

2020  LIVRE DE RECETTES - LES GRAULINADES





édito



Les Graulinades sont l'événement évocateur du retour des beaux jours, du moment où la cité sort des langueurs de l'hiver pour un temps de retrouvailles et de convivialité. Ce contexte si spécial nous rappelle combien la mer nous est essentielle et combien elle porte du sens pour nous. A cause de la situation sanitaire, nous avons malheureusement été privés du contact avec la mer et du plaisir fondamental de se retrouver tous ensemble autour d'un bon verre et d'un bon plat. Tout cela a manqué.

Les Graulinades sont l'occasion offerte de sublimer la mer, celle par qui nous, Graulens, vivons et existons. Dans ce temps de convivialité, nous apprécions les offrandes qu'elle sait nous donner, et constatons à chaque fois qu'elle est toujours aussi centrale à notre vie collective. Les Graulinades, c'est tout cela à la fois : l'expression de nos savoir-faire, de notre art de vivre, de notre authenticité. Elles sont in fine l'expression de ce que nous sommes au plus profond, à préparer puis savourer la mer dans nos assiettes, en appréciant la brise et les premières lueurs du printemps qui éclairent l'événement qui se déroule au pied de l'ancien phare, ayant tout récemment retrouvé sa splendeur d'antan. Je tiens à reconnaître le bel engagement et les actions de chacun, qui au fil des années et des éditions, ont fait le succès

des Graulinades et leur notoriété dix ans plus tard, salués et symbolisés dans cet ouvrage. Organisateur, pêcheurs, cuisiniers professionnels et familles passionnées, amateurs de bonne chère, vous êtes les piliers de notre cité, l'authenticité même et la perpétuation de nos traditions. C'est vous tous qui êtes le succès des Graulinades.

Remercions Frédéric Alcacer, ainsi que tous ceux qui se tiennent à ses côtés depuis les débuts de cette aventure, pour avoir su créer et fidéliser à ce rendez-vous, aujourd'hui ancré dans la vie du territoire. L'accompagnement de nos partenaires - Europe, Région, Département - est à souligner, car sans eux, les Graulinades n'auraient jamais pu prendre l'ampleur d'un événement qui ravit les locaux et dont la France entière connaît l'existence. La municipalité accompagne les Graulinades depuis ses débuts, jusqu'au succès d'aujourd'hui et dans l'édition de ce beau-livre pour lequel, j'espère, vous aurez plaisir des yeux et papilles ouvertes à le parcourir.

Docteur Robert CRAUSTE
Maire de Le Grau-du-Roi

**Président de la Communauté de
Communes Terre de Camargue**

**Conseiller Départemental
du Gard**



édito



Le Département du Gard est fier de partager la convivialité des Graulinades dont le principe s'associe pleinement à la démarche de qualité Militant du Goût. Le succès de cette manifestation tient en un seul mot : la transmission. Transmission des goûts, des savoir-faire, transmission des petits secrets qui font les meilleurs plats.

Cet ouvrage qui recense quelques-unes des meilleures recettes préparées à l'occasion de l'événement est aussi un hommage à tous ces ambassadeurs du Gard qui, en ouvrant leur cuisine sur la plage du Grau du Roi font chanter les couleurs du Sud et l'identité camarguaise.

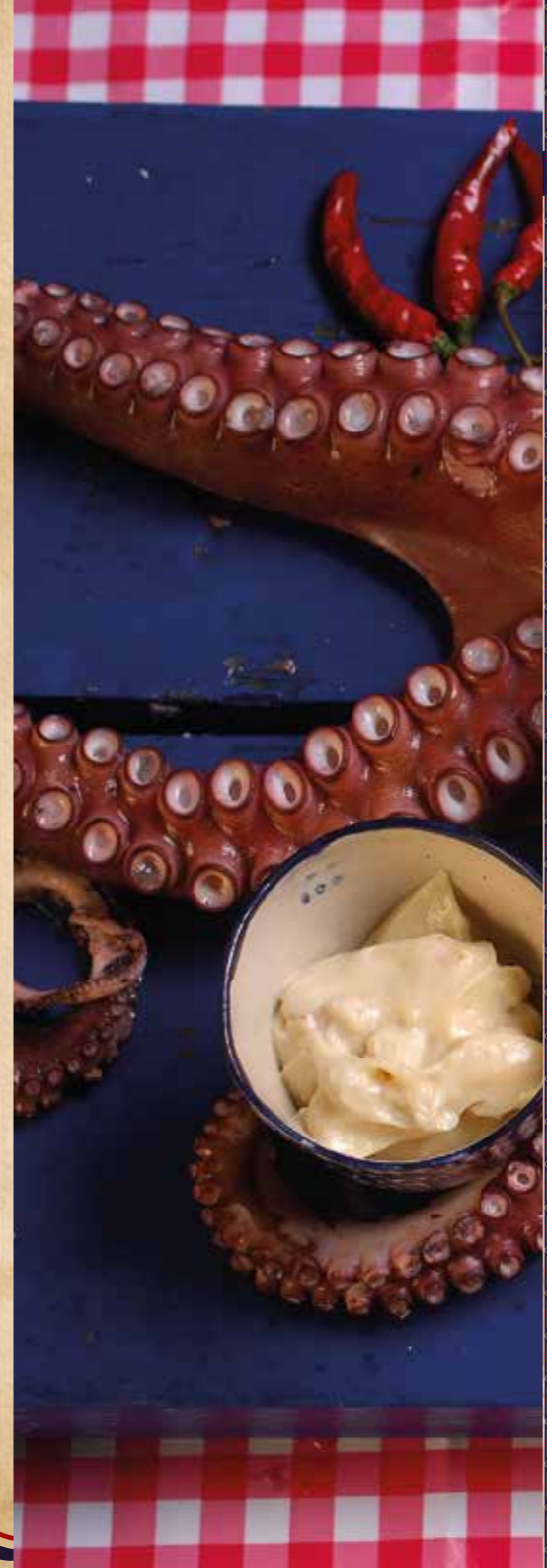
Ici le « Consommis local » est un fil rouge décliné de toutes les

façons au gré des pages exaltant toutes les richesses de la culture méditerranéenne.

Mettre en avant ce patrimoine gastronomique, comme celui des Cévennes, des Costières ou de la vallée du Rhône c'est montrer toute la diversité du département, toute l'étendue de sa production entre mer, montagnes, vignes et paysages maraîchers, toute sa capacité à se réinventer.

Un seul vœu donc : que ce rendez-vous des Graulinades, au travers de son ambiance festive et de ses senteurs, se perpétue pour continuer à faire résonner Le Gard Le Sud.

Françoise LAURENT-PERRIGOT
Présidente du Conseil
Départemental du Gard.



édito



La Région Occitanie est partenaire de la 10e édition de l'événement culinaire « les Graulinades », un projet qui fait la promotion de la cuisine de la mer au travers des habitants du Grau du Roi. Promouvoir les produits locaux, issus de la mer ou de notre terroir, et organiser les circuits courts, c'est permettre à tous de profiter de produits de qualité. C'est offrir aux exploitants une opportunité de vivre de leur travail. Que ce soit à travers la marque Sud de France ou via la plateforme « Tous Occitariens », nous valorisons le travail des producteurs et le faisons connaître au plus grand nombre. Parce que l'accès à une alimentation locale de qualité, juste et durable, est une priorité en Occitanie, la Région a travaillé avec les acteurs de la grande distribution. Nous venons d'ailleurs de signer, avec six grandes enseignes du secteur, une charte pour renforcer la place des produits régionaux

dans les rayons et assurer ainsi une rémunération équitable des producteurs. Depuis le début de mon mandat, j'ai aussi mis aussi en place des actions pour sensibiliser, éduquer et permettre à chacun d'être acteur de son alimentation. Les grands événements régionaux que sont le salon REGAL de Toulouse et le Printemps de l'Alimentation Durable y participent également. Ces manifestations proposent notamment de nombreux ateliers pour sensibiliser les enfants et en faire de futurs gourmets avertis. Je vous souhaite, à toutes et à tous, de bons moments de lecture en découvrant ce livre de recettes, toutes plus savoureuses les unes que les autres !

Carole DELGA
Présidente de la Région
Occitanie / Pyrénées-Méditerranée





Christelle Pelissier

De par ses grands parents Georgette et Nanou, poissonnière et pécheur (pêcheur), il ne manquait à Christelle que quelques écailles pour être une véritable sirène Graulenne. Ses moules façon mamé Geo-geo vont en espanter (étonner) plus d'un !

