

Chapitre 10 — salades et crudités

1. salade niçoise authentique
2. mélange provençal classique
3. mélange provençal aux herbes fraîches
4. mélange d'herbes sauvages à la ricotta
5. mélange provençal aux fleurs
6. salade d'herbes amères aux lardons
7. salade de pourpier à l'ail
8. salade de raiponce aux œufs de caille
9. salade de barbarée au lard et pommes de terre
10. salade de cresson à l'ail confit
11. fenouil mariné à l'orange
12. carottes à la marocaine au paprika et à l'orange
13. artichauts à la barigoule crus
14. tomates à la provençale crues
15. champignons à la grecque
16. salade de haricots verts à la niçoise
17. salade de pois chiches et tomates
18. salade de quinoa aux légumes d'été
19. salade de lentilles vertes du puy
20. salade de riz à la provençale
21. salade de fruits de mer
22. salade d'artichauts, asperges et parmesan
23. salade tiède de cèpes aux noisettes
24. salade de courge rôtie au chèvre
25. salade d'agrumes à la fleur d'oranger
26. salade de pois chiches aux herbes de provence
27. salade de lentilles vertes du puy à la provençale
28. salade de haricots blancs aux olives cassées
29. salade tiède de fèves fraîches au citron confit
30. salade de haricots rouges à la niçoise
31. salade de boulgour aux herbes fraîches
32. salade d'épeautre de haute-provence
33. salade de riz camarguais aux légumes grillés
34. salade de quinoa aux légumes provençaux
35. salade de polenta aux petits légumes confits
36. concombres à la crème d'aneth
37. fenouils confits à l'orange et au miel de lavande
38. carottes à la marocaine au cumin et à la cannelle
39. betteraves au cumin et à l'orange
40. tomates à la menthe et à la feta

Chapitre 11 — les légumes emblématiques

1. tomates farcies
2. aubergines farcies
3. courgettes farcies
4. chou farci
5. artichauts à la barigoule
6. artichauts farcis à la barigoule
7. ragoût d'aubergine sauce tomate
8. quartiers d'artichauts à l'italienne
9. artichauts à l'étuvée
10. fonds d'artichauts farcis
11. topinambours à la provençale
12. topinambours à la daube
13. côtes de blettes au gratin
14. cardons au jus
15. céleris au jus
16. épinards à la crème
17. épinards au gratin
18. ratatouille traditionnelle
19. ratatouille en version mijotée
20. ratatouille express
21. tian provençal aux légumes d'été
22. tian d'aubergines
23. tian de courges
24. tian de tomates
25. petits pois à la française provençale
26. haricots verts à la provençale
27. fèves à la ménagère
28. poivrons grillés marinés
29. poivrons farcis
30. fenouil braisé
31. oignons farcis
32. champignons des pins farcis à la provençale
33. laitues braisées
34. carottes à la provençale
35. navets confits
36. asperges à la provençale
37. choux-fleurs au gratin
38. légumes d'hiver rôtis
39. légumes confits à l'huile d'olive

40. ortie sauvage sautée à l'ail
41. poêlée de pissenlit sauvage
42. purée de plantain et pâquerettes
43. soupe de pourpier sauvage
44. galettes d'amarante sauvage
45. asperges sauvages au jambon cru
46. roquette sauvage en salade
47. soupe de mauve et bourrache
48. beignets de fleurs d'acacia
49. tarte aux feuilles de blettes sauvages
50. omelette à l'ail des ours et à l'ortie

Chapitre 12 — la tomate en majesté

1. tomates à la provençale
2. sauce tomate provençale de base
3. pistou de tomates séchées
4. coulis de tomates fraîches au basilic
5. sauce vierge aux tomates confites
6. sauce tomate au fenouil sauvage
7. sauce crémeuse à la tomate et aux écrevisses
8. sauce aux tomates vertes et câpres
9. sauce provençale aux tomates rôties
10. chutney de tomates au safran
11. tomates séchées à l'huile
12. concentré de tomates maison
13. conserve de tomates pelées entières
14. coulis de tomates en conserve
15. confiture de tomates vertes
16. daube provençale à la tomate
17. bœuf gardian aux tomates
18. poulet aux olives et tomates
19. rougets à la tomate et au fenouil
20. calamars à la tomate
21. tarte à la tomate et moutarde
22. clafoutis salé aux tomates cerises
23. tarte tatin aux tomates et oignons caramélisés
24. tarte fine aux tomates anciennes et chèvre frais
25. tarte soleil aux tomates séchées
26. confit de tomates au thym
27. ketchup provençal maison
28. relish de tomates vertes
29. poudre de tomates séchées
30. sel aux tomates et herbes de provence

Chapitre 13 — l'univers des petits farcis

1. petits farcis niçois
2. petits farcis marseillais
3. légumes farcis des alpilles
4. farce traditionnelle aux herbes
5. farce aux champignons et noix
6. farce aux fruits de mer
7. farce aux légumes d'été
8. farce à la ratatouille et au riz
9. farce aux anchois et câpres
10. farce sucrée-salée aux fruits secs
11. préparation des légumes à farcir
12. cuisson parfaite des petits farcis
13. conservation des petits farcis
14. récupération et utilisation des chutes de légumes
15. présentation et service des petits farcis
16. petits farcis printaniers
17. petits farcis estivaux
18. petits farcis automnaux
19. petits farcis hivernaux
20. petits farcis végétariens
21. petits farcis de fête aux fruits de mer
22. petits farcis de luxe à la truffe
23. petits farcis d'agneau pascal
24. petits farcis provençaux pour buffet
25. farcis aux fleurs comestibles
26. tian de légumes farcis aux fleurs de courgette
27. petits farcis en croûte
28. légumes farcis en terrine
29. petits farcis en gelée
30. charlotte de légumes farcis

Chapitre 14 — pâtes, gnocchis et polenta

1. pâte à raviolis authentique
2. farce à raviolis provençale
3. préparation des raviolis
4. raviolis niçois
5. cannellonis à la provençale
6. gnocchis à la romaine
7. gnocchis à la farine de pois chiche
8. gnocchis à la florentine adaptés
9. macaronis au jus de bœuf
10. macaronis au gratin
11. pâte à nouilles maison
12. nouilles à la provençale
13. risotto aux fruits de mer
14. risotto à la financière
15. pâtes fraîches au basilic
16. pâtes fraîches au safran
17. pâtes fraîches aux olives noires
18. lasagnes provençales aux légumes
19. lasagnes à la daube provençale
20. lasagnes aux fruits de mer
21. pâtes au pistou classique
22. pâtes au pistou rouge
23. pâtes au pistou et légumes d'été
24. pâtes au pistou de roquette
25. pâtes au pistou d'herbes sauvages
26. polenta crémeuse à la provençale
27. polenta grillée aux herbes de provence
28. gratin de macaronis au fromage de chèvre
29. gratin de penne à la brousse et aux blettes
30. gratin de conchiglie au banon

