

Julie attend le train touristique du Pays cathare et du Fenouillèdes. C'est à bord du TPCF qu'elle a choisi d'embarquer ses invités. Michel Brieu, traiteur à Carcassonne, nous présente le Dual rouge, AOC Malepère, qui accompagnera divinement son fameux cassoulet.



# AVEC JULIE

## les régions ont bon goût !

Voyage gourmand en pays cathare pour retrouver les recettes des "Carnets de Julie - Grand format", diffusés cette semaine sur France 3. En compagnie de cuisiniers amateurs, Julie redonne leurs lettres de noblesse à des plats d'autrefois.

Perché sur le mont Ardu, un éperon rocheux à 697 mètres d'altitude, le château cathare de Puilaurens. Maître restaurateur à Conilhac-Corbières, le chef David Prevel prépare avec Julie sa recette de l'estofat d'agneau revisité.





Retrouvez  
toutes les  
recettes de  
Julie Andrieu sur  
**femina.fr**



## Tarte aux pignons de Josy

Pour 10 personnes - Préparation : 30 min - Cuisson : 2 h env.

• 2 pâtes feuilletées en rouleau • sucre glace

**Pour la crème pâtissière** • 4 jaunes d'œufs • 100 g de sucre • 80 g de farine • 50 cl de lait • 150 g d'amandes en poudre • 7 amandes amères ou 4 cuil. à café d'essence d'amande amère

**Pour la meringue** • 4 blancs d'œufs • 100 g de sucre • 30 g de pignons de pin

• Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). • Piquez les pâtes feuilletées et mettez-les au four de 15 à 20 min. • Pendant ce temps, préparez la crème. • Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent, puis ajoutez la farine. • Portez le lait à la limite de l'ébullition et versez progressivement sur le mélange tout en fouettant.

• Remettez sur feu doux et laissez épaissir. Quand la crème est prise sans être trop ferme, cessez la cuisson et ajoutez les amandes en poudre et l'essence ou les amandes amères. • Déposez une pâte, côté lisse, sur un papier sulfurisé. • Étalez la crème en laissant 1 cm sur le bord. • Déposez la seconde pâte, côté lisse vers le haut.

• Montez les blancs d'œufs en neige. • Ajoutez le sucre en soulevant les blancs à la spatule. • Battez à vitesse lente 1 min et étalez-en les deux tiers sur la tarte. • Déposez les pignons et remettez à cuire 1 h 30 à 80 °C (th. 2-3).

• Laissez refroidir et saupoudrez de sucre glace.

## Artichauts à la juive de Julie

Pour 6 personnes - Préparation : 15 min - Cuisson : 10 min env.

• 6 artichauts poivrade ou violets • 1 litre d'huile de friture • sel fin

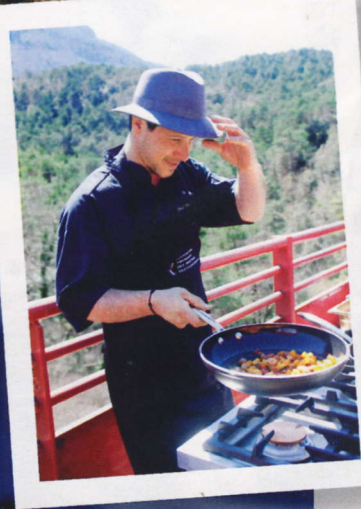
• Préchauffez votre friteuse à 165 °C (th. 5-6) • Retirez les feuilles extérieures des artichauts, coupez la tige à 5 cm du cœur puis pelez-la. • Coupez la pointe dure des feuilles restantes. • Ecartez-les doucement avec une fourchette ou une pique à barbecue. • Plongez chaque artichaut la tête vers le bas dans l'huile chaude et laissez les feuilles s'ouvrir sans le lâcher dans le bain de friture. Au besoin, écrasez un peu la tête sur les parois pour écarter les feuilles. • Lorsque les feuilles sont bien dorées, comptez 5 min env., libérez la tige et laissez cuire l'artichaut encore 3 min. • Sortez-le de la friteuse et égouttez-le tête en bas. • Salez puis déposez sur une feuille de papier absorbant, toujours tête en bas. Les feuilles de l'artichaut se savorent comme des chips, le cœur est à croquer.

**CONSEIL DE JULIE** Choisissez les artichauts très jeunes, ils ne contiendront pas de foin et les feuilles seront plus tendres.





Julie et ses invités attablés à bord du petit train rouge pour le traditionnel banquet. David Prevel, de l'Auberge Côté Jardin entre Carcassonne et Narbonne, s'est fait connaître en offrant une touche de modernité aux recettes régionales.