- ◇ 7kg de moules pleine mer
- ◇ 1kg de petits encornets
- ◇ 3 paquets de lardons fumés
- ◇ 3 gros oignons
- ◇ 4 carottes
- ◇ 5/6 tomates fraîches
- ◇ 3 grosses boîtes de tomates concassées
- ◇ 1 tube de tomate
- ◇ 1kg de riz de Camargue
- ◇ 6 oeufs
- ◇ 1 litre d'huile
- ◇ Huile d'olive
- ◇ Sel - Poivre
- ◇ Piment bec
- ◇ Thym - Laurier
- ◇ Vin blanc

Faîtes revenir les encornets et réservez. De même les lardons, les oignons, les carottes, l'ail avec un peu d'huile d'olive (attention de ne pas rabiner), déglacez au vin blanc et mixez le tout. Ajoutez les tomates fraîches et concassées, piment bec, thym, laurier, poivre et un chouïa de sel, laissez mijoter et mixez (zou maï !). Pendant ce temps, écrabouillez l'ail et le poivre en purée, montez l'aïoli (4 oeufs), ajoutez la préparation ail/poivre et réservez. Faites ouvrir les moules à feu vif et enlevez une coquille. Faites cuire le riz. Quand la sauce est prête (pas trop liquide) mélangez la petit à petit à l'aïoli. Dressez les moules avec la coquille sur l'assiette, nappez de sauce et accompagnez de riz. Servez aussitôt. Bonne dégustation !



10

Moules façon Mamé Geo-Geo





Anne Marie Bense & sa belle fille Céline

Epouse de Jo, cuisinière hors pair et pilier central de la jeune lance Graulenne durant plus de trois décennies, Anne Marie sera secondée par sa « belle-fille » Céline, maman de Jean Baptiste. On peut dire que la boucle est bouclée. Recette servie du temps du restaurant « Le Gafétou » surnom du grand père de Jo en lieu et place du « Petit Bonheur » où il jouxtait le « Bon Accueil ».
En avant toutes !

- ◇ 2 Kg de Thon rouge de Méditerranée
- ◇ Farine
- ◇ 4 Oignons
- ◇ 1 Kg de Tomates concassées
- ◇ Concentré de tomates
- ◇ Pain de campagne
- ◇ 1 Tête d'ails
- ◇ Thym/Loriers
- ◇ Piment
- ◇ Sel/poivre

La Mayonnaise

- ◇ Huile
- ◇ Œufs
- ◇ Moutarde
- ◇ Sel/poivre

Mettez un peu d'huile d'arachide dans une casserole, faites revenir les morceaux de thon tourne retourne et les mettre de côté. Dans cette casserole ajoutez du concentré de tomate et dés de tomate. Salez, poivrez pimentez.

Mijotez à feu doux environ une heure. Une fois la sauce prête, éteignez le feu et remettez le thon. Montez une aïoli à l'huile d'arachide. Grillez des tranches de pain de campagne au four.

Pour le dressage, mettez un morceau de thon sur une tranche de pain grillé et nappez de sauce que vous aurez mélangé à l'aïoli (il faut que le mélange ait la texture d'une crème épaisse) . Pour l'accompagnement : riz ou pommes de terre vapeur.



10

Thon du Gafétou





Françoise Légiér & son petit fils Victor Granon

A Monaco ? Les Grimaldi ! Au Grau du Roi ? Les Garini ! Née « Pés Descaou », Françoise met son petit-fils Victor à contribution. Sur le rocher, pas très loin du môle où le « Jacques- Louis » est amarré, les bichus sont à l'oustaou (la maison) ! Cette recette, Marius Pierre, le grand père de Françoise, la faisait à bord de ses « 3 sœurs ». Comme un ouragan....

- ◇ 1kg de poissons, Grondins, ailes de raie, (autres poissons au choix)
- ◇ 3 Gros oignons piqués de Clou de girofle
- ◇ 2 Têtes d'ails
- ◇ 3 Carottes
- ◇ 2 Blanc de poireaux
- ◇ 1 Branche de Celeri
- ◇ 1 Kg de pomme de terre
- ◇ Piment
- ◇ Sel/Poivre

Faire un court-bouillon avec les légumes à faire cuire pendant 20mn. Mettre les poissons à frémir 5 bonnes minutes dans ce court-bouillon, sortir le poisson et les pommes de terre.

Pour la sauce : Prenez les oignons, les carottes, le céleris et gousses d'ails du bouillon et mixer le tout avec 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol, une cuillère à soupe d'huile d'olive et 2 de vinaigre de balsamique. Sel poivre.

Déposez les poissons dans un grand plat et nappez avec la sauce.



Pelaou à l'Agua Saù





Georgette Bertaud & son petit fils Julien Pelissier

De tout temps Georgette a baigné avec les poissons. Nanou les lui amenait du « Freddy » à la poissonnerie du pont que Geogeo a tenu plus de 20 ans. Julien, son petit fils, lui ne sera pas pêcheur. Au couteau à thon, il a préféré le bistouri.

- ♦ 1.5 kg baudroie
- ♦ 10 œufs
- ♦ 1 kg de tomates concassées
- ♦ Beurre

Faîtes bouillir la baudroie avec un sachet de court bouillon de légumes puis émiettez-la. Dans une poêle réduisez les tomates en purée avec du beurre. Battez les œufs et mélangez le tout.

Ajoutez le poisson, mettez-le dans un moule à cake beurré et cuire à bain marie 1h à 200°.

Accompagnez d'une mayonnaise citronnée



10

Pain de Baudroie





Monique Julliard & sa fille Isabelle

Monique a toujours fait biasse (cuisiner) et contribué à transmettre nos traditions. Sa fille a repris le flambeau et perpétue elle aussi nos coutumes camarguaises. Après avoir fait margue (lever le filet), elles ne nous joueront pas les Arlésiennes et vous finirez coufle (repu) comme la Reine.

- ◇ 3 beaux rougets (Bourguiba) par personne
- ◇ 2 kilos de tomates
- ◇ Bouquet garni

Pelez les tomates, hachez ail, échalotes et faites revenir le tout à l'huile d'olive dans une grande poêle, parfumez d'herbes de Provence. Une fois la sauce prête, déposez les rougets en nid puis couvrez et cuire à feu doux.



10

Rougets à la Tomate





Roland Teissier & Fabien Sargueil

Tombé tout petit dans la marmite, Roland n'a nul besoin de potion pour venir à bout de son pistou. Fabien son neveu, dont le grand père Jean fut précurseur avec ses recueils de recettes Graulennes l'épaulera dans sa mission. Sûr que le ciel va nous tomber dans l'assiette. Ils sont fous ces Graulens !

- ◇ Turbot
- ◇ Galères
- ◇ Grondins
- ◇ Maquereaux
- ◇ Loup
- ◇ Calmars
- ◇ ou tout autres poissons que vous aurez sous la main.
- ◇ Pommes de terre, carottes, poireaux, ail, laurier.

Dans une gamate faites bouillir les calmars, pommes de terre, carottes, poireaux, ail, laurier. Quand tout est quasiment cuit, ajoutez-y 5 minutes les poissons. Dans un bol, préparez la sauce à l'huile d'olive, vinaigre, ail, et piment et arrosez le plat que vous aurez au préalable bien égoutté.




10

Pistou de la Mer






LE GRAU DU ROI - PORT CAMARGUE



LES GRAULINADES



SAMEDI 9 AVRIL 2016
VILLA PARRY - 10H-18H

La Mer Cuisinée à la Graulenne

RTS **SUPER U** Ribera & Fils **let's GRAU**
Le Grau du Roi - Port Camargue



Blanche Julliard

Provençale dans l'âme, Monique partage avec sa petite fille l'amour de sa culture et de sa cuisine. Son aioli mariant Atlantique et Méditerranée, morue et beourous (escargots de mer) s'invitent à l'oustaou (maison). De quoi se lécher les babines !

- ◇ 5kg Morue salée / séchée
- ◇ 5kg Escargot de mer
- ◇ Poireau
- ◇ Carotte
- ◇ Pomme de terre
- ◇ (1 à 2 par personne)
- ◇ 1 oeuf
- ◇ ¼ d'huile de tournesol
- ◇ 1 gousse d'ail
- ◇ Laurier
- ◇ Sel

Dessalez la morue toute la nuit dans de l'eau claire. L'astuce : renverser un plat au fond de la bassine et y poser le poisson dessus afin qu'il ne trempe pas dans le sel. Épluchez, rincez les légumes. Dans une marmite, portez à ébullition de l'eau avec quelques feuilles de laurier. Plongez y la morue et les légumes et laissez cuire environ 20 min. Vérifiez la cuisson avec la pointe du couteau.

Nettoyez les escargots. Pour ça, il faut frotter, frotter! Mettez les dans une marmite d'eau froide salée . Portez à ébullition et faites cuire au moins 30 min. Vérifiez leur cuisson à l'aide d'une pique et tentez de faire sortir la bête. Si elle résiste, prolongez la cuisson de 10 min maximum ! Égouttez les immédiatement dès qu'ils sont cuits !