Chapitre 15 — riz et céréales

1. riz camarguais nature
2. riz camarguais aux petits légumes
3. riz camarguais au safran et aux moules
4. salade de riz camarguais aux herbes
5. riz camarguais de grand-mère
6. risotto aux artichauts à la provençale
7. risotto aux cèpes et truffe de haute-provence
8. risotto aux asperges vertes et safran de provence
9. risotto au fenouil et pastis
10. risotto aux tomates confites et basilic
11. riz safrané aux petits légumes de provence
12. riz crémeux au potiron et safran
13. riz aux épinards et pignons de pin, parfumé au safran
14. riz aux poivrons et safran façon piperade
15. riz à la ratatouille safranée
16. pilaf aux fruits de mer
17. pilaf aux herbes et pistaches
18. pilaf aux légumes d'automne
19. pilaf au poulet et aux olives à la provençale
20. pilaf aux fruits secs et épices des caravaniers
21. Galettes de sarrasin aux herbes de montagne
22. Salade d'épeautre aux légumes confits
23. Soupe paysanne au sarrasin et légumes oubliés
24. Risotto d'épeautre aux champignons sauvages
25. Croustade d'épeautre et sarrasin aux fruits des Alpes
26. taboulé de quinoa aux herbes et agrumes de menton
27. polenta crémeuse à la truffe noire et champignons sauvages
28. galettes de millet aux légumes méditerranéens et sauce yaourt aux herbes
29. bowl de kamut germé à la méditerranéenne
30. gâteau moelleux à la semoule d'orge et aux amandes, sirop fleur d'oranger

Chapitre 16 — la bouillabaisse et ses secrets

1. bouillabaisse marseillaise authentique
2. bouillabaisse aux poissons d'eau douce
3. aïgo-saou
4. bourride provençale
5. rouille traditionnelle
6. morue en bouillabaisse
7. colimaçons en bouillabaisse
8. les poissons indispensables de la bouillabaisse
9. le bouillon parfait
10. bouillabaisse festive pour grandes tablées
11. bouillabaisse moderne des grands chefs
12. bouillabaisse simplifiée pour le quotidien
13. variations régionales: version toulonnaise
14. variations régionales: version niçoise
15. variations régionales: version de martigues
16. croûtons à l'ail pour la bouillabaisse
17. aïoli léger pour accompagner la bouillabaisse
18. sauce au pistou pour bouillabaisse
19. beurre de corail de langoustines pour bouillabaisse
20. tapenade noire aux anchois pour accompagner la bouillabaisse
21. service traditionnel de la bouillabaisse
22. présentation moderne de la bouillabaisse
23. vaisselle et accessoires pour la bouillabaisse
24. vins d'accompagnement pour la bouillabaisse
25. décoration de table pour une bouillabaisse festive
26. conservation du bouillon de bouillabaisse
27. soupe de poisson à partir du bouillon de bouillabaisse
28. risotto au bouillon de bouillabaisse
29. sauce bouillabaisse pour pâtes aux fruits de mer
30. œufs pochés au bouillon de bouillabaisse

Chapitre 17 — poissons de méditerranée

1. bouillon de poisson
2. daurade grillée rémoulade
3. daurade bouillie à la crème d'oursins
4. loup à la meunière
5. loup au bleu à la génoise
6. rougets grillés maître d'hôtel
7. rougets en caisse au gratin
8. maquereau à la marinade chaude
9. filets de maquereau à la ravigote chaude
10. filets de maquereau gratinés aux câpres
11. merlan en tranches aux tomates
12. merlan au vin blanc gratiné
13. sardines frites
14. sardines grillées maître d'hôtel
15. sardines gratinées provençales
16. sardines farcies aux épinards
17. sole au vin blanc
18. thon grillé rémoulade
19. thon à la bonne femme
20. anguilles sautées à la provençale
21. mulet sauce câpres
22. filets de mulets aux fines herbes
23. raie sauce aux câpres
24. soupe de poissons de roche
25. petits poissons de roche frits
26. terrine de poissons de roche
27. bouillon court de poissons de roche
28. carpaccio de poissons de roche
29. boulettes de poissons de roche sauce tomate
30. brandade de poissons de roche
31. alose grillée à l'oseille
32. lamproie à la bordelaise adaptée en provence
33. esturgeon au fenouil
34. saumon mariné à la provençale
35. anguille au vert
36. brandade de morue traditionnelle
37. morue à la tomate et aux olives
38. accras de morue à la provençale
39. morue gratinée à l'aïoli
40. beignets de morue aux herbes

Chapitre 18 — fruits de mer et coquillages

1. moules à la marinière
2. moules à la poulette
3. moules farcies aux épinards
4. huîtres au gratin
5. huîtres en capucine
6. langouste sauce rémoulade
7. langouste à l'américaine
8. mayonnaise de langouste
9. coquilles de langouste
10. pilau de langouste
11. suprêmes de langouste à la marseillaise
12. poulpe au riz
13. poulpe à la provençale
14. petites seiches frites à l'huile
15. calmars ou tautennes farcis
16. écrevisses en buisson au court-bouillon
17. écrevisses à la provençale
18. coquilles d'écrevisses
19. beurre d'écrevisses
20. oursins à la croque-au-sel
21. oursins préparés façon souffle
22. tellines à la persillade
23. plateaux de fruits de mer provençaux
24. soupe de poutine à la niçoise
25. crème d'oursins à la fleur de thym
26. brouillade aux oursins
27. sabayon d'oursins au champagne
28. émulsion d'oursins pour accompagnements
29. tagliatelles à la crème d'oursins
30. timbales glacées aux oursins
31. palourdes farcies à la provençale
32. palourdes farcies aux herbes et pignons
33. palourdes farcies au pistou
34. palourdes farcies aux légumes du soleil
35. palourdes farcies aux anchois et olives
36. gratinée de coquillages au safran
37. paella de coquillages à la provençale
38. parmentier de fruits de mer
39. minestrone de coquillages
40. panaché de coquillages en croûte de sel

Chapitre 19 — pêche en eau douce

1. truite aux amandes
2. carpe à l'oseille à la crème
3. carpe braisée au vin rouge
4. filets de carpe grillés à l'oseille
5. anguille en matelote
6. anguille à la marinière
7. anguille à la poulette
8. écrevisses en buisson aux clous de girofle
9. grenouilles à la poulette
10. grenouilles à la provençale
11. truites frites
12. truites au bleu
13. truites à la meunière
14. filets de truite à la vauclusienne
15. bar d'étang à la camarguaise
16. tanche aux herbes de provence
17. brochets au fenouil et au pastis
18. perches à la vigneronne
19. gardons à l'escabèche
20. carpes farcies aux herbes
21. terrine de brochet aux pistaches
22. terrine de carpe aux écrevisses
23. terrine de truites aux amandes
24. terrine de poissons blancs aux légumes
25. terrine d'anguille fumée aux herbes
26. soupe de poissons d'eau douce à l'ail
27. soupe de perches au safran
28. matelote d'anguilles au vin rouge
29. bisque d'écrevisses provençale
30. soupe de grenouilles aux herbes fraîches

