

Les spécialités grassoises

LOU FASSUM : (chou farci)

Pour 6 à 8 personnes : un beau chou vert, 200g de porc frais haché, 150g de lard haché, une tranche de jambon blanc, une poignée de petit pois ou haricots verts (crus), 6 belles feuilles de blettes (uniquement le vert) deux œufs battus, deux cuillères à soupe de coulis de tomates fraîches, 50g de riz cuit 6 mn à l'eau salée, quatre épices, sel poivre, 5cl d'huile d'olive.

Faire blanchir le chou dans l'eau salée, l'égoutter, enlever le trognon et une à une séparer toutes les feuilles, garder le cœur pour la farce. Faire revenir dans l'huile d'olive la viande, feuilles de blettes hachées, cœur du chou également haché, petit pois ou haricots verts, saler, poivrer et quatre épices puis retirer du feu. Ajouter à la farce ainsi obtenue les deux cuillères à soupe de coulis de tomate, le riz et les œufs battus. Beurrer chaque feuille de chou avec cette farce en reconstituant le chou dans un linge bien serré et ficelé.

Faire cuire dans un bouillon de pot au feu frémissant pendant 4h environ. Servir dans un plat creux, arroser d'un peu de bouillon et parsemer de parmesan.

Où en déguster ?

- Restaurant Lou Pignatoun, Rue de l'Oratoire - 06130 GRASSE +33 (0)4 93 36 11 80
- Restaurant Lougolin, 381 route de Plascassier - 06130 GRASSE +33(0)4 93 60 14 44

LA FOUGASSETTE : (brioche à la fleur d'oranger)

Un kilo de farine bien blanche, un verre d'huile d'olive, 6 œufs entiers, 150g de sucre en poudre, 20g de sel fin, 100g d'eau de fleurs d'oranger, 50g de levure de boulanger.

Faire un pâton avec 100g de farine, un demi-verre d'eau tiède et la levure. Laisser reposer 3h en évitant les courants d'air.

Faire un puits avec la farine, y ajouter l'huile, œufs, sucre, sel, eau de fleur d'oranger, le pâton et pétrir le tout. Repos une heure (le volume doit doubler).

Etaler la pâte obtenue sur une épaisseur de 4 cm environ et donner la forme et taille d'une semelle à chaque fougassette puis faire 7 trous avec un couteau en appuyant bien sur les bords pour que la pâte ne recolle pas. Cuire à four chaud et retirer quand les fougassettes sont dorées.

Où en acheter ?

- Maison Venturini, 1 rue Marcel Journet - 06130 GRASSE +33(0)4 93 36 20 47





LA TARTE A LA COURGE : *(dessert traditionnel de Noël)*

Pour la pâte : 250g de farine, 2 cuillères à soupe de sucre en poudre, une pincée de sel, 75g de beurre ramolli, 75g d'huile d'olive, un verre d'eau de fleurs d'oranger.

Pour la confiture de courge : une courge violon moyenne épluchée, un demi-bâton de vanille, un demi-verre d'eau de fleurs d'oranger, sucre selon goût.

Faire la pâte : mettre la farine en fontaine, ajouter l'eau de fleurs d'oranger puis l'huile et le beurre, pincée de sel, deux cuillères à soupe de sucre en poudre. Mélanger-le tout sans trop travailler la pâte puis laisser la reposer une heure au frais.

Faire la confiture de courge : couper la chair de la courge en gros dés et faire cuire lentement dans une casserole à fond épais en remuant régulièrement avec une cuillère en bois. Y ajouter la vanille puis l'eau de fleur d'oranger et faire réduire presque à sec, sucrer à son goût.

Etendre la pâte dans un moule à tarte huilé de 30 cm de diamètre en laissant dépasser légèrement les bords, garnir la tourte de la confiture de courge d'une épaisseur de 2 à 3 cm. Faire des croisillons sur la tourte avec le reste de la pâte avec bandelettes d'environ 1 cm. Cuire au four et saupoudrer de sucre avant de servir.

Où en acheter ?

- Maison Venturini, 1 rue Marcel Journet - 06130 GRASSE +33(0)4 93 36 20 47



LES GANSES :

Pour 1kg de farine avec poudre levante , 4 œufs, un verre d'huile, un verre de crème liquide, un verre de rhum, 8 sachets de sucre vanillé, une pincée de sel. 3L d'huile d'arachide pour la cuisson.

Mélanger le tout puis étaler très fin la pâte obtenue, couper les ganses avec une roulette puis les frire dans l'huile chaude en les retournant une fois, égoutter et sucrer.