Pour l'aioli : Dans un mortier, écrasez la gousse d'ail jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Ajoutez une pincée de sel puis le jaune d'oeuf. Montez l'aioli en versant goutte à goutte l'huile. Y a plus qu'à savourer !



10

Aïoli Graulen





Daniel Mellino & sa cousine Sandra Mellino

De fil en aiguille, ce n'est pas un mais deux Mellino(s) en cuisine. Avec cette recette ramenée du port de La Goulette en Tunisie, Daniel et sa cousine nine nous ferons traverser La Méditerranée. Vous reprendrez bien un peu d'harissa ?!

- ◇ 2 têtes d'ail
- ◇ 2 gros oignons blanc
- ◇ 1 boîte (150g) de concentré de tomates
- ◇ 2 grosses boîtes de tomates concassées « Polpi »
- ◇ ½ litre d'huile d'olive
- ◇ Sel, poivre
- ◇ 2 verres de vin rouge
- ◇ 2kg de petits pois congelés
- ◇ 5kg de calamars
- ◇ Thym
- ◇ 2 feuilles de laurier
- ◇ 3 poivrons (3 couleurs)
- ◇ • Sel, poivre
- ◇ • Huile d'olive

Nettoyez et coupez les calmars en lamelles régulières ainsi que les pattes. Faites les revenir dans une casserole avec une pointe d'ail pour leur faire cracher l'eau jusqu'à ce qu'ils changent de couleur. Retirez les du faitout, mais gardez l'eau pour la sauce. Dorez oignons, ail, persil, ajoutez 2 cuillères de concentré de tomates, remuez et incorporez l'eau de cuisson des calmars puis 2 verres de vin rouge.

Laissez cuire à petit feu puis ajoutez la tomate concassée et laissez mijoter. Blanchissez les petits pois, déglacez les dans une casserole d'eau + glaçons pour leur donner une couleur bien vive. Ajoutez les calmars et les petits pois puis cuisez à feu doux. Assaisonnez de piment d'Espelette et d'herbes fraîches.



Calmars de la Goulette aux Petits Pois





Pauline Bonfiglio & son petit fils Alvin Dutheil

Alvin, les filets ça le connait ! Mais c'est de la graine qu'il prendra auprès de sa grand-mère. Son fameux couscous de poissons,... il est bon comme là-bas diiii!

- ◇ 3 kg de semoule moyenne
- ◇ 1kg de grondins,
- ◇ 15 morceaux de boudoirie,
- ◇ 1,5kg de seiches ou calamars,
- ◇ 20 crevettes ou gambas
- ◇ 3 boîtes de concentré de tomates
- ◇ 3 poivrons verts
- ◇ 1,5kg de tomates
- ◇ 1kg d'oignons
- ◇ 4 têtes d'ail
- ◇ 2 bottes de persil
- ◇ 1l d'huile d'olive
- ◇ 500 gr de beurre
- ◇ 1 sac de pommes de terre
- ◇ Sel, poivre

Réparez la semoule dans un grand saladier avec sel et poivre, bien humecter d'eau tiède et faites la cuire à la vapeur dans un couscoussier. Mixez le persil et l'ail et ajoutez la valeur de 3 à 4 grandes cuillères à soupe dans la semoule. Mouillez de temps en temps avec de l'eau tiède. Dans une marmite assez large faites revenir à l'huile d'olive les oignons, l'ail et le persil hachés. Ajoutez le concentré de tomates, les tomates et laissez revenir.

Couvrez d'eau et laissez cuire une bonne demi-heure. Mettez y les calmars ou seiches puis laissez cuire un quart d'heure. Ajoutez les pommes de terre coupées en 4, dès qu'elles sont presque cuites mettez le poisson, lavé et nettoyé dans la sauce puis les crevettes. A part, faites frire les poivrons verts.

Dressez le couscous cuit dans un grand récipient, écrasez le avec une fourchette, mettez y un bon morceau de beurre, le jus, et dressez les poissons, crevettes, seiches et poivrons sur le dessus.



10

Couscous de Poissons





Jean Spalma & sa fille Julie Nouyrigat

Réputé autant pour ses talents pâtisseries que culinaires, Jean accompagné de sa fille Julie nous mijotera un bon p'tit ragout de poissons comme lui seul sait le faire. Avis aux amateurs !

- ◇ 12 noix avec corail de St Jacques fraîches
- ◇ 12 Gambas
- ◇ 12 Feuilles de raviole (les chinoises font bien l'affaire)
- ◇ 2 Poireaux émincés
- ◇ 30cl de crème fraîche liquide
- ◇ 2 échalotes ciselées et cuites au vin blanc
- ◇ 30g de parmesan râpé
- ◇ Beurre
- ◇ Jaune d'œuf
- ◇ Sel, poivre
- ◇ Beurre de Montpellier:
- ◇ 200g de beurre
- ◇ 30g de cresson
- ◇ 30g d'épinard
- ◇ 2 Poireaux émincés
- ◇ 30g d'herbes fraîches (persil, cerfeuil, ciboulette)
- ◇ 2 branches d'estragon
- ◇ 2 échalotes ciselées
- ◇ 2 filets d'anchois à l'huile
- ◇ 2 cornichons
- ◇ 10g de câpres
- ◇ 2 gousses d'ail
- ◇ Piment d'espelette
- ◇ 10cl d'Huile d'olive
- ◇ Sel, poivre

Nettoyez les St Jacques, gardez 6 corails (réserver les pour la suite de la préparation) et décortiquez les gambas. Faites sauter au beurre 6 St Jacques et 6 Gambas (flambez les c'est meilleur), coupez les en morceaux pas trop gros. Emincez les échalotes et les cuire au vin blanc, ajoutez le parmesan. Coupez les poireaux, faites les suer dans du beurre. Ajoutez la crème, faire réduire, adjoindre les St Jacques et gambas, l'échalote, assaisonnez et débarrassez sur une plaque pour refroidir. Réalisez 6 grosse ravioles avec les feuilles de raviole, soudez les au jaune d'œuf. Mixez les 6 corails et réserver. Plongez les ravioles dans une eau bouillante salée 2 minutes, disposez les sur une plaque avec un peu de parmesan sur chacune d'elles. Saisissez les 6 St Jacques sans corail et les 6 gambas dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, assaisonnez, puis terminez les avec une noix de beurre.

Passez les ravioles sous la grille du four quelques secondes avant de les dresser dans une assiette creuse. Lavez et blanchissez les épinards, le cresson et le mélange d'herbes à l'eau salée, puis refroidissez les dans un saladier d'eau froide et les égoutter. Hachez grossièrement les cornichons, l'ail, les filets d'anchois et les câpres, mixez les et ajouter un peu de beurre et un filet d'huile d'olive.

Au dernier moment chauffez 10cl de crème, puis montez la avec 10g de beurre de Montpellier Posez un peu de corail mixé en fond, une raviole, une noix de St Jacques et une gambas dans chaque assiette, nappez de sauce et disposez une pluche de cerfeuil.



Raviole de Saint Jacques & Gambas au Beurre de Montpellier





Patrick Girard ses filles Mélissa & Sorenza

Comme il ne peut rien faire comme le monde, ce réboussié (jamais d'accord) cuisinera en trio avec ses deux filles. Ses petits pouffres (poulpes) au vin, sont un hommage à sa mamé Hermine. Le temps d'un tournoi il délaisse le micro pour la spatule. Le jury saura apprécier !

- ◇ 10 kilos de petits pouffres
- ◇ 5 litres de vin
(pas du millésimé mais pas de la piquette non plus !)
- ◇ 1 tête d'ail
- ◇ 2 kg d'oignons
- ◇ 3 piments oiseaux
- ◇ Persil, thym, laurier
- ◇ 25 cl d'huile d'olive
- ◇ 2 baguettes de la veille
- ◇ Sel et poivre

Nettoyez les petits pouffres (enlevez le bec et les yeux) lavez les puis mettez les dans la marmite et faites leur rendre l'eau. Une fois roses et ratatinés, rajoutez ail, oignon, huile d'olive, sel, poivre, thym, laurier et persil. Roussinez l'ensemble, rajoutez le vin, les piments oiseaux et un peu d'eau, couvrez le tout et laissez les petits pouffres et le vin faire connaissance pendant 2 bonnes heures.

Servez avec des croûtons frottés d'ail, d'huile d'olive et de persil. L'idéal est de les cuisiner la veille et de les manger réchauffés.



10

Petits Pouffres au Vin de Mamé Hermine





Sauveur Gatt & sa fille Marion

Aussi à l'aise sur une tintaine (plancher de joute), qu'aux fourneaux, Sauveur le Président de la Jeune Lance Graulenne, et sa fille Marion, nous régaleront d'une tielle de Gaeta aux anchois accompagnée d'un flan d'aubergines. Avanti a tutta !