Chapitre 20 — agneau de sisteron

1. gigot à la ménagère
2. gigot d'agneau aux herbes de provence
3. épaule d'agneau confite
4. côtelettes grillées
5. navarin printanier
6. agneau pascal traditionnel
7. ballotine d'agneau
8. blanquette d'agneau
9. côtelettes d'agneau à la provençale
10. côtelettes d'agneau à la villeroy
11. épigrammes d'agneau
12. épaule rôtie à l'ail
13. épaule rôtie aux pommes de terre
14. épaule confite aux agrumes
15. tajine d'agneau provençal
16. tajine d'agneau aux abricots
17. tajine d'agneau aux légumes confits
18. tête d'agneau en persillade
19. rognons d'agneau à la sarriette
20. foie d'agneau aux herbes

Chapitre 21 — bœuf et veau

1. daube provençale authentique
2. bœuf en daube provençale
3. bœuf mode à l'ancienne
4. bœuf braisé
5. bœuf en miroton
6. hachis de bœuf au gratin
7. croquettes de bœuf ménagère
8. filet de bœuf à la provençale
9. filet de bœuf mariné
10. beef-steaks sautés aux olives
11. gardiane de taureau au zeste d'orange
12. pot-au-feu provençal
13. langue de bœuf braisée
14. paupiettes de bœuf ou alouettes sans tête
15. tendrons de veau à la bourgeoise
16. tendrons de veau en fricassée
17. blanquette de veau
18. ragoût de veau bourgeoise
19. veau aux olives et citrons
20. côtelettes de veau à la provençale
21. longe de veau dans son jus
22. noix de veau glacée
23. fricandeaux à l'ancienne
24. côtelettes de veau panées
25. grenadins de veau
26. côtelettes de veau papillote
27. coquilles de ris de veau

Chapitre 22 — volailles et basse-cour

1. poulet à la provençale
2. poule au pot façon méridionale
3. poule au riz au safran
4. poulet sauté au cari
5. poulet sauté aux tomates
6. poulet marengo
7. poulet à la jardinière
8. poulet sauté bordelaise
9. poulet aux olives
10. pintade aux figues
11. canard aux olives
12. canard braisé aux navets
13. canard braisé aux petits oignons
14. canard aux petits pois
15. canard à la chipolata
16. dinde farcie aux marrons
17. oie farcie aux marrons
18. abattis d'oie aux navets
19. cailles à la crapaudine
20. cailles au riz
21. coquilles de volaille
22. croquettes de volaille
23. galantine de volaille
24. lapin à la provençale
25. lapin aux herbes de provence
26. lapin à la moutarde
27. lapin en papillote
28. terrine de lapin aux pistaches
29. tourte de lapin aux champignons

Chapitre 23 — gibiers et chasse

1. sanglier mariné aux herbes
2. civet de lièvre à l'ancienne
3. râble de lièvre rôti
4. lapereau sauté en gibelotte
5. lapereau à la minute
6. lapereau à la chasseur
7. pâté de lièvre
8. terrine de lièvre
9. perdreaux aux raisins
10. perdrix rôtie
11. perdrix à la casserole
12. perdrix truffée rôtie
13. perdrix aux choux
14. perdrix à la purée de lentilles
15. perdrix à la catalane
16. grive aux baies de genièvre
17. croustade de grives
18. compote de grives en prune
19. grives à la paysanne
20. grives rôties
21. grives en salmis
22. cuissot de chevreuil rôti
23. côtelettes de chevreuil à la forestière
24. civet de chevreuil
25. filet d'isard aux mousserons
26. marinade pour gibier à poils
27. marinade aigre-douce pour gibier
28. marinade pour gibier à plumes
29. marinade sèche pour gibier
30. marinade rapide pour gibier
31. terrine de lapereau aux pistaches
32. pâté en croûte de chevreuil et foie gras
33. terrine de gibier aux champignons des bois
34. rillettes de lièvre
35. ballotine de faisan aux fruits secs
36. civet de sanglier des chasseurs
37. salmis de bécasses
38. daube de cerf aux champignons
39. râble de lièvre farci au foie gras
40. terrine de gibier à l'armagnac

Chapitre 24 — abats et préparations traditionnelles

1. pieds et paquets de mouton au lard
2. gras double à la poulette
3. foie de veau aux câpres
4. foie de veau sauce piquante
5. foie de veau braisé
6. foie de mouton à la moissonneuse
7. foie de porc sauté au beurre
8. rognons de mouton sautés
9. cervelle au beurre noir
10. cervelle à la poulette
11. cervelle en papillote
12. cervelle en beignets
13. tripes à la provençale
14. langue de mouton sauce piquante
15. ris de veau glacés
16. fressure d'agneau à la bonne femme
17. escalopes de ris de veau
18. croquettes de ris de veau
19. pieds de mouton à la poulette
20. pieds de mouton farcis et frits
21. pieds de mouton frits en beignets
22. pieds de veau poulette
23. pieds de veau frits ou en beignets
24. fraise de veau vinaigrette
25. tête de veau ravigote
26. tête de veau sauce gribiche
27. tête de veau en tortue
28. tête de veau frite à la provençale
29. tête de veau farcie

Chapitre 25 — l'art du pain en provence

1. pain de campagne provençal
2. fougasse traditionnelle
3. pain aux olives
4. pompe à huile
5. tourte de sault
6. fougassette sucrée
7. pain aux noix
8. fougassoun niçois
9. pain brié provençal
10. pain à la châtaigne
11. levain naturel provençal
12. autolyse et pétrissage provençal
13. façonnage des pains provençaux
14. scarification et cuisson traditionnelle
15. pain d'épeautre au levain
16. couronnes aux graines
17. pain de seigle à l'ancienne
18. petits pains au lait provençaux
19. pain de semoule au citron
20. torta de pampelune
21. pain de la saint-jean
22. fougasse des rois
23. pain pascal aux œufs
24. couronne des moissons
25. pain de mariage provençal
26. pain des vendanges au vin rouge
27. pain de noël aux fruits secs
28. tortillon de la saint-joseph
29. fougasse d'aigues-mortes briochée au lait
30. pain bénit des processions

Chapitre 26 — pâtisseries emblématiques

1. pâte à frire
2. pâte brisée traditionnelle
3. pâte feuilletée provençale
4. pâte à brioches
5. navettes de marseille
6. calissons d'aix
7. glace royale pour calissons
8. biscotins d'aix
9. tarte tropézienne
10. oreillettes ou merveilles
11. gibassié ou pompe à l'huile
12. fougasse sucrée
13. gâteau trois frères
14. génoise provençale
15. biscuit de savoie à la provençale
16. madeleines provençales
17. macarons aux amandes
18. nougat ordinaire au miel
19. nougat blanc aux pistaches et pralines
20. chichi frégi
21. millias ou gâteau à la farine de millet
22. tourte aux amandes
23. gaufres à la fleur d'oranger
24. tarte aux pommes provençale
25. tarte aux fraises meringuée
26. chaussons aux fruits de saison
27. tourte aux fruits confits
28. croustades aux fruits
29. fiadone au brousse
30. migliacci au brousse
31. tarte à la brousse
32. beignets à la brousse
33. gnocchis sucrés à la brousse
34. tartelettes aux fruits et à la brousse
35. gratin de fruits à la brousse
36. gâteau de noël provençal
37. royaume des rois
38. gâteau de saint-valentin provençal
39. pain d'épices provençal
40. gâteau de baptême aux pralines

