



## TIAN PROVENCAL

### Ingrédients (4 personnes):

Pour faire un “tian” ... il faut un “tian” (note 1)

des tomates (notes 2)

courgettes (note 4)

gousses d'ail

huile d'olive

sel ??? poivre

des aubergines (note 3)

des “cébettes” (note 5)

oignons doux (au goût)

poudre de Perlinpinpin

coulis de tomates ???

### Méthode

Préchauffez le four à 180°C.

N'épluchez pas vos légumes si possible car leur peau est nécessaire tant pour leur “tenue” que pour leur saveur . Coupez en rondelles de mêmes épaisseurs aubergines , tomates , courgettes (et éventuellement les oignons doux si vous les aimez)

Hachez les cebettes et les gousses d'ail et en éparpiller au fond du “tian” .



Disposez les légumes en rangées ou en “écailles” en les faisant se chevaucher , le tout bien évidemment en jouant avec les couleurs . Assaisonnez , arrosez d'un filet d'huile d'olive . Vous pouvez ajouter un petit peu de coulis de tomates si vos légumes sont un peu “secs” ce qui est parfois le cas de l'aubergine en fin de saison . Éparpiller à nouveau cebettes et gousses d'ail hachées . Glissez les brins de romarin dans votre “tableau.” : Les couleurs c'est important aussi !

Couvrez avec une feuille d'alu et enfournez le tian pour trois quarts d'heure . Retirez alors l'alu et remettez au four pour une demie-heure environ.

NB on peut lui ajouter des olives ( des picholines noires de Nice bien sûr) ou des filets d'anchois (ou les deux !) . Mais même bien rincés c'est interdit aux “sans sel” bien évidemment !

Ce “tian” est “le” légume des repas de Provence et il accompagne merveilleusement viandes (surtout l'agneau et ... le chevreau) ou le poisson ( de la bonite aux rougets CETOUBON )

Faites en un menu du soir plein de soleil en le servant avec la “socca” dont je vous donne la recette tout de suite !

### NOTES TECHNIQUES

(note 1) Le “tian” est le nom du plat à four provençal en terre cuite dans lequel se cuisent traditionnellement au four les “petits légumes” . Le plat (contenant) a donné son nom au plat (contenu)! . Bien évidemment si vous n'avez qu'un plat en pyrex ça marchera très bien . Mais dans ce cas ne lésinez pas sur “l'aillade” ! Écrasez vos gousses d'ail avec quelques gouttes d'huile d'olive et passez sur toutes des faces du plat “ave le doigt” la “pommade” obtenue

(note 2) si vous trouvez des olivettes provençales choisissez sans hésiter ces tomates parfaitement adaptées à votre “tian” car elles ont beaucoup de chair dense et quasi pas de graine ... donc pas de “trous”

(note 3) choisissez des aubergines fines elles risquent d'être plus jeunes et donc d'avoir moins de graines qui durcissent souvent à la cuisson . C'est désagréable en bouche ( et interdit aux malades qui ont des problèmes de diverticules )

(note 4) Choisissez là aussi si vous en avez des courgettes jeunes dans la taille des autres légumes pour le coup d'oeil .

Mais si vous avez des courgettes très vieilles et grosses , épluchez les ( la peau est dure) mais pour le reste pas de problème . Ouvrez les , enlevez les graines et coupez - les en grosses “barres” qui vous feront des morceaux “carrés” . Au point de vue décor ça peut être même très joli car les “angles” vont dorer très facilement . Question goût ?? Personnellement j’aime le petit goût de noisette de la courgette qui s’accroît chez la grosse courgette .

NB Certains puristes prétendent qu’on doit “pré cuire “ les légumes séparément à l’huile d’olive . Désolée mais je ne suis pas d’accord :

le plat est plus gras ... mais pas meilleur

difficile à disposer dans le plat avant la dernière cuisson, les légumes refroidissent entre les deux cuissons et le résultat n’est satisfaisant ni pour le coup d’oeil ni pour le goût

Inversement le “tian” peut se manger froid et dans ce cas préparez la sauce d’accompagnement suivante : Une part de coulis de tomates, une part d’huile d’olive (bonne), une part de vinaigre de géranium “vieille chouette” . Mixez assez longuement . La sauce “rosit” d’émotion ... et de légèreté ... et servez

## NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans gluten” c’est parfait

Pour les “sans sel” voyez la note plus haut , sans olives , ni anchois tout va bien

Pour les “sans gras” ne mettez pas d’huile d’olive pour la cuisson . Avec autorisation du docteur, avec une petite burette (avec un “puron” espagnol par exemple) juste un petit filet au moment du service pour le parfum mais vraiment très peu

Pour les “sans sucre” bien que ces légumes soient parmi les moins sucrés attention ils se “condensent” en cuisant et vous atteignez 20% de sucre par portion donc attention à la quantité consommée ! Tenez en compte dans votre décompte journalier !

## LA SOCCA NISSARDE

Vous préparer votre socca pendant que votre tian finira de “glouglouter”

. C'est une crêpe dorée que l'on peut trouver à toute heure dans les cafés de Nice. Traditionnellement, c'est l'encas du matin des travailleurs.

### Ingédients :

plaque à socca (note 1)

130 g de farine de pois chiches

sel??.

poudre de Perlinpinpin

25 cl d'eau (note 2)

d'huile d'olive

moulin à épices ...

### Méthode

préchauffez le four à 240°(th 8)

Dans une jatte mettez la farine tamisée. Faites un petit puits au centre pour mettre l’eau ( et le sel ??) mélangez bien pour éviter les grumeaux. Filtrez éventuellement dans une passoire fine.

Huilez largement la plaque, mettez y votre pâte sur toute la surface elle, doit faire 1/2 cm d'épaisseur environ. Enfournez . S’il y a des cloques percez les

E

n principe en 10 minutes la pâte sera bien dorée. La sortir , la poivrer et la découper aussitôt ( avec une roulette à pâte à pizza c'est très efficace ( note 2) .

Soit vous faites des “morceaux - portion” et vous la roulez pour la déposer sur l'assiette de votre convive à côté de son “tian”

soit vous faites des petits bouts plus faciles à distribuer à chacun

soit vous découpez et vous invitez vos convives à venir se servir ... et ça crée de l'animation croyez -moi !

### **NOTES TECHNIQUES**

Bien sûr, si vous disposez d'un four à pain ce sera divin mais si comme moi vous n'avez qu'un bon vieux four ordinaire , mettez donc au fond du four un petit “godet” de bonne sciure avec quelques gouttes d'essence de cèdre sur la sole du four ... vous nettoierez votre four certes mais le parfum n'est pas mal

Pour une pâte homogène vous pouvez opter pour le mixer et ça va très bien !!

### **NOTES DIETETIQUES**

Pour les “sans sel”, les “sans gluten” ( les pois chiches n'ont pas de gluten) c'est le rêve avec du soleil

Pour les “sans sucre” là c'est raté je ne trouve rien dans mes recettes “bis” pour vous . Essayez de vous dire que c'est un truc d'anciens qui n'avaient pas le choix et mangeaient ce qu'ils avaient bref ignorez superbement cette recette ... et mangez un peu plus de tian ... tant pis !

Pour les “sans gras” : vous pouvez “tenter le coup” dans un plat en silicone juste “bêni” à l'huile d'olive pour le parfum . Essayez de faire plus “gratiner le dessous pour pouvoir soulever les “morceaux” découpés avec une spatule de silicone elle aussi pour ne pas couper votre plat !! Bien sûr c'est pas pareil, y a moins de “soulel” mais vous savez bien

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**