- ◇ Commençons par la pâte :
- ◇ 920 gr de farine
- ◇ 400ml d'eau tiède
- ◇ 30 gr de levure de boulanger
- ◇ 10 cl de vin blanc
- ◇ 8 cs d'huile d'olive
- ◇ 2 cc de concentré de tomate

Pour la sauce :

- ◇ 4 boîtes de concentré de tomate (140 gr chacune)
- ◇ 1 boîte d'anchois (300 gr)
- ◇ 8 oignons
- ◇ 1 bocal de petits câpres (90 gr)
- ◇ 2 bocaux d'olives vertes dénoyautées (150 gr chacun)
- ◇ 2 gousses d'ail

Pour le mille-feuille

- ◇ • 10 grosses aubergines

Pour que la sauce soit bonne, laissez mijoter le plus longtemps possible. Pour cela commencez par la garniture de la tielle. Chauffez 4 cs d'huile d'olive dans une grande marmite, faites y revenir les oignons coupés en lamelles et l'ail pendant 10 minutes, ajoutez le concentré de tomates, les anchois, les câpres et les olives coupées en 2, délayez avec un peu d'eau. Ne salez pas à cause des anchois et des câpres mais assaisonnez avec un peu de poivre. Laissez mijoter à feu doux et à couvert en surveillant de temps à autre la cuisson (ajoutez de l'eau si nécessaire). Il est temps de s'occuper de la pâte. Dans un saladier versez la farine et la levure, faites un puits au milieu du mélange et rajoutez l'eau tiède, le vin blanc, l'huile d'olive et le concentré de tomates, bien pétrir le tout. La pâte ne doit pas coller, mais être souple et aérée, puis formez une boule, saupoudrez de farine, laissez reposer à couvert à température ambiante au moins 1 heure. Pendant ce temps préparez les aubergines. Coupez des tranches dans la partie la plus charnue de l'aubergine. Faites chauffer dans une poêle de l'huile de friture, dorez y les aubergines, puis disposez les dans un plat sur du papier absorbant pour les égoutter. La sauce mijote toujours. Revenez à votre tielle. Etalez la pâte, épaisseur 4 mm pas plus, déposez la dans les moules. Garnissez généreusement les moules avec la sauce, recouvrez avec la pâte restante pour donner sa forme à la tielle. Scellez les bords de la tielle à l'aide d'un pinceau trempé dans de l'eau, et entaillez le centre de la tielle avec la pointe d'un couteau pour laisser échapper un peu de sauce. Pour que la pâte soit bien moelleuse badigeonnez légèrement la tielle avec l'huile de la sauce. Enfournez pendant 20 minutes à 200°, surveillez la cuisson et réservez la sauce restante pour les aubergines. Il va falloir maintenant dresser les aubergines sur une assiette de présentation. Alternez rondelles d'aubergines et sauce au moins 5 fois, et finissez avec un peu de sauce, parsemez de copeaux de parmesan et de pignons de pin. Excellente dégustation




Tielle aux Anchois façon mamé Pinous






LE GRAU DU ROI • PORT CAMARGUE

SAM. 8 AVRIL




LES GRAULINADES

VILLA PARRY 2017 • 7^e 10H 18H



LA MER CUISINÉE A LA GRAULENNE

let's GRAU
Ribera & Fils
TRAITEUR





André Louis Emerial & sa fille Marilou

Après avoir épluché les registres de la mairie pendant plus de 35 ans, André louis s'attaque aujourd'hui aux légumes. Quant à sa fille Marilou, elle délaisse pour un temps l'accordéon pour le piano.
Une vraie symphonie culinaire ! Do Ré La Mi

- ♦ 4 kg de seiches
- ♦ 1,5kg de cranques (crabes),
si pas de cranques 3kg de moules
- ♦ Huile d'olive
- ♦ 2 oignons doux des cévennes
- ♦ 5 gousses d'ail
- ♦ Thym, sarriette, laurier
« de la garrigue d'Aujargues »
- ♦ 3 piments oiseaux
- ♦ Sel, poivre,
1 cuillère de coriandre en poudre
- ♦ 5 à 6 tubes de concentré
de tomates
- ♦ 1 kg de riz de Camargue
(éviter le grain long blanc)

Faitez rendre l'eau des seiches coupées en morceaux, réservez. Roussinez l'ail et les oignons dans un doigt d'huile d'olive, ajoutez thym, laurier et sarriette et piments. Faites tourner seiches et cranques 3 à 4 fois dans cette sauce, ajoutez le concentré de tomates et la quantité d'eau nécessaire à la cuisson du riz. Salez poivrez.

Laissez cuire lentement à petit feu (35 minutes environ), vérifiez la cuisson en surveillant la «tendresse» des pattes des seiches. Lorsqu'elles ne craquent plus sous la dent rajoutez le riz, continuez la cuisson en surveillant et ajoutez de l'eau si nécessaire le temps que le riz soit prêt (plus ou moins 20 minutes).

Le riz doit avoir absorbé le bouillon, tenez l'eau à l'œil. Couvrez pendant la cuisson



10

Pelaou de Seiches & Cranques





Marylise Lasne & son fils Frédéric Gutierrez

C'est au côté de son fils Frédéric, que Marylise nous concoctera un civet d'Octopus vulgaris comme savait si bien le faire Lili, sa mère.

Sachant qu'un bon pouffre (poulpe) n'est tendre que bien tabassé, on ne peut que leur faire confiance !

Lasne ma sœur Lasne ne sens tu rien frémir ?

- ◇ 6kg de petits poulpes congelés
- ◇ 5 l de côtes du Rhône rouge
- ◇ 2 kg d'oignon doux
- ◇ 1 bouquet de persil plat
- ◇ 1 feuille de laurier
- ◇ 80 g de sucre en poudre
- ◇ 100 g de de fond de veau en poudre
- ◇ 30 cl d'huile d'olive
- ◇ 7 gousses d'ail
- ◇ 10 g de thym
- ◇ 1 boîte de maïzena
- ◇ Sel, poivre

Faites chauffer l'huile, ajoutez les oignons ciselés fin, salez, poivrez, ajoutez le thym et l'ail écrasé. Laissez dorer les oignons. Ajoutez les poulpes et la feuille de laurier, laissez leurs rendre leur eau et ajoutez 3 l de vin et le fond de veau. Cuisez à feu doux 40 mn env.

Pendant ce temps dans une casserole mettez à bouillir 2 litres de vin avec le sucre en poudre et laissez réduire au 3/4. Rajoutez cette réduction aux poulpes, laissez bouillir 5 mn. Rectifiez l'assaisonnement et la liaison à la maïzena si la sauce est trop liquide.

Parsemez de persil haché.
Servez accompagné de pommes de terre vapeur.



Civet de Poulpes de Mamè Lili





Rose Leap & sa sœur Christine Boniface

Christine, la blonde, et Rose, la rousse, ne sont ni les Karamasov ni les Kardarshian. Après les avoir espillées (pelées), elles nous cuisineront les scylliorhinus canicula et Raja brachyura à la Calabraise. Ni VIP ni Guest stars au piano. Leur tempérament explosif va en ébouriffer plus d'un !

- ◇ 5 ailes de raies
- ◇ 10 roussettes
- ◇ 2 boîtes de concentré de tomates
- ◇ 5 boîtes (200 gr) de purée de tomates
- ◇ 1 tête d'ail
- ◇ 1 bouquet de persil
- ◇ 5 pots de câpres
- ◇ Farine
- ◇ Sucre

Enfarinez les raies et les roussettes avant de les rôtir à la poêle. Faites revenir l'ail et le persil, rajoutez le concentré, la purée de tomates, les câpres et l'eau. Laissez réduire.

Rajoutez du sucre et laissez mijoter pendant 1 heure. Réservez les poissons frits et nappez de sauce.



10

Roussettes & Ailes de Raies aux Câpres





Marie Line Gogioso & son petit fils Tom

Notre chère Graulenne, Marie-Line, épouse d'un pêcheur dit : le Martegaou, transmettra à son petit-fils Tom une recette de la mamé de Port de Bouc. Son Thunnus thynnus au riz rouge de Camargue nous transportera sur la Mare Nostrum. Alea jacta est !

- ♦ 3kg de thon frais
- ♦ 4 poivrons rouges
- ♦ 600 gr d'haricots verts
- ♦ 10 cœurs d'artichauts
- ♦ 1.200 kg de riz long
- ♦ 2 briquettes de coulis de tomates
- ♦ 2 gros oignons
- ♦ 4 capsules de safran
- ♦ Huile d'olive
- ♦ Sel, poivre

Enfarinez les morceaux de thon et dorez les dans une grande casserole avec de l'huile d'olive. Réservez dans un plat. Coupez les poivrons en 4 dans le sens de la longueur. Dorez les cœurs d'artichauts, puis tour à tour les poivrons, les haricots, les légumes. Réservez les. Débarrassez l'huile de cuisson et jetez y les oignons coupés en morceaux. Grattez bien le fond de la casserole avec la spatule en bois afin que les sucs se mélangent à l'oignon.