Chapitre 27 — desserts aux fruits

1. clafoutis aux cerises
2. tarte au citron de menton
3. crumble aux fruits de saison
4. tarte aux figues fraîches
5. figues rôties au miel et au thym
6. tian de figues aux amandes
7. rôtie de figues à l'ancienne
8. clafouti aux figues et amandes
9. gratin de pêches à la lavande
10. gratin d'abricots au romarin
11. gratin de fraises au basilic
12. gratin de pommes à la cannelle
13. gratin de fruits d'automne au vin cuit
14. compote de pommes à l'ancienne
15. compote de poires au vin rouge
16. compote d'abricots au romarin
17. compote de figues au vin blanc
18. compote de fruits d'été à la verveine
19. oranges confites à l'ancienne
20. quartiers de pamplemousse confits
21. cerises confites entières
22. Tranches d'ananas confites
23. écorces de citron confites
24. figues confites entières
25. kumquats confits entiers
26. Melon confit en tranches
27. abricots confits
28. prunes confites
29. poires confites en quartiers
30. assortiment de fruits confits pour les treize desserts

Chapitre 28 — biscuits et friandises

1. croquants aux amandes
2. biscuits à la cuiller
3. navettes parfumées
4. sablés à l'huile d'olive
5. biscuits à l'anis
6. macarons d'amandes traditionnels
7. biscuits amers
8. Crottes en chocolat
9. nougat noir traditionnel
10. nougat blanc de provence
11. Fruits déguisés
12. mendiants aux fruits secs
13. pâte de coings
14. Pâte d'abricots
15. Pâte de marrons
16. Marrons glacés
17. fruits confits maison
18. pralines aux amandes
19. Chocolats aux fruits confits
20. truffes au chocolat provençales
21. Palets aux agrumes
22. Sablés à la lavande
23. bouchées aux pignons
24. Panellets aux amandes
25. Rochers à la noix de coco
26. Biscuits rustiques aux noix
27. Biscuits de Noël provençaux

Chapitre 29 — glaces et sorbets

1. glace à la crème à la vanille
2. Glace à la lavande
3. Glace aux fraises
4. glace aux framboises
5. Glace aux abricots
6. Glace à l'ananas
7. glace au citron
8. parfait à la vanille
9. parfait au moka
10. mousse glacée aux fruits rouges
11. Mousse glacée au chocolat
12. mousse glacée à la pistache
13. Mousse glacée à la lavande et au miel
14. mousse glacée au calisson
15. mousse à l'orange
16. Bombe glacée aux fruits confits
17. Bombe glacée au nougat
18. bombe glacée à la lavande et au miel
19. Bombe glacée Aix-en-Provence
20. Punch à la Romaine
21. sorbet au champagne
22. Sorbet aux agrumes
23. Granité au citron
24. Granité à la menthe
25. granité au rosé
26. coupe belle héritière
27. coupe méditerranée
28. Coupe Lavandou
29. Coupe Calisson

Chapitre 30 — vins de provence

1. Les grands terroirs viticoles de Provence
2. Les terroirs viticoles des Côtes de Provence
3. Les terroirs d'exception : Bandol et Cassis
4. Coteaux d'Aix-en-Provence et Coteaux Varois
5. Palette et Bellet : micro-terroirs de caractère
6. Les rosés de Provence et leurs accords
7. accords avec les rosés pâles
8. accords avec les rosés structurés
9. accords avec les rosés d'exception
10. Table d'accords rosés-mets provençaux
11. Vins rouges de caractère : Bandol
12. Vins rouges de caractère : Mourvèdre et assemblages
13. Vins rouges de caractère : Syrah et cépages septentrionaux
14. Blancs méditerranéens : Cassis et vins de caractère
15. Blancs méditerranéens : Le Rolle (Vermentino)
16. Blancs méditerranéens : Cépages traditionnels et vins de garde
17. Accords Mets-Vins: Bouillabaisse et Vin Blanc de Cassis
18. Accords Mets-Vins: Daube Provençale et Bandol Rouge
19. Accords Mets-Vins: Aïoli et Palette des Coteaux d'Aix
20. Accords Mets-Vins: Tian d'Agneau aux Légumes et Côtes du Rhône Villages

Chapitre 31 — apéritifs et digestifs

1. pastis maison à l'anis étoilé et au fenouil
2. anisette
3. vin d'orange doux à la vanille
4. vin cuit
5. vin paillé
6. curaçao
7. vespétro
8. ratafia aux quatre fruits
9. ratafia de cerises
10. ratafia de raisin muscat
11. ratafia de brou de noix
12. ratafia de noyaux
13. ratafia d'abricots
14. ratafia de fleurs d'oranger
15. ratafia de genièvre
16. eau de sauge
17. eau de coings
18. liqueur de thym
19. liqueur de fenouil sauvage
20. Liqueur d'écorces d'agrumes

Chapitre 32 — boissons rafraîchissantes

1. citronnade provençale
2. sirop de lavande
3. thé glacé aux herbes
4. infusion fraîche à la verveine et aux agrumes
5. infusion fraîche à la sauge et aux fruits d'été
6. infusion fraîche au romarin et au miel
7. jus de fruits du terroir aux pêches
8. jus de fruits du terroir aux melons
9. jus de fruits du terroir aux figues
10. jus de fruits du terroir aux agrumes
11. eau aromatisée à la lavande et au citron
12. eau aromatisée au romarin et aux agrumes
13. eau aromatisée à la mélisse et aux fruits rouges
14. eau aromatisée au fenouil et à la pomme verte
15. eau aromatisée à la verveine et à la pêche
16. cocktail sans alcool aux parfums de garrigue
17. cocktail sans alcool à la lavande et aux myrtilles
18. cocktail sans alcool à l'abricot et au romarin
19. cocktail sans alcool aux agrumes et à la verveine
20. cocktail sans alcool aux fruits rouges et à la sauge
21. punch provençal aux agrumes (avec alcool)
22. sangria blanche à la provençale (avec alcool)
23. kir provençal à la lavande (avec alcool)
24. cocktail au pastis et à l'orange (avec alcool)
25. cocktail rosé-pamplemousse (avec alcool)
26. cocktail à la figue et au miel (avec alcool)
27. cocktail à la verveine et au citron (avec alcool)
28. cocktail méditerranéen à l'abricot (avec alcool)
29. cocktail lavande et myrtille (avec alcool)
30. cocktail rosé pétillant aux agrumes (avec alcool)