## L'estofat d'agneau revisité par le chef David Prevel

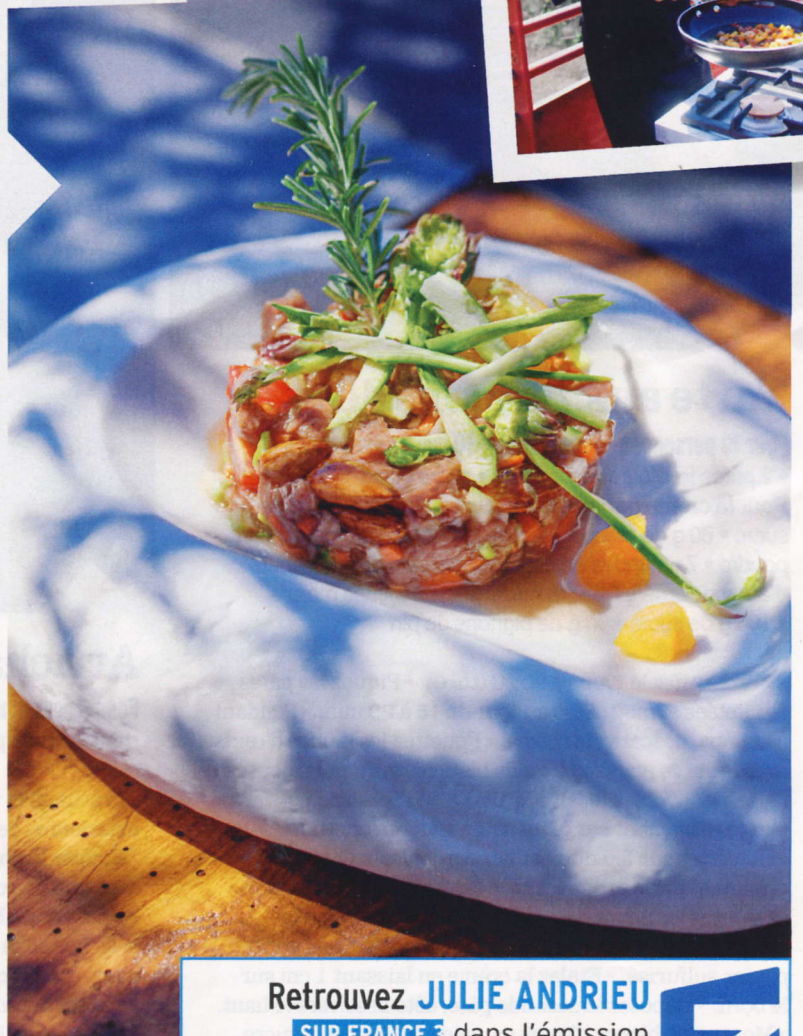
Pour 6 personnes - Préparation : 30 min - Marinade : 1 nuit

- 1 kg d'agneau (filet, noisette ou carré) du pays cathare
- 100 g de carottes • 100 g d'oignons • mélange de 60 g d'ail rose et d'ail des ours • 15 cl de vinaigre de miel de Cyril Codina • 15 cl de vinaigre de mûre de Cyril Codina • 20 cl d'huile d'olive Lucques de Bize-Minervois • 20 g de fleur de sel de Gruissan • 10 petites branches de romarin • 20 g de beurre clarifié • 50 g de petites amandes blanches • 50 g de figues confites • 500 g d'abricots secs • 50 g de tomates séchées • 7 cl de marc de muscat de Saint-Jean-de-Minervois • 100 g de confiture de tomates • 60 g de tomates cerises • 10 g de poivre • 1 botte d'asperges (en saison)

- La veille, taillez l'agneau en petits cubes. • Réservez dans une jarre type daubière. • Epluchez et taillez les carottes, les oignons et l'ail en petits cubes. • Ajoutez-les à la viande. • Ajoutez les vinaigres, l'huile d'olive, 10 g de fleur de sel et les branches de romarin. Recouvrez et réservez jusqu'au lendemain. La viande cuit « à froid » dans la marinade. Dans une poêle, versez le beurre clarifié puis faites dorer les amandes blanches, les fruits confits et secs et les tomates séchées. • Faites-les flamber avec le marc de muscat de Saint-Jean-de-Minervois, puis ajoutez-les dans la daubière. • Sortez l'estofat du plat, puis égouttez-le. • Ajoutez la confiture de tomates, ainsi que les tomates cerises taillées en petits dés.
- Salez, poivrez puis disposez à l'assiette. Si c'est la saison, ajoutez une julienne d'asperges vertes crues et sautez légèrement avec le reste de marinade.

**ASTUCE** Vinaigre, huile, fleur de sel, marc de muscat... vous pouvez utiliser des ingrédients d'une autre marque.

Photos Emanuela Cino



Retrouvez **JULIE ANDRIEU** SUR FRANCE 3 dans l'émission "Les Carnets de Julie" tous les samedis à 17 h et sur france3.fr. A revoir sur pluzz.fr