Rajoutez ensuite le thon, les cœurs d'artichauts, les haricots, le coulis de tomates, sel, poivre et recouvrez le tout d'eau. Laissez mijoter 1 heure à feu doux 5-6°.

Pour finir, ajoutez riz, poivrons, safran et eau si nécessaire. Ce plat doit être juteux mais pas trop.



10

Riz au Thon de Mémé Ginette





Muriel Daumas & sa fille Alizée Emerial

Muriel et sa fille Alizée vous ont sorti une recette de Marceline de derrière les fagots. Leur pain de Lophius piscatorius aux asparagus acutifolius cueillies dans le champ voisin du Boucanet nous titillera les papilles.

- ◇ 2 kilos de baudroie
- ◇ 4 œufs
- ◇ 800 g d'asperges
- ◇ 40 cl de sauce américaine
- ◇ Pates feuilletées
- ◇ Sel
- ◇ Poivre
- ◇ Un peu de chapelure
- ◇ 1 sachet de court bouillon
- ◇ 1 blanc de poireau
- ◇ 1 Carotte
- ◇ 2-3 gousse d'ails
- ◇ 1 piment oiseau
- ◇ 100 g de lardons naturels
- ◇ 10g de chair à saucisse
- ◇ 50 cl de vin blanc
- ◇ 1 kilo de sauce tomate
- ◇ Un verre d'eau

Faites bouillir le vin blanc, réservez. Faites revenir tous les légumes, mixez les lardons, la chair à saucisse, ajoutez la sauce tomate, le vin blanc et l'eau, faites mijoter, puis mixez. Plongez la baudroie dans court bouillon – 10 min Faites cuire les asperges 10 min. Mixez la baudroie (réservez des morceaux entier) Battez les 4 œufs, ajoutez la baudroie, la sauce américaine et la chapelure. Salez / poivrez.

Tapissez un moule à cake avec la pâte feuilletée, versez la moitié à la préparation. Etalez les asperges bien égouttées.

Versez le reste de la préparation.
Fermez la terrine, faites une cheminée sur le dessus.
Mettez au four chaud 200° 20 à 30 min.



10

Tourte de baudroie aux asperges





Jo Bense & son petit fils Jean Baptiste Visin

Après avoir transmis lance et pavois à son petit-fils c'est aux fourneaux que Jo l'initiera lors d'un tournoi culinaire. Pas besoin de 3 passes pour nous frire les pélouses (raies). Jean Baptiste met le pied à l'étrier et trouve ses marques au feu. Avisa a la populacion....

Si voles pas te regala resta a ton oustaou

- ◇ 5 Ailes de Raies
- ◇ Farine
- ◇ Sauce Tomate
- ◇ Piments
- ◇ Câpres
- ◇ Huile d'Olive
- ◇ Sel/Poivre

Après avoir enfariné les ailes de raies, faites les frire dans l'huile d'olive et réservez les. Dans la même poêle après avoir changé l'huile, cuisez l'ail, ajoutez le concentré de tomate et de l'eau avant d'y mettre les câpres.

Salez, poivrez, et laissez mijoter à feu doux.

La touche perso : Salez la farine accompagnez de frites maison que vous déposerez dans un plat avant de rajouter les ailes de raie.

Nappez de sauce tomate.




Ailes de Raie aux Câpres






LE GRAU DU ROI - PORT CAMARGUE


 **LES GRAULINADES**


SAMEDI 14 2018 AVRIL


Villa Parry • 10h 18h


La Mer Guisinée à la Graulonne

 **Hiberna & Fils**

 **M. M...**









Jérémie Bas & sa cousine Marjolaine Serna

Avec leurs Scomber scombrus venus du large et en escabèche, les cousins Mij et Marjo ne vont pas nous mener en chalut mais plutôt par le bout des brègues (les lèvres) ! C'est sûr nous mordrons à l'hameçon. Il est frais leur poisson il est frais !

- ◇ 2kg de maquereaux
- ◇ 2 oignons
- ◇ 2 carottes
- ◇ 4 ou 5 gousses d'ail
- ◇ Vinaigre
- ◇ Coriandre en grains
- ◇ 4 baies
- ◇ Piment
- ◇ ½ tube de concentré de tomates
- ◇ Thym
- ◇ 2 feuilles de laurier
- ◇ Sel, poivre
- ◇ Huile d'olive

Faites fondre les oignons dans l'huile d'olive. Rajoutez les carottes coupées en rondelles et l'ail émincé. Mouillez avec $\frac{3}{4}$ litre de vinaigre et $\frac{1}{4}$ de litre d'eau. Ajoutez l'ensemble aux autres ingrédients et laissez frémir 15 minutes.

Séchez et farinez les maquereaux après les avoir vidés et lavés puis faites les frire dans l'huile.

Dressez dans un plat en alternant maquereaux et sauce chaude.



10

Maquereaux à l'Escabeche





Pauline & Charly Crespe

C'est une recette de *Mytilus edulis galloprovincialis* partagée par leur grand-mère Rosette, que Charly et sa sœur Pauline nous mitonneront. Transmission ancestrale et psychothérapie gustative, sans divan ni anxiolytique : le bonheur est dans l'assiette.

- ◇ 5 kg Moules
- ◇ 2,5 Oignons jaunes
- ◇ 750 gr de Concentré de tomate
- ◇ 500 gr de Sauce armoricaine
- ◇ Sel et poivre
- ◇ Aïoli
- ◇ Ail
- ◇ Jaunes d'œufs
- ◇ Moutarde
- ◇ Sel, poivre et huile

Dans un premier temps, montez votre aïoli et mettez-la au frais... Débarbez les moules et ouvrez les à feu vif. Enlevez la coquille vide. Mettez les moules de côté. Emincez les oignons jaunes, et faites les roussir avec un filet d'huile. Ajoutez le concentré de tomate, salez, poivrez.

Laissez mijoter un quart d'heure avant d'y ajouter les moules, puis mélangez « doucemanette » Ajoutez l'ingrédient de mamie, la sauce Armoricaine, et cuire à petit feu couvert quelques instants. Avant de servir, délayez l'aïoli avec les moules en sauce.



10

Les Moules Tomates Aïoli de Mamie





Geneviève Sabatier & sa petite fille Elisa

Peu de chance de retrouver son alliance dans la rouille car Geneviève épaulée d'Elisa, sa petite fille, nous régalerà d'un Aïgo sau (eau salée).

Baudroies et seiches côtoieront galères et cavillounes (grondins) en une farandole gustative des plus endiablée.

- ♦ 3kg de baudroies sans têtes (lottes)
- ♦ 4 gros encornets
- ♦ 5 seiches
- ♦ 5 Cavillounes (grondins)
- ♦ 6 anchois
- ♦ 11 pommes de terre des sables
- ♦ 4 poireaux
- ♦ 11 petites carottes fanes
- ♦ 1 oignon piqué de 2 clous de girofle
- ♦ 1 tête d'ail
- ♦ Huile d'olive
- ♦ Sel et poivre
- ♦ Vinaigre de vin
- ♦ Piment oiseau

Pelez les légumes, nettoyez et videz les poissons, seiches et encornets. Remplissez un grand toupin d'eau froide et mettez à bouillir l'oignon, les pommes de terre et les carottes. Après 15/20 minutes de cuisson, ajoutez les poireaux, 5 minutes après, baudroies et seiches rejoignent le bain. Au bout de 10 minutes, c'est au tour des encornets de plonger dans le bouillon, suivis de près par les cavillounes.

Laissez chauffer encore 2/3 minutes puis sortez délicatement les ingrédients à l'aide d'une écumoire pour ne pas les escagasser (les abimer) et égouttez les. Dressez joliment légumes et poissons (sinon la présentation va vite faire pelouffe !) dans un plat de service. Pendant la cuisson, préparez la sauce : Ecrasez 5 à 6 gousses d'ail dégermées et un piment oiseau, ajoutez 2/3 anchois pilés. Montez la sauce en ajoutant doucement l'huile d'olive. Au choix, versez la sauce sur les ingrédients avant de servir ou présentez la à côté du plat.

Dégustez et léchez-vous les babines !



Aïgo Saù





Laurie Didier & son fils Nino

Des Garinis aux Légiers il n'y a qu'une impasse à traverser.
C'est avec Nino, son grandas, que Laurie inventera en live sa poulpignolesque
recette qui craque sous la dent. On s'en poulrêche par avance les babines.