Chapitre 33 — Spécialités Des Alpes-De-Haute-Provence

1. tourtons des alpes à la farce de pommes de terre
2. ravioles au brousse frais
3. agneau de sisteron en croûte d'herbes
4. soupe d'épeautre des alpes
5. soupe au pistou montagnarde
6. soupe d'orge perlé aux champignons
7. soupe de châtaignes au lard
8. soupe de chou et lard des alpilles
9. soupe à l'agneau et aux herbes
10. tourin à l'ail des montagnes
11. poulet à la lavande
12. agneau confit à la lavande
13. crème brûlée à la lavande
14. shortbreads à la lavande
15. sorbet à la lavande et au miel
16. gâteau aux noix et au miel
17. pompes aux amandes
18. fougassette aux raisins secs
19. tarte aux figues sèches et au miel
20. croustade aux pruneaux et aux noix
21. soupe au fromage des bergers
22. oreilles d'âne aux épinards
23. aligot de pommes de terre
24. tourte aux pommes de terre et lardons
25. matefaim aux pommes
26. fricassée d'agneau aux herbes de montagne
27. anchoïade de montagne
28. omelette aux pommes de terre et tomme
29. bouillie d'avoine aux myrtilles
30. tourtons aux pommes de terre et brousse

Chapitre 34 — plats du luberon et du vaucluse

1. soupe d'épeautre de sault à la poitrine fumée
2. carpaccio de melon de cavaillon au jambon cru
3. soupe glacée au melon de cavaillon
4. sorbet au melon de cavaillon
5. mousse au melon de cavaillon
6. granité au melon de cavaillon et lavande
7. confit de melon de cavaillon
8. soufflé glacé au melon de cavaillon
9. cake au melon de cavaillon et lavande
10. chutney au melon de cavaillon
11. clafoutis aux cerises du ventoux
12. confiture de cerises du ventoux
13. soupe de cerises du ventoux à la cannelle
14. gâteau moelleux aux cerises du ventoux
15. cerises du ventoux au vin rouge épicé
16. asperges de lauris à la vinaigrette d'agrumes
17. brouillade aux truffes du ventoux
18. risotto à la truffe du ventoux
19. omelette à la truffe du ventoux
20. purée de pommes de terre à la truffe du ventoux
21. tagliatelles fraîches à la truffe du ventoux
22. filet mignon de porc aux truffes du ventoux
23. feuilletés aux truffes du ventoux
24. brie truffé aux truffes du ventoux
25. œufs cocotte aux truffes du ventoux
26. crottin de chèvre du luberon rôti au miel et romarin
27. tarte fine aux tomates et fromage de chèvre du luberon
28. salade de chèvre chaud au miel et fruits secs
29. fougasse d'apt aux fruits confits
30. tian provençal du coustellet

Chapitre 35 — traditions culinaires du var

1. marrons glacés à la mode de collobrières
2. crème de marrons à la vanille
3. gâteau aux marrons et au rhum
4. velouté de châtaignes au lard fumé
5. poêlée de châtaignes au thym
6. tarte aux figues de solliès
7. confiture de figues de solliès
8. salade de figues de solliès au chèvre et jambon cru
9. clafoutis aux figues de solliès
10. figues de solliès rôties au miel et romarin
11. pissaladière hyéroise
12. cade toulonnaise
13. tapenade aux olives du var
14. olivade du var
15. lapin aux olives du var
16. poulet aux olives vertes du var
17. rouget à la tapenade et aux tomates confites
18. tarte fine aux oignons et olives du var
19. fougasse aux olives du var
20. caviar d'aubergines aux olives du var
21. soupe de poissons des îles d'hyères
22. aïoli de l'île de porquerolles
23. daurade grillée à la porquerollaise
24. poulpe à la plancha façon port-cros
25. tarte tropézienne de l'île du levant
26. daube provençale des collines du var
27. gratin de courge du haut-var
28. poulet aux olives de bargemon
29. gâteau de châtaignes de collobrières
30. farcis à la mentonnaise

Chapitre 36 — cuisine des bouches-du-rhône

1. gardianne camarguaise
2. raviolis marseillais
3. brandade de morue à l'arlesienne
4. tian d'aubergines et tomates à l'arlésienne
5. riz noir de camargue aux fruits de mer
6. gardiane de taureau au vin rouge de camargue
7. fougasse d'aigues-mortes à l'huile d'olive
8. salade arlésienne
9. saucisses d'arles aux herbes
10. artichauts à la barigoule arlésienne
11. soupe de poissons des calanques
12. panisses des calanques
13. bourride de lotte des calanques
14. bouillabido des calanques
15. rougets aux herbes des calanques
16. moules à l'étang de berre
17. tellines à la marinière de carteau
18. aïoli de cabillaud à l'étang de berre
19. poutargue de l'étang de berre
20. oursinade à la mode de l'étang
21. pieds et paquets d'agneau à la poitrine de porc
22. fèves à la marseillaise
23. panisses marseillaises
24. navettes marseillaises
25. soupe au pistou marseillaise
26. pintade aux olives des bastides
27. lapin aux figues des bastides
28. dorade en croûte de sel des bastides
29. gigot d'agneau aux herbes des collines
30. ratatouille des bastides

Chapitre 37 — recettes des alpes-maritimes

1. socca niçoise
2. pissaladière à pâte fine
3. pan bagnat authentique
4. tourte de blettes sucrée
5. stockfish niçois
6. salade niçoise véritable
7. farcis à la niçoise
8. ratatouille niçoise
9. daube niçoise
10. lapin aux olives niçoises
11. gnocchis niçois
12. beignets de fleurs de courgettes
13. merda de can
14. pissaladina
15. ganses et bugnes niçoises
16. barbagiuan
17. soupe au pistou niçoise
18. anchois à la niçoise
19. sardines farcies à la niçoise
20. artichauts à la barigoule niçoise
21. fougasse aux figues et noix
22. pan bagnat aux cèpes
23. tourte de blettes au citron confit
24. pain à la farine de châtaigne
25. fougasse aux olives et romarin
26. tourte de courge de l'arrière-pays
27. tourtons des alpes à la farce salée et sucrée
28. ravioles au brousse de brebis
29. agneau de sisteron aux herbes des collines
30. soupe d'épeautre de sault aux pois cassés

Chapitre 38 — conserves et confitures

1. techniques de conserves en bocaux - conseils de reboul
2. tomates en purée
3. tomates au naturel
4. thon mariné à l'huile
5. sardines à l'huile
6. confiture d'abricots
7. confiture de reine-claude
8. confiture de fraises
9. confiture de cerises
10. confiture de pastèque
11. confiture d'oranges
12. gelée de coings
13. gelée de pommes
14. gelée de groseilles
15. sirop de groseilles
16. sirop de framboises
17. tapenade de conservation
18. légumes confits à l'huile
19. cerises à l'eau-de-vie
20. pêches au vin
21. abricots à l'eau-de-vie
22. prunes à l'eau-de-vie
23. figues au rhum
24. kumquats confits à l'eau-de-vie
25. melon confit au muscat
26. confit d'ail rose
27. confit d'oignons au miel
28. confit d'échalotes au vin rouge
29. confit d'oignons rouges aux épices
30. purée d'ail confit au citron

