

# EPICES ET CONDIMENTS



## Craquez pour les accompagnements

Pour agrémenter ou relever les plats, apporter une petite touche exotique, ou tout simplement à tartiner sur du pain... Les chutney, poivronnade, pistou et caviar d'aubergine font merveille.

par Jean Dulon



offrir aux fruits et légumes de la vallée une nouvelle vie en bocal. Au chapitre du salé : caviar d'aubergine, poivronnade et pâte d'olive. A celui du sucré : confiture de figue blanche à la cannelle ou au gingembre, gelée de coing. Avec inventivité, le couple innove pour enrichir la palette des goûts issus de leur terroir. S'aventurant avec bonheur dans le monde des condiments, Delphine crée de délicieux chutneys comme celui à la figue, idéal avec le foie gras, les viandes...

En quittant Sospel dans l'arrière-pays mentonnais pour prendre la route du col Saint-Jean, à mi-pente et le long d'un petit ruisseau, un jeune couple a choisi de rendre nourricière une terre laissée en friche depuis des décennies. Après des mois de débroussaillage et de réhabilitation des

restanques, l'heure des semences (issues de l'agriculture biologique) est enfin venue. Puis ce fut le tour des premières récoltes et des préparations culinaires. À chacun sa tâche, Frédéric (notre photo) cueille et cultive tandis que Delphine prépare, transforme et met en boîte. La combinaison fonctionne à merveille pour

### Delphine & Frédéric Imbert.

Chemin de la Caravela 06380 Sospel. Rens. 09.61.23.80.39. Marché couvert de Menton le vendredi matin et celui de Sospel le dimanche matin. Sinon téléphoner ou se rendre sur place.

**Tout sur le Pitacou**

A peine conçus, tout de suite plébiscités par les grands chefs. Les Pitacous de Brigitte Autier sont de subtiles pâtes aromatisées végétales 100 % naturelles destinées à assaisonner et aromatiser. Ils sont à base de citron de Menton, de mandarine du comté de Nice, de kumquat de Corse et de tomate de Provence. Brigitte Autier et Liliane Tibéri, via leur marque Terroir Avenir, les vendent aux particuliers le samedi matin dans leur showroom niçois (32, avenue des Diables-bleus Nice).

[www.pitacou.com](http://www.pitacou.com)

J.B.

### Et aussi

Quelques produits coups de cœur pour accompagner vos foies gras. Les chutneys du Moulin des Auiés (à partir de 4 € le pot de 125 g) : chutney de melon ; d'oignons doux ; aux figues et 3 poivres ; de tomates pimentées ; de figues au tonka.



A la conserverie du Bec Fin : Délices de poivrons ; Truffade (7,50 € les 200 g) ; le confit de figues noires de Solliès-Pont de la conserverie du Bec Fin (5,90 € les 180 g).

Les oignons du vinaigre balsamique de la conserverie du Bec Fin (5,30 € les oignons au vinaigre balsamique).

# CONSERVÉRIES

## Crostini de caviar d'aubergine aux saint-jacques marinées

### Ingrédients pour 4 pers.

1 pot de caviar d'aubergine  
300 g de noix  
de saint-jacques  
4 tranches de pain tourte  
au levain  
1 jus de citron  
1 bouquet de basilic frais  
Sel et poivre blanc



Le Bec Fin propose de nombreuses recettes. Voici notre coup de cœur pour son originalité et sa fraîcheur.

Découper les noix de saint-jacques en fines lamelles, puis les étaler dans un plat et les arroser du jus de citron. Ensuite, faire griller sur une face les tranches de pain. Les tartiner de caviar d'aubergine en une couche épaisse. Répartir les lamelles de saint-jacques. Saler et poivrer. Enfin parsemer de feuilles de basilic finement ciselées. Servir immédiatement, de préférence à l'apéritif ou en entrée.

gingembre ou encore le velouté provençal...

Pour tous ces plats, la Conserverie du Bec Fin a choisi de jouer la carte du naturel. Les recettes sont réalisées sans conservateur. Les fournisseurs sont tous de la région : les figues viennent de Solliès-Pont, le cresson de Hyères, les marrons de Collobrières et les poissons sont pêchés dans le golfe de Saint-Tropez ou au large de Hyères. Sur place, on peut visiter les locaux où se mijotent les plats conditionnés ensuite pour être vendus en boutique. On y verra

notamment deux aquariums géants et, dans la « Boutique de Marie », on trouvera outre les produits du Bec Fin, de nombreux produits régionaux de décoration et d'art de la table. Pour agrémenter le tout, des expositions sont régulièrement organisées, et enfin, pourquoi ne pas tenter de mettre la main à la pâte : des cours de cuisine sont organisés toute l'année.



**Conserverie Le Bec Fin.**  
visites de l'usine, magasin « La Boutique de Marie », avenue de Valensole. Rens. 04.94.55.74.44.



## La recette du Chantegrill



### Chantegrill - Val du Tignet



### Paupiette de filet de sole à la choucroute de papaye verte émulsion de persil plat

#### Ingrédients : 4 personnes

- 8 beaux filets de sole • 3 papayes vertes ou mi-mûres
- 20g de beurre • 5 cl d'huile d'olive • 20g de graines d'anis
- 2 branches de cerfeuil pour la finition
- quelques tomates cerise rouges et jaunes
- 3 bottes de persil plat • 1 oignon • 1 échalote
- 20g de beurre • 1 litre de fond blanc de volaille reconstitué
- Sel et poivre

#### Préparation (1h30) :

Epluchez les papayes et passez les à la râpe moyenne. Faites revenir le râpé de papayes avec la matière grasse, à mi-cuisson ajoutez les graines d'anis, assaisonnez. Laissez légèrement craquant. Préparez les filets de sole, deux par convives, aplatissez-les légèrement et mettez-les en croix sur une feuille de papier film, assaisonnez. Pour l'émulsion, émincez l'oignon et l'échalote et faites suer, ajoutez le persil plat. Revenir et mouillez avec le fond blanc. Laissez cuire pendant 15 minutes. Remplir un couscoussier d'eau légèrement salé, et faites bouillir. Disposez la choucroute de papayes sur les croix de filet de sole, refermez et faites une boule en serrant le papier film qui était en dessous. Cuire les paupiettes dans la passoire du couscoussier, une vingtaine de minutes à couvert. Prenez un blunder et émulsionnez la préparation avec le persil plat, assaisonnez. Versez l'émulsion sur le fond des assiettes, sortez les paupiettes, retirez le film et posez sur l'émulsion. Décorez avec les tomates cerises et les pluches de cerfeuil.

## LE CHANTEGRILL

Rte de Draguignan - VAL DU TIGNET

Tél. 04 93 66 12 33

restaurant.chantegrill@wanadoo.fr

www.restaurantchantegrill.com