- ◇ 2 Poulpes
- ◇ Huile d'olive
- ◇ Cacahuètes
- ◇ Wazabi
- ◇ Sauce soja
- ◇ Sauce caramel Yakitori
- ◇ Vermicelles chinoises
- ◇ Galettes de riz
- ◇ Citron
- ◇ Sel
- ◇ Thym
- ◇ Laurier
- ◇ Ail

Décongelez 2 poulpes.
Remplissez une grande casserole d'eau froide salée avec de l'ail du thym du laurier et plongez les poulpes nettoyés. Quand l'eau frémit, faites cuire à feu moyen pendant 30/35 min. Ne récupérez que les pattes du poulpe. Mixez du wazabi en grains ainsi que des cacahuètes. Dans un sachet, mélangez les pattes de poulpes entières au wazabi et cacahuètes avec un filet d'huile de soja. Bien remuez le mélange.

Dans une poêle chaude, mettez les pattes de poulpes à feu vif 2 min pour les saisir puis réservez. Dans une casserole, faites bouillir de l'eau puis éteindre le feu mettez les pâtes vermicelles chinoises, laissez cuire 3 min à couvert. Sortez les pâtes chinoises et réservez.

Dans la même casserole d'eau cette fois refroidie, mouillez les feuilles de galettes de riz pour les assouplir puis mettez les sur une surface sèche pour les travailler. A l'intérieur, disposez quelques vermicelles et une patte de poulpe avec un zeste de pulpe de citron jaune, pliez votre feuille, et réservez la !

Une fois le pliage de toutes les feuilles terminées, faites les frire dans une poêle avec de l'huile d'olive. Dans une assiette, dressez les croustillants, arrosez de sauces soja et yakitori, parsemez de cacahuètes et wazabi grossièrement pilés. Servez chaud accompagné d'un verre de vin blanc sucré Bon appétit.



10

Croustipoulpes





Maryse Mouren & son fils Kevin

Cette année, dans la famille Brutus : Maryse et son fils Kevin. Pour eux le poisson n'a plus aucun secret et leur blanquette de baudroie héritée de nos ancêtres les Graulois vous laissera sur le Tafanari (sur le cul). Par Toutatis !!!

- ◇ 800 gr de baudroie parée
- ◇ 500gr de moules
- ◇ 250 gr de champignons de Paris
- ◇ 2 échalotes
- ◇ 2 petits blancs de poireau
- ◇ 40 gr de beurre
- ◇ 30 gr de farine
- ◇ 15 cl de vin blanc sec
- ◇ 30 cl de fumet de poissons
- ◇ 1 jaune d'œuf
- ◇ 150 gr de crème fraîche
- ◇ 2 Carottes
- ◇ sel, poivre
- ◇ thym et laurier
- ◇ citron
- ◇ riz de camargue

Nettoyez les moules. Lavez et coupez les champignons en lamelles. Émincez le blanc de poireau. Pelez les carottes et détaillez-les en bâtonnets. Pelez et hachez les échalotes. Coupez la baudroie en morceaux de 50 gr. Faites-les revenir dans une cocotte, sans laisser dorer, avec le beurre fondu. Ajoutez champignons, échalotes, carottes et poireau. Faites suer 2 min. Saupoudrez de farine et mélangez délicatement. Mouillez avec le vin blanc et le fumet de poissons. Ajoutez les moules. Salez, poivrez. Couvrez puis laissez cuire 10 min à frémissements.

Fouettez la crème, le jaune d'œuf. Ajoutez en remuant une louche de jus de cuisson. Versez dans la cocotte et mélangez jusqu'à ce que la sauce épaississe. Servez la blanquette dans un plat creux éventuellement accompagnée d'un riz blanc de Camargue.



10

Blanquette de Baudroie





Claude Hubidos & son petit fils Timothé

Même s'il n'a pas le look, Coco est le roi des spaghettis ; surtout quand il les agrémente de caramotes (gambas). Timothé son petit-fils sera son marmiton. Et au Grau quand on dit Hubidos, on répond... Calos !

- ◇ 40 caramotes crues non décortiquées (Gambas)
- ◇ 2 oignons
- ◇ 1 tête d'ail
- ◇ 6 carottes
- ◇ 8 poireaux
- ◇ 4 branches de céleri
- ◇ 4 boîtes de chair de crabe
- ◇ 1 tube de concentré de tomate
- ◇ 2 grosses boîtes de tomates en dés
- ◇ 3 boîtes de bisque de homard
- ◇ Spigol
- ◇ Safran
- ◇ Piment d'Espelette
- ◇ 3 verres de vin blanc
- ◇ Armagnac
- ◇ Sel et poivre
- ◇ 3 kg de spaghettis n°7
- ◇ Huile d'olive

Fincez les légumes très fins. Faites revenir les caramotes à l'huile d'olive dans une poêle, étêtez les. Faites revenir les légumes à l'huile d'olive, rajoutez le concentré de tomates, la bisque, le safran, le spigol, le vin blanc, le piment d'Espelette, les tomates en dés, les boîtes de crabe, les têtes des caramotes et 2 grands verres d'eau. Laissez cuire 1heure à feu doux. Retirez les têtes des caramotes, pressez les pour en tirer tout le suc, et incorporez le jus à la sauce, puis mixez .Remettez les non décortiquées dans une poêle, flambez les à l'armagnac et incorporez les à la sauce.

Déglacez la poêle et versez le tout dans la sauce. Faites cuire les spaghettis, égouttez les. Dressez le tout.



10

Spaghettinade de Gambas Méditerranéenne







Paul Gros & sa fille Marie

Plutôt au milieu que de côté, sa raie en bourride en ravira plus d'un. Avec Marie, sa fille, ce viking de Méditerranée prendra d'abordage les cuisines des Graulinades. Wotan en emporte le vent !

- ◇ 7 pélouses (raies)
- ◇ 3 kg de tautenas (calmars)
- ◇ 1 piment oiseau
- ◇ 2 poireaux
- ◇ 1 branche de céleri
- ◇ 2 fenouils
- ◇ 4 kg de pommes de terre
- ◇ 3 carottes
- ◇ 1 verre de vin blanc
- ◇ Sel/Poivre
- ◇ Huile d'olive
- ◇ Aïoli :
- ◇ 1 tête d'ail
- ◇ 1 litre d'huile d'arachide
- ◇ 4 œufs
- ◇ Sel/Poivre

Après les avoir pelées et nettoyées, mettez les pélouses de côté et faites rendre l'eau des tautenas. Faites revenir oignons, carottes et poireaux émincés dans une gamate avec sel, poivre et huile, jusqu'à qu'ils deviennent mouligass. Escampez céleri et fenouil coupés en lamelles, laissez frémir et rajoutez les tautenas coupés en petits morceaux. Faites roussiner, mais pas rabiner ! Déglacez et rajoutez les pommes de terre, puis le piment. Laissez évaporer le vin et couvrez d'eau. Escampez y les pélouses quand les patates sont encore un peu fermes. Pendant ce temps montez votre aïoli, elle ne va pas se faire toute seule. Quand les patates et les pélouses sont cuites, délayez le jus de cuisson avec l'aïoli. Pour dresser faut pas être fifre, nappez de jus vos assiettes et ajoutez le poisson et les patates.



10

Bourride d'Ailes de Raie





Jean Claude Bellia & sa fille Laetitia

Ce n'est pas à la Graulenne mais à l'américaine que Jean Claude et sa fille Laetitia nous cuisineront leurs Pissaires (variété de calmar). Nul doute que vous ne resterez pas comme un muge (mulet) devant leur succulente recette.

- ◇ 2kg500 de pissaires
- ◇ 2 œufs
- ◇ Huile d'olive
- ◇ Beurre
- ◇ 1 verre de vin blanc
- ◇ 10 cl d'armagnac
- ◇ Piment de Cayenne ou d'Espelette
- ◇ 2 doses de safran
- ◇ 2 boîtes de 1kg de tomates entières pelées au jus
- ◇ 25gr de concentré de tomates
- ◇ 1 boîte de bisque de homard
- ◇ 2 oignons jaunes
- ◇ 6 gousses d'ail
- ◇ 2 feuilles de laurier
- ◇ 1kg de spaghettonis n°7
- ◇ Sel et Poivre

Nettoyez les pissaires, en enlevant les yeux et les becs. Tranchez les généreusement et faites les revenir dans une sauteuse jusqu'à ce qu'ils ne rendent plus d'eau, réservez. Coupez vos oignons et 4 gousses d'ail, mixez le tout, faites de même pour les tomates entières pelées au jus pour obtenir une purée onctueuse. Dans une pignate, faites revenir 30gr de beurre avec une cuillère à soupe d'huile, faites colorer vos oignons et ail, mettez les pissaires quelques minutes en remuant, puis flambez à l'armagnac et déglacez au vin blanc.

Saupoudrez de safran, versez votre purée de tomates, bien assaisonnez sel /poivre, en fonction de votre palais, rajoutez le piment.

Rectifiez avec le concentré de tomates, mettez les feuilles de laurier et laissez mijoter 3 heures. Une demi-heure avant la fin, incorporez la bisque de homard. Préparez un aioli et au moment de servir, mélangez le tout avec 3 bonnes cuillères, ceci en fonction de votre goût pour l'ail. Pour les amateurs de couleur, gardez un peu d'encre que vous mélangerez pendant la cuisson. Pour les gourmands, et nous les descendants de «Babi» (Italien), accompagnez ce plat avec des penne régatesou des spaghettonis n°7.