Chapitre 39 — techniques et savoir-faire ancestraux

1. marinade pour le gibier - secret de reboul
2. marinades provençales - pour poissons et viandes
3. anchois et sardines salées - conservation traditionnelle
4. pissalat - condiment niçois ancien
5. olives noires en saumure - méthode traditionnelle
6. olives à la picholine - techniques anciennes
7. olives farcies - préparations festives
8. conserves au vinaigre - techniques polyvalentes
9. cornichons confits au vinaigre - conservation classique
10. poivrons confits au vinaigre - antipasti local
11. truffes conservées dans le saindoux - luxe préservé
12. oie confite à la languedocienne - influence voisine
13. art de la cuisson au feu de bois - fours et cheminées
14. raisins secs ou panses - dessiccation naturelle
15. figues sèches - conservation ancestrale
16. champignons séchés - pour l'hiver
17. épices composées provençales - mélanges signature
18. fermentation lactique des légumes - conservation naturelle
19. kéfir de fruits provençal - boisson fermentée ancestrale
20. vin d'herbes médicinal - fermentation vineuse
21. huile d'olive infusée aux herbes - macération solaire
22. vinaigre aux fruits rouges - macération estivale
23. ail confit à l'huile - macération fondante
24. citrons confits au sel - macération méditerranéenne
25. olives cassées en saumure - macération rapide
26. fumage à froid du poisson - technique ancestrale
27. fumage de la viande à l'olivier - conservation provençale
28. fumage des fromages frais - parfum de garrigue

29. herbes et épices fumées - arômes concentrés
30. fumage des fruits secs - douceur parfumée

Chapitre 40 — cuisine fusion et modernité

1. bouillabaisse déconstruite - réinterprétation gastronomique
2. aïoli en espuma - technique moderne
3. daube revisitée - version allégée contemporaine
4. tapenade en quenelles - présentation créative
5. ratatouille en millefeuille - élégance graphique
6. pistou en caviar - texturisation moléculaire
7. pissaladière végétalienne - adaptation contemporaine
8. petits farcis végétariens - sans viande et savoureux
9. bourride de légumes - version végétale
10. navettes à la farine complète - plus nutritives
11. nougat de fruits secs sans sucre - tendance bien-être
12. cuisine sous vide à l'huile d'olive - technique contemporaine
13. soupe au pistou en gelée - version estivale moderne
14. gnocchis de pois chiches sans gluten - alternative nutritive
15. socca aux herbes - crêpe niçoise sans gluten
16. clafoutis provençal aux cerises sans gluten - douceur adaptée
17. pain de campagne aux olives sans gluten - base polyvalente
18. navarin d'agneau sans gluten - mijotée réconfortante
19. fougasse aux olives sans gluten - spécialité boulangère adaptée
20. tarte tropézienne sans gluten - douceur adaptée
21. bouillabaisse fusion thaï - métissage méditerranéen-asiatique
22. pastis de légumes au curry - tourte revisitée
23. aïoli au wasabi - sauce hybride puissante
24. soupe au pistou et nouilles soba - mariage nippo-provençal
25. bao buns à la ratatouille - bouchées franco-chinoises
26. tajine de légumes à la lavande - fusion provençale-orientale

27. tarte tatin de fenouil au miel et épices - douceur métissée
28. bricks aux petits farcis - croustillant transculturel
29. socca aux sept épices - crêpe niçoise orientalisée
30. pastilla d'agneau à la lavande - viande parfumée en croûte feuilletée
31. mousse d'olive noire en sphérification - cuisine moléculaire provençale
32. écume de bouillabaisse - espuma marine modernisée
33. gel de pistou - texture métamorphosée
34. perles de tapenade - caviar végétal provençal
35. soufflé glacé à la lavande déshydratée - texture contrastée
36. mini panisses soufflées au parmesan - bouchées apéritives créatives
37. sucettes de chèvre aux herbes de provence - finger food élégant
38. tubes croustillants à la ratatouille - amuse-bouche design
39. tartare provençal en cuillères de parmesan - bouchées modernes
40. macarons salés à la tapenade - fusion pâtissière salée

Chapitre 41 — l'art de la table provençale

1. histoire du dressage provençal - influences culturelles millénaires
2. le gros souper et les 13 desserts - rituel calendal traditionnel
3. l'aïoli du vendredi - cérémonie gastronomique hebdomadaire
4. la table paysanne et la table bourgeoise - deux expressions d'un même terroir
5. les services à huile et à olives - accessoires emblématiques
6. les faïences provençales - palette de couleurs et motifs traditionnels
7. les terres vernissées - rustique élégance
8. les santons à table - figurines décoratives festives
9. la vaisselle en bois d'olivier - chaleur naturelle
10. les céramiques contemporaines - réinterprétation des traditions
11. la grande tablée - disposition conviviale
12. le dressage du gros souper - rituel calendal
13. la table d'été en terrasse - fraîcheur et légèreté
14. le dressage pour l'apéritif provençal - convivialité organisée
15. la mise en scène d'un plat emblématique - théâtralité maîtrisée
16. composition florale méditerranéenne - centre de table naturel
17. nappes et serviettes imprimées - textiles emblématiques
18. éclairage ambiant méditerranéen - lumière dorée
19. marque-places aux herbes aromatiques - touches personnalisées
20. chemin de table aux agrumes - parfum et couleur naturels
21. service de la soupe au pistou - tradition estivale
22. présentation de l'aïoli - cérémonie conviviale
23. service de la bouillabaisse - rituel en deux temps
24. présentation du tian - du four à la table
25. service des 13 desserts - tradition calendale
26. le rituel du partage du pain - geste fondateur

27. le rituel de l'apéritif - prélude social
28. le rituel du digestif - prolongation conviviale
29. le rituel du café - ponctuation finale
30. le rituel de l'au revoir - prolongement de l'hospitalité

Chapitre 42 — cuisine quotidienne réinventée

1. tartines méditerranéennes express - déjeuner rapide coloré
2. salade de pois chiches à l'huile d'olive - protéines express
3. omelette aux herbes de provence - classique minute
4. pan bagnat express - sandwich complet méridional
5. soupe au pistou minute - adaptation éclair
6. gratin de courgettes simplifié - plat familial économique
7. poulet aux olives à la provençale - plat mijoté facile
8. gratin dauphinois à la provençale - accompagnement polyvalent
9. aubergines à la parmigiana simplifiées - plat végétarien complet
10. lapin à la provençale en cocotte - viande économique revalorisée
11. complet façon niçoise - plat unique estival
12. tian complet au riz - végétarien nourrissant
13. soupe au pistou complète - repas en un bol
14. pastillas de fruits de mer - feuilleté marin complet
15. tarte paysanne aux légumes et chèvre - quiche rustique complète
16. soupe au pistou économique - tradition revisitée
17. pissaladière économique - apéritif substantiel
18. petits farcis économiques - légumes farcis simplifiés
19. tian de légumes d'hiver économique - variation saisonnière
20. daube de légumes économique - version végétarienne accessible
21. ratatouille au multicuiseur - classique automatisé
22. daube provençale au robot cuiseur - mijoté simplifié
23. soupe au pistou au robot mixeur - préparation accélérée

24. aïoli au robot mixeur - sauce traditionnelle simplifiée
25. tarte à la tomate au robot pâtissier - classique mécanisé
26. daube express à la cocotte-minute - mijoté accéléré
27. ratatouille à la poêle - version accélérée
28. bouillabaisse rapide - version simplifiée
29. poulet aux olives et citron confit express - tajine revisité
30. minestrone provençal accéléré - soupe-repas rapide

