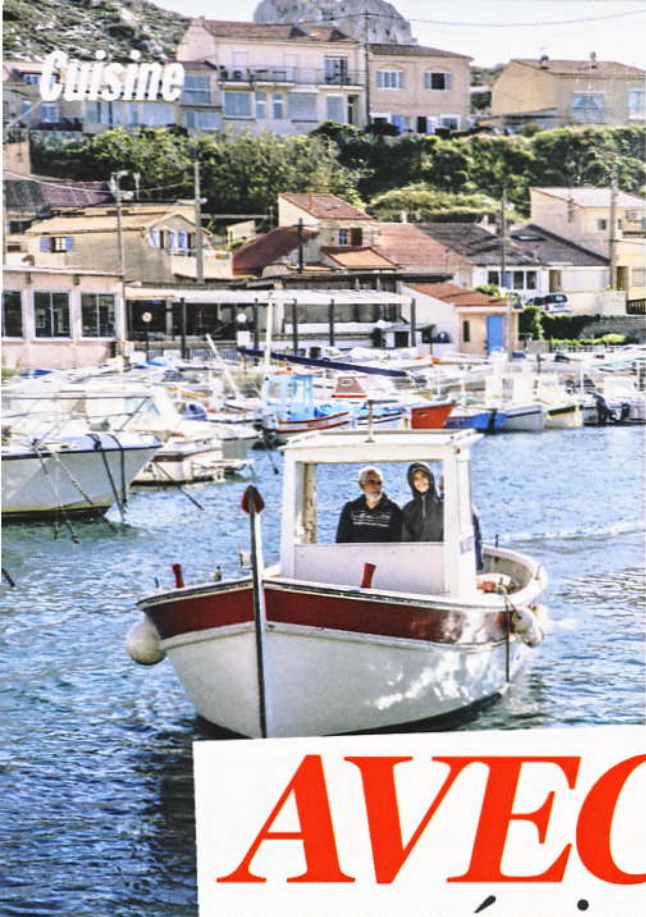


Cuisine



Christophe Ferrato, propriétaire de La Petite Calanque à Saména, part à la cueillette des herbes aromatiques pour ses alouettes sans tête.



# AVEC JULIE

## nos régions ont bon goût !

Découvrons Marseille et ses spécialités culinaires dans "les Carnets de Julie", diffusé samedi 21 juin à 17 h sur France 3. Avec la complicité de cuisiniers amateurs, Julie Andrieu remet au goût du jour des recettes oubliées.



Avec Camille Assante di Cupillo (dit Mimi des Goudes), Julie savoure la jambinette de poule sur le ponton du port de plaisance des Goudes.







## Alouettes sans tête de Christophe

Pour 8 personnes - Préparation : 40 min - Cuisson : 2 h-2 h 30

• 16 tranches de paleron bien fines (prises dans le cœur, avec le nerf au centre) • 1 oignon • 1 gros bouquet de persil plat • 4 gousses d'ail • 16 gros lardons de poitrine salée • 100 g de concentré de tomates • 1 bouquet garni (thym, laurier, romarin, céleri branche, fenouil séché) • 1 belle écorce d'orange • 50 cl de vin rouge • 5 baies de genièvre • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • piment (facultatif) • sel, poivre

• Hachez le persil et l'ail pour faire la persillade. Salez et poivrez. • Sur chaque tranche de paleron, posez 1/2 cuil. à café de persillade. Ajoutez 1 lardon, pliez les côtés puis roulez bien serré et ficellez. Faites revenir les alouettes avec l'huile d'olive dans une cocotte, puis réservez sur un plat. • Epluchez et hachez l'oignon. Faites-le fondre dans la cocotte avec le concentré de tomates, remuez bien. • Versez un peu de vin pour diluer puis ajoutez le bouquet garni, les baies de genièvre et l'écorce d'orange. • Déposez les alouettes dans cette sauce. Ajoutez le reste de vin pour couvrir presque à hauteur et le piment si vous le souhaitez. Sinon, poivrez généreusement. Salez peu. • Portez à ébullition et laissez mijoter à feu doux et à couvert de 2 h à 2 h 30. • Découvrez en fin de cuisson pour faire épaissir la sauce et retirez le bouquet avant de servir.