10

Pissaire à l'Américaine





Sabine Garini

Mariée à Denis, pêcheur et Chocolat de père en fils, Sabine épaulée de sa fille Délisia nous mitonnera sa baudroie sans petits oignons mais avec des poireaux. De quoi satisfaire même les plus roumegaïres (râleurs)!

- ◇ Baudroie (20 petites queues ou 10 beaux morceaux)
- ◇ 1kg de riz basmati
- ◇ 2kg de poireaux
- ◇ Fumet de poisson
- ◇ 1 gros pot de crème fraîche
- ◇ Beurre
- ◇ Huile
- ◇ Sel et poivre

Coupez les poireaux en morceaux, faites les revenir dans un mélange huile beurre à feu doux, laissez les fondre à couvert. Ajoutez 2 cuillères à soupe de fumet. Une fois les poireaux fondus, incorporez la crème, mélangez et mettez la baudroie à couvert. Rectifiez l'assaisonnement si besoin. Servez avec du riz. Bonne dégustation !



10

Baudroie de Poireaux





Frédéric Basciano

Dans la famille Basciano je voudrais Fred, le petit fils. Quasiment né dans les cuisines du « Palangre » tenu par son père, il nous en sortira la fameuse et célèbre fideua de sa grand-mère Jeanine.Olé !

- ◇ 1 oignon
- ◇ 1 poivron vert
- ◇ 1 poivron rouge
- ◇ 4 tomates pelées
- ◇ 3 gousses d'ail hachées
- ◇ 50g persil haché
- ◇ 500g de baudroie
- ◇ 400g de calamars
- ◇ 10 gambas
- ◇ 500g de moules
- ◇ 500g palourdes
- ◇ 500ml de soupe de poissons (ou bisque)
- ◇ 30cl huile d'olive
- ◇ 500g pâtes à Fidéua
- ◇ 50g Concentré de tomate
- ◇ sel poivre

Mettez vos palourdes 8 heures au noir (eau salée afin de les déssabler). Taillez poivrons et oignons en brunoise . Mondez les tomates puis taillez en brunoise. Hâchez 3 gousses d'ail ainsi que le persil.Portionnez la baudroie en médaillons. Nettoyez les calamars et taillez les en rondelles. Grattez puis ébarbez les moules. Dans une poêle à paëlla, saisissez à tour de rôle gambas, baudroie, calmars, débarrassez, gardez le jus de cuisson et finissez d'y cuire le poisson. Dans la même poêle, dorez oignons et poivrons, ajoutez le concentré de tomate puis l'ail et le persil hachés, déglacez le tout avec la soupe de poisson et la brunoise tomate. Ajoutez 2 litres d'eau et le safran, réduisez d'1/3 à feu doux. Versez les pâtes, puis disposez moules et palourdes dans la poêle ainsi que le reste du poisson. Cuire environ 12min. Vérifiez assaisonnement sel poivre.



10

Fidéua de Poissons





Serge Malabave

Qu'il soit de Gaeta ou du Grau, un poulfre (poulpe) n'est tendre que s'il est bien bacélé (battu) ! On peut donc à plus d'un titre faire confiance à Serge. Sa macaronade héritée de ses racines lointaines et plus proches n'en sera que meilleure.

- ◇ 2kg de penne Barilla
- ◇ 6kg de poulpes
- ◇ 2 grosses boîtes de tomates pelées au jus
- ◇ 2 boîtes de concentré de tomates
- ◇ Vin blanc
- ◇ 6 oignons
- ◇ 10 gousses d'ails
- ◇ Persil
- ◇ Beurre
- ◇ 2 branches de céleri
- ◇ 10 carottes
- ◇ Sel, poivre
- ◇ Piment d'Espelette en poudre

Plongez les poulpes dans dans une cocotte d'eau froide et faites bouillir 40 minutes. Pour la sauce, faites revenir les oignons dans un peu d'huile et un morceau de beurre, ajoutez l'ail, dégraissez avec un peu de vin blanc, ajoutez le concentré de tomates, les tomates au jus, le persil coupé en petit, le céleri, le piment ainsi que les carottes en rondelles. Laissez mijoter puis mixez le tout. Coupez les poulpes en petits morceaux, mettez les dans la sauce et laissez cuire une bonne heure, un peu plus s'ils sont un peu raides. Faites cuire les pâtes al dente (très important pour nos origines italiennes), égouttez et versez la préparation à la tomate par-dessus le tout. Dégustez aussitôt !



Macaronade Poulfres





Eric Léap

Plus connu pour arrêter les bioùs(taureaux) que pour taquiner la sépia (seiche) du large, Eric nous concoctera avec Alain dit Brutus, non pas gardianne, pelaou (mélange) où agaçaou (eau salée), mais seiches aux poris (poireaux), recette léguée par sa mamé Simone.

- ♦ 10kg de seiches
- ♦ 2kg de riz Canavère
- ♦ 2 sachets d'olives noires non dénoyautées
- ♦ Ail
- ♦ 1kg d'oignons
- ♦ 6 carottes
- ♦ 4 Poireaux
- ♦ 1 boîte moyenne de concentré de tomate
- ♦ 4 grosses boîtes de tomates concassées
- ♦ ½ verre de cognac
- ♦ 2 verres de vin rouge
- ♦ 3 paquets de lardons nature
- ♦ Huile d'olive
- ♦ Laurier
- ♦ Thym
- ♦ Piment de Cayenne
- ♦ Sel et poivre

Faites revenir les oignons, 2 poireaux, l'ail et les lardons puis réservez. faites rendre l'eau des seiches. Faites revenir la tomate concentrée, déglacez au vin rouge puis ajoutez les seiches. Salez, poivrez, ajoutez le piment de Cayenne, la tomate concassée et laissez mijoter une petite heure. Coupez les poireaux et ajoutez les, laissez cuire 30 minutes. 10 minutes avant la fin, ajoutez les olives noires. Servez avec du riz. Bon appétit !



10

Seiche aux Poireaux





20
11
20
20



Jean-Pierre Cazals



Arman Arnal



Michel Kayser



Jérôme Nutile



Nathalie Richin



Charles Fontès



Jacques Pourcel

des Chefs aux Graulinades



2011 RESTAURANTS

LE CAPRISKA avec Gaël PARACHINI
L'ESCALE DE BOUDDHA avec Olivier LOBSTEIN
LE SPINAKER avec Jean Pierre CAZALS
L'AMARETTE avec Julien TRINCAZ
LE PALANGRE avec Frédéric DALARD
LE SAINT PIERRE avec Jean Julien BESNARD

PÊCHEURS

Stéphan PAPY (Chalutier MARINESSA)
Stéphane DIDIER (Petit Métier NINO)
Didier PELISSIER (Chalutier FREZAL THIBAUT)
Charles PIOT (Chalutier GRÂCE DE DIEU II)
Paul GROS (Chalutier LE JOSEPH)
Frédéric BAS (Chalutier MARIE-JEREMY)

2012 RESTAURANTS

L'AÏGO BOULIDO avec Denis RIGAT
LE DAUPHIN avec Jules DUPONT-MERCIER
LE PETIT BONHEUR avec Khalid BADOU
LE BISTROT DU PORT avec Jean Pierre CAZALS
LA BAIE DU ROI avec Cyril GILBOT
LA DORADE avec Sidney CHOUKROUN

PÊCHEURS

Patrice GROS (Petit métier JOSEPH-HENRI)
Christian HUBIDOS (Chalutier LE LANGUEDOCIEN)
Paul Anthony GROS (Chalutier DANIELLE MARIE)
Thomas BONIFACE (Chalutier SAINTE SALSIA)
Dominique DUPRAT (Chalutier MATTHIAS-THOMAS)
Didier MARTINEZ (Chalutier LE MALINE)

2013 RESTAURANTS

LE GAFETOU avec Manu KHAROUBI
LE PETIT NICE avec Dewi CHUREAU
LE BISTROT DES ARTISTES avec Alexandre GEYER
LES PIEDS DANS L'EAU avec Grégory RIBOUT
LE GRAND LARGE avec Julien CHAZEL

PÊCHEURS

Bruno VISIN (Petit métier BRUNO-JOSEPH)
Laurent TOLENTINO (Petit métier KALVIN-KILYAN)
Thibaut PELISSIER (Chalutier MARINETTE-GUY)
Giovanni GARINI (Chalutier VIDA-LOCA)
Jérémy VARGAS (Petit métier MARINE-FLO)

CHEF

LAURENT de MASTERCHEF

2014 RESTAURANTS

RESTAURANT DU PORT avec Aniessa EL YOUSSE
LA VOILE avec Orard MARTIN
LE LODGE CLUB avec Yann PRIEUR
LE PATIO DE LA MER avec Luc FLAMENT