Chapitre 43 — cuisine provençale équilibrée

1. salade niçoise santé - spécialité revitalisante
2. soupe au pistou cœur-santé - protection cardiovasculaire
3. daurade au fenouil en papillote - cardioprotection marine
4. caponata allégée - antioxydants et saveurs
5. tapenade d'artichaut cardio-friendly - tartinade protectrice
6. ratatouille légère à l'huile d'olive vierge - délice minceur
7. pistou léger à l'amande - sauce polyvalente allégée
8. tian de légumes au yaourt grec - gratin sans culpabilité
9. petits farcis allégés au quinoa - légumes farcis revisités
10. aïoli léger au yaourt - sauce emblématique allégée
11. clafoutis aux cerises allégé - douceur contrôlée
12. tarte au citron meringuée légère - agrumes et légèreté
13. calissons allégés aux amandes - douceur provençale revisitée
14. navettes sans sucre ajouté - biscuits traditionnels repensés
15. sorbets aux fruits rouges sans sucre - douceur glacée naturelle
16. sauce rouille légère - substitution créative
17. aïoli de légumes - émulsion végétale surprenante
18. socca aux légumes - pancake sans gluten bonifié
19. tapenade de lentilles - alternative légumineuse
20. pissaladière aux champignons - variation végétarienne inattendue
21. salade niçoise quotidienne - longévité dans l'assiette
22. pistou quotidien aux amandes - concentré de bienfaits
23. bouillon aux herbes sauvages - élixir méditerranéen
24. pain à l'huile d'olive et aux herbes - base de longévité

25. tisane digestive aux herbes de provence - infusion de longévité
26. bouillon d'os à la provençale - fondation anti-inflammatoire
27. soupe verte détoxifiante - purification méditerranéenne
28. poisson en croûte d'herbes anti-inflammatoires - omégas et antioxydants
29. ratatouille anti-inflammatoire - concentré d'antioxydants
30. tisane anti-inflammatoire provençale - infusion médicinale

Chapitre 44 — cuisine enfantine provençale

1. goûter aux amandes et miel - énergie enfantine
2. pompe à l'huile pour petits gourmets - brioche traditionnelle adaptée
3. navettes miniatures aux herbes douces - biscuits pour petites mains
4. crêpes à la farine de châtaigne - goûter d'automne
5. fougassettes aux fruits confits - douceurs festives
6. tarte soleil aux légumes - ludique et nutritive
7. navires de courgettes farcies - voiliers comestibles
8. ratatouille rainbow - arc-en-ciel provençal
9. poivrons surprise farcis au couscous - trésors cachés
10. sucettes de polenta aux légumes - gourmandises colorées
11. petits farcis miniatures aux légumes et riz - version enfantine
12. courgettes-fleurs farcies au fromage doux - bouquets comestibles
13. tomates cerises farcies au fromage frais aux herbes - bouchées colorées
14. mini-poivrons surprise - trésors multicolores
15. aubergines miniatures farcies au riz coloré - bateaux violets
16. soupe de courge butternut au miel - velouté doré
17. soupe de petites étoiles à la tomate - potage céleste
18. velouté arc-en-ciel - potage multicolore
19. soupe de pistou miniature - saveurs provençales douces
20. velouté de chou-fleur aux étoiles - potage nuage
21. navettes aux fleurs d'oranger - version simplifiée
22. pompe à l'huile miniature - brioche provençale
23. calissons express sans cuisson - douceurs d'aix
24. croquants aux amandes faciles - biscuits croustillants
25. tartelettes à la confiture de figue - mini-croustades

26. pan bagnat miniature - sandwich niçois individuel
27. cake aux légumes du soleil - gâteau salé nomade
28. mini-quiches provençales - tartelettes portables
29. petits pains farcis surprises - balluchons gourmands
30. salade de pâtes arc-en-ciel - taboulé provençal

Chapitre 45 — cuisine provençale sans allergènes

1. socca niçoise traditionnelle - crêpe de pois chiches
2. tarte à la tomate sur fond de polenta - alternative croustillante
3. gnocchis de potimarron sans gluten - bouchées orangées
4. clafoutis aux cerises à la farine de châtaigne - dessert des alpes provençales
5. fougasse à la farine de pois chiches - pain provençal revisité
6. daube provençale au lait de coco - mijoté sans lactose
7. gratin de légumes à la purée d'amande - béchamel végétale
8. aïoli aux haricots blancs - mayonnaise provençale végétale
9. crème de châtaigne au lait d'amande - dessert des alpes provençales
10. tapenade noire traditionnelle - tartinable méditerranéen naturel
11. pistou aux graines de tournesol - alternative au basilic-pignon
12. nougat aux graines et agrumes confits - douceur de montélimar revisitée
13. crème de potimarron aux graines caramélisées - alternative au parmentier d'amandes
14. calissons aux graines de citrouille - friandises provençales sans amandes
15. flan de courgettes aux graines de lin - interprétation du flan aux pignons
16. pissaladière sans œufs - tarte soleil aux anchois
17. tian de légumes à la chapelure d'herbes - gratin provençal sans œufs
18. panisses aux herbes fraîches - frites de pois chiches sans œufs
19. caviar d'aubergines au tahini - tartinable oriental sans œufs
20. navettes à l'orange sans œufs - biscuits de la chandeleur adaptés
21. ratatouille crue anti-inflammatoire - version raw food

22. bouillabaisse végétalienne au safran - soupe de poissons réinventée
23. tapenade aux légumineuses - version paléo sans olives
24. salade niçoise cétogène - adaptation faible en glucides
25. soupe au pistou sans fodmaps - version digestion sensible
26. menu d'été pour tablée mixte - buffet provençal inclusif
27. menu d'automne sans allergènes majeurs - repas sécurisé
28. menu festif à déclinaisons multiples - célébration inclusive
29. brunch provençal multi-régimes - partage dominical
30. menu dégustation multi-contraintes - expérience gastronomique inclusive

Chapitre 46 — les trésors oubliés

1. cardes à la barigoule - côtes de blettes sauvages
2. chou de mer aux herbes sauvages - crambe maritime rôti
3. tourte aux hortillons oubliés - légumes anciens en pâte
4. porée aux fèves anciennes - potage de variétés oubliées
5. crespèu aux herbes sauvages - gâteau d'omelettes aux plantes oubliées
6. tourton d'épeautre aux herbes - galette des alpes provençales
7. millas au petit épeautre - porridge ancestral aux fruits secs
8. panisse de pois chiches au romarin - frites rustiques réinventées
9. gnocchis de seigle noir aux fines herbes - pâtes paysannes des hauteurs
10. fougasse à la farine de kamut - pain ancestral aux graines
11. poisson en vessie aux herbes marines - cuisson en ballon
12. gigot à la ficelle - rôtissage vertical au feu de bois
13. fenouil confit sous la cendre - cuisson primordiale
14. estouffade de bœuf en croûte de sel - cocotte scellée
15. fruits confits à l'ancienne - technique de conservation lente
16. ragoût de crosnes aux herbes - légume des chartreux
17. salsifis à la provençale - racines blanches gratinées
18. purée de héliantis au thym citron - topinambours perlés
19. soupe de panais à l'ancienne - potage racines blanches
20. cocotte de rutabagas aux fruits secs - navet jaune du champsaur
21. tourte de blettes sucrée-salée - spécialité du mercantour
22. matefaim aux pommes sauvages - galette du queyras