**CHRISTOPHE** sert ces alouettes avec des pâtes fraîches légèrement assaisonnées d'huile d'olive et de parmesan râpé.

### LES CONSEILS DE JULIE

Achetez des oranges non traitées et prélevez leur zeste au moment de l'achat pour le faire sécher à l'air libre. Vous en aurez toujours sous la main. Sinon, une fois l'orange pressée, difficile de la zester !



## La jambinette de poulpe de Camille

Pour 8 personnes - Repos : 24 h - Préparation : 20 min - Cuisson : 1 h 15

• 1 poulpe de 1,2 kg • 2 oignons • 3 gousses d'ail • 400 g de tomates pelées au naturel (ou de tomates fraîches pelées selon la saison) • une dizaine d'olives noires à la grecque • 5 cl de pastis • 5 cl d'huile d'olive • 1 piment séché (ou 1 cuil. à café d'harissa) • 70 g de concentré de tomates • sel

• Entreposez le poulpe au congélateur au moins 24 h pour l'attendrir. • Laissez-le décongeler et videz-le (gardez la poche, appelée calotte). Retirez le bec (retournez le poulpe, c'est le petit cône au centre des tentacules). • Placez le poulpe dans une casserole, remplissez d'eau à hauteur, couvrez et portez à ébullition. Laissez frémir 30 min. • Pendant ce temps, émincez les oignons et l'ail. Faites blondir les oignons et l'ail avec l'huile d'olive dans une cocotte. • Egouttez le poulpe en réservant l'eau de cuisson. Coupez-le en morceaux et ajoutez-les dans la cocotte. Remuez quelques minutes, puis déglacez avec le pastis. • Ajoutez les tomates grossièrement concassées, le concentré, le piment et les olives. • Couvrez à hauteur avec l'eau de cuisson réservée. Salez, mettez le couvercle en laissant une petite ouverture pour que la sauce réduise. Laissez frémir 30 min.

**CAMILLE** ajoute une « rasade » de vin cuit (un produit provençal que vous pouvez remplacer par un porto ou un banyuls), mais ce n'est pas indispensable.

### LES CONSEILS DE JULIE

Arrosez ce plat d'huile d'olive avant de servir et décorez-le d'un peu de basilic ou de thym frais. Délicieux avec des pâtes courtes type penne. Comme les Marseillais, vous pouvez ajouter un zeste d'orange séché dans votre bouquet garni. ▶





Le banquet final de l'émission se déroule sur la terrasse de la maison d'hôtes de Christophe Ferrato, avec Mimi des Goudes, Vincent, Jeanine et José.

## Les navettes de Toinou

Pour une vingtaine de biscuits - Préparation : 10 min  
Repos : 3 h - Cuisson : 15 min env.

- 750 g de farine • 375 g de sucre en poudre • 70 g de beurre (on peut aussi utiliser la même quantité d'huile)
- 3 ou 4 œufs (selon la grosseur) • 1 cuil. à soupe de fleur d'oranger

- Mélangez le sucre, le beurre et les œufs en incorporant la farine petit à petit, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
- Sur un plan de travail fariné, partagez la pâte en morceaux. Roulez-les en boudins, puis découpez des tronçons plus ou moins gros de 1,5 à 2 cm de diamètre (selon la taille souhaitée).
- Pincez les extrémités pour leur donner une forme ovoïde. Placez-les sur une plaque à four beurrée ou sur du papier sulfurisé. Avec la pointe d'un couteau, entaillez-les dans le sens de la longueur.
- Mettez à reposer 3 h dans un endroit tiède (ni trop chaud ni trop frais).
- Préchauffez le four à 200-220 °C (th. 6-7) ou à 180-200 °C (th. 6-7) s'il s'agit d'un four à chaleur tournante.
- Enfournez pour 13 min env.
- Si les navettes ne sont pas assez cuites, remettez-les dans le four éteint 2 min.
- A la sortie du four, badigeonnez-les deux fois d'eau de fleur d'oranger avec un pinceau.

Photos Virginie Garnier



Retrouvez  
les recettes  
de Julie  
Andrieu sur  
[femina.fr](http://femina.fr)

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