PÊCHEURS

Fabrice DUPRAT (Chalutier BENJAMIN-JEREMY)
Sébastien ARNAL (Petit métier HUGO-TOM)
Kéké BONAFOUS (Petit métier DOCHRIST)
Thomas ROCHE (Petit métier JEAN MICHEL-LOUIS)
Loris MOUNIER (Petit métier MELISSA-LOLA)

CHEF

Charles FONTES
Chef de la Réserve Rimbaud

2015 RESTAURANTS

LE SPINAKER avec Laurent BARRIERE
LE CAPRISKA avec les jeunes
LE PANORAMIQUE avec Cédric LAUNAY
L'ESTUAIRE PLAGE avec Timothée RUIZ
L'AÏGO BOULIDO avec Hadrien RIGAT
L'ENCIERRO avec Christophe LANDAIS

PÊCHEURS

Jérémy BAS (Chalutier MARIE-CHARLOTTE)
Kévin DAUMAS (Chalutier FREZAL-THIBAUT)
Thibaut PELISSIER (Chalutier MARINETTE-GUY)
Jeff GROS (Chalutier LE JOSEPH)
Nicolas HOUNY (Chalutier BARRACUDA II)

CHEF

Armand ARNAL
Chef du Restaurant LA Chassagnette

2016 RESTAURANTS

Ô TOUR DU VIN avec Bruno CHEVALIER
LE PISTOU avec Daniel VICTOIRE
L'ARDOISE avec Amir AMIRI
LE SAINT PIERRE avec Christophe PERRIER
LA MARMITTE DU SUD avec Bernard LOPEZ
LE MOMENT avec Richard THEROND

PÊCHEURS

Anthony TRAUULET (Petit métier LE GANESHES)
Morgan FESQUET (Chalutier LE LANGUEDOCIEN)
Maxime HOUE (Chalutier LE JOSEPH)
Arnaud DUFOURCQ (Chalutier JULLIARTH)
Jérémy SPALMA (Petit métier CAP LEONIE)
Franck REYNAUD (Petit métier DEFERLANTE
FRANCKY)

CHEF

Michel KAYSER
Chef du Restaurant Alexandre

2017 RESTAURANTS

LE PATIO avec Iman AMIRI
LA FABRIQUE avec Stéphanie NIANG
LE GALION avec Maxime LANDAIS
L'ASSIETTE AMOUREUSE avec Kévin SABINA
LE BAMBOO BEACH avec Hervé FUGIER
LE COMPTOIR DES VOILES avec Clément VASSALLO

PÊCHEURS

Mathieu PIMIENTO (Chalutier LE LANGUEDOCIEN)
Charles PIOT (Chalutier GRÂCE DE DIEU)
Alvin DUTHEIL (Chalutier JACQUES MARIE)
Nicolas GUAGLIARDO (Chalutier DANIELLE-MARIE)
Damien BARBU (Chalutier CHEPHREN)

CHEF

Jérôme NUTILE : Chef au Mas de Boudan
Jean Pierre MONANAY : Chroniqueur culinaire

2018 RESTAURANTS

LE CAFE MIRAMAR avec Fabien RESSEGUIER
CASINO FLAMINGO avec Eric VESSE
LE PANORAMIQUE avec Damien NOBLET
AU PETIT BONHEUR avec David PIERREDON

PÊCHEURS

Jean Louis MALABAVE (Petit métier MARINEFLO)
Thierry PERCHOC (Chalutier MATTHIAS-THOMAS)
Anthony MARGOLLE (Petit métier L'HYPOCAMPE)
Morgan LAVOINE (Chalutier LE BARRACUDA II)
Adrien PALOMBA (Petit métier L'OSTREA 2)

CHEF

Nathalie RICHIN
Chef du Restaurant Bonne Maison

2019 RESTAURANTS

LE DAUPHIN avec Jules DUPONT-MERCIER
OH FRERE DE LA CÔTE avec Frédéric BASCIANO
PLAYA MIRAMAR avec Cyrille CHAUVEL
LA RESERVE PLAGE avec Carol BELLAC
LE RESTAURANT DU PORT avec Martin LEFEVRE

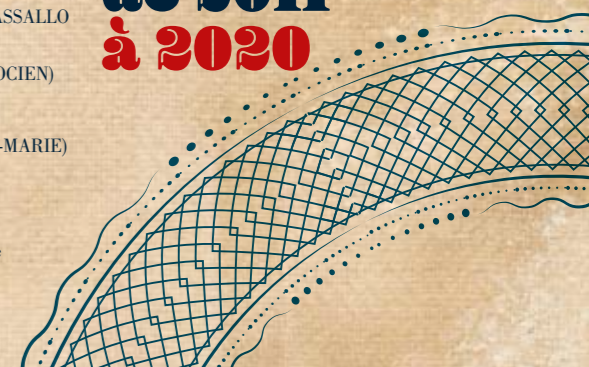
PÊCHEURS

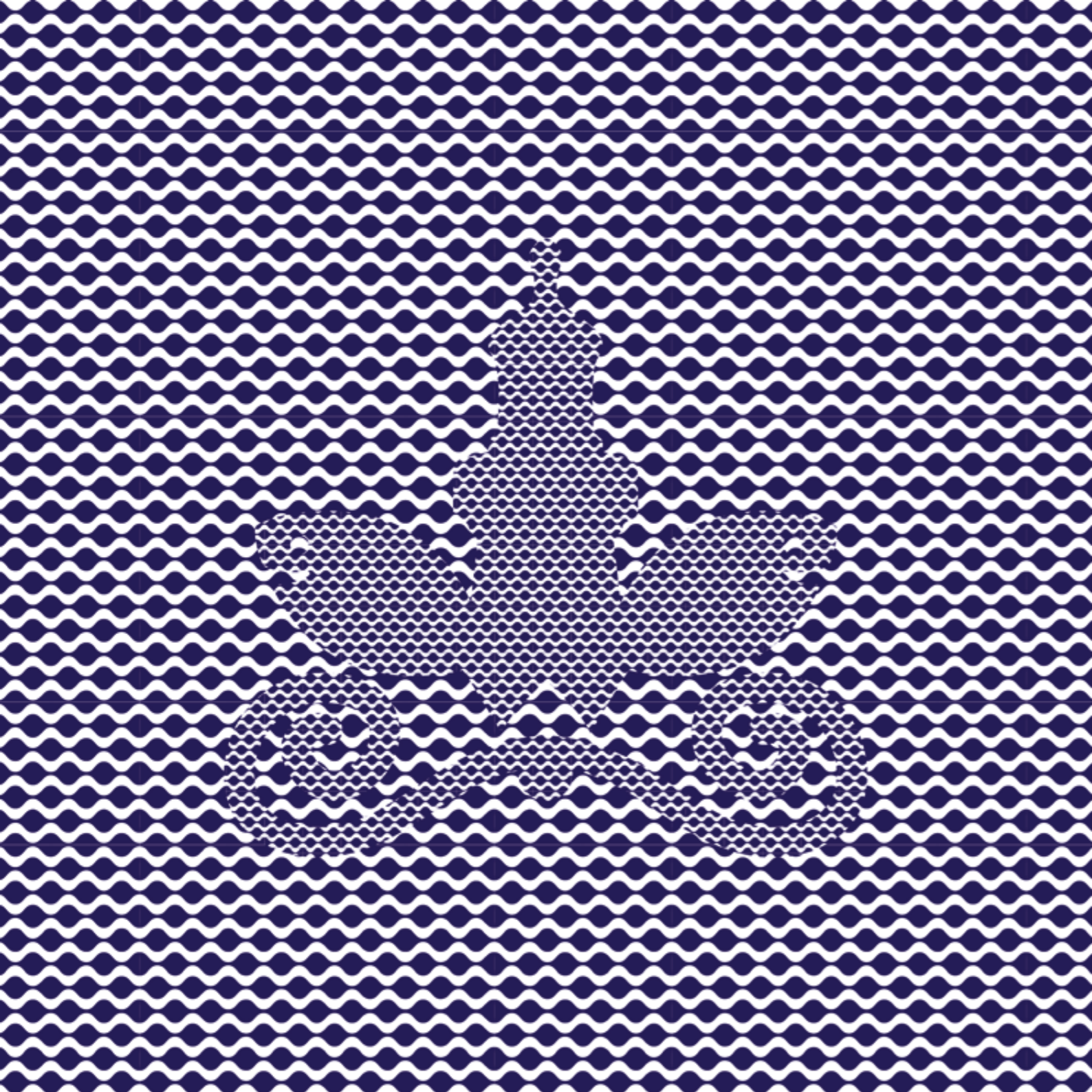
Christophe RIQUELME (Chalutier CAMALEXIA)
Alex BONIFACE (Chalutier