23. gratinée de courges aux châtaignes - plat hivernal des cévennes provençales
24. escargots à la lavande - cochonnailles du luberon
25. soupe d'épeautre aux herbes sauvages - potage du haut verdon
26. anchoïade de mendiant - tartine des temps difficiles
27. raviolis de fanes aux herbes - pasta des jours maigres
28. soupe au pistolet - potage de subsistance réinventé
29. terrine de légumineuses aux aromates - pâté végétal des collines
30. ressauçat suprême - pot-au-feu réincarné

Chapitre 47 — cuisine des fêtes calendales

1. fougasse aux herbes de la saint-jean - pain des feux solsticiaux
2. bouillabaisse de la saint-jean - soupe solsticiale de poissons
3. pommes de terre en chemise aux braises - légumes du feu sacré
4. agneau aux herbes solsticiales - méchoui provençal
5. fraises au vin et herbes sacrées - dessert du solstice d'été
6. mouna pascale fleur d'oranger - brioche aromatique
7. tourte pascale aux blettes et œufs durs - pâtisserie de pâques
8. gigot d'agneau pascal aux fines herbes - viande traditionnelle
9. calamars farcis à la provençale - vendredi saint maritime
10. pâtés de pâques sucrés-salés - tourtes pascales individuelles
11. tourte de pentecôte aux herbes - pâtisserie des cinquante jours
12. agneau à la sarriette de pentecôte - rôti aromatique
13. fougassette de l'esprit - pain aux sept herbes sacrées
14. colombes de pentecôte aux amandes - gâteaux symboliques
15. blé de la sainte-barbe aux fruits secs - tradition provençale séculaire
16. pompe à l'huile safranée - fougasse dorée de la sainte-barbe
17. cardons à la moelle - délice cartilagineux de la sainte-barbe
18. esquichade d'anchois - tapenade blanche de la sainte-barbe
19. artichauts à la barigoule - spécialité sainte-barbe
20. gâteau des rois à la frangipane - tradition épiphanique provençale
21. navettes aux agrumes confits - friandises d'épiphanie
22. oreillettes à l'anis - beignets d'épiphanie

23. pompe à l'anis - gâteau traditionnel de l'épiphanie
24. tortillons des rois - couronnes individuelles de l'épiphanie
25. daube d'agneau à la lavande - plat festif provençal
26. tourte des bergers aux herbes sauvages - spécialité pastorale festive
27. poulet aux 40 gousses d'ail - triomphe aromatique des fêtes
28. fougasse aux olives et lardons - spécialité de fête villageoise
29. tarte tropézienne à la fleur d'oranger - dessert des festivités méridionales

Chapitre 48 — hospitalité provençale

1. pissaladière authentique - tarte provençale rustique
2. petits farcis provençaux - légumes du jardin en écrin
3. soupe au pistou authentique - bouillon d'accueil provençal
4. alouettes sans tête - involtini à la provençale
5. légumes à la barigoule - artichauts en cocotte parfumée
6. panisses aux herbes - croustillants de pois chiches
7. tartelettes au chèvre frais et tapenade - duos contrastés
8. crespéou provençal - gâteau d'omelettes festif
9. barigoule de légumes en verrines - antipasti provençaux
10. sablés à la tapenade et au parmesan - petits fours méridionaux
11. anchoïade de légumes croquants - palette végétale provençale
12. ratatouille froide en terrine - mosaïque provençale
13. pissaladière déstructurée - canapés d'inspiration niçoise
14. tourte provençale arc-en-ciel - pièce montée rustique
15. daube de bœuf en croûte - pithiviers provençal
16. aïoli complet - grand plateau convivial
17. grande bourride de poissons - chaudron maritime partagé
18. tian provençal géant - mosaïque végétale partagée
19. pastis de famille - le grand gâteau du dimanche
20. la grande fougasse aux olives - pain de partage ancestral

II. Cinq Recettes Complètes Extraites de l’Ouvrage

RECETTE 1 SUR 5 · EXTRAIT DE L’OUVRAGE

L'ART DES SAUCES ET CONDIMENTS (PR-121 à PR-160)

Aïoli authentique (PR-121) - Recette traditionnelle de J.B. Reboul

Rouille provençale (PR-122) - Pour accompagner les soupes de poissons

Anchoïade traditionnelle (PR-123) - L'art de sublimer les légumes crus

Sauce tomate provençale (PR-124) - Base de nombreuses préparations

Pistou et ses variations régionales (PR-125 à PR-130)

Beurre d'anchois (PR-131) - Pour relever viandes et poissons

RECETTE 2 SUR 5 · EXTRAIT DE L’OUVRAGE

LA TOMATE EN MAJESTÉ (PR-371 à PR-400)

Tomates à la provençale (PR-371) - Classique incontournable

Sauces et coulis traditionnels (PR-372 à PR-380)

Conserves et préparations pour l'hiver (PR-381 à PR-385)

Plats mijotés à la tomate (PR-386 à PR-390)

Tartes et clafoutis à la tomate (PR-391 à PR-395)

Confits et condiments (PR-396 à PR-400)

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

PÂTES, GNOCCHIS ET POLENTA (PR-431 à PR-460)

Pâte à raviolis authentique (PR-431) - Recette traditionnelle de Reboul

Farce à raviolis provençale (PR-432) - Mélange d'herbes et de viandes

Préparation des raviolis (PR-433) - Technique et façonnage

Raviolis niçois (PR-434) - La version emblématique

Cannellonis à la provençale (PR-435) - Farce et technique

Gnocchis à la Romaine (PR-436) - Version méridionale

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

RIZ ET CÉRÉALES (PR-461 à PR-490)

Riz camarguais et ses préparations (PR-461 à PR-465)

Risottos provençaux (PR-466 à PR-470)

Riz aux légumes et safran (PR-471 à PR-475)

Pilaf méditerranéen (PR-476 à PR-480)

Sarrasin et épeautre en Haute-Provence (PR-481 à PR-485)

Céréales anciennes remises au goût du jour (PR-486 à PR-490)

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

POISSONS DE MÉDITERRANÉE (PR-521 à PR-560)

Bouillon de poisson (PR-521) - Base de nombreuses préparations

Daurade grillée rémoulade (PR-522) - Simplicité estivale

Daurade bouillie à la crème d'oursins (PR-523) - Saveur iodée

Loup à la meunière (PR-524) - Classique revisité

Loup au bleu à la Génoise (PR-525) - Influence italienne

Rougets grillés maître d'hôtel (PR-526) - Élégance méditerranéenne

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « La Cuisine Provençale en 1000 Recettes » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/provence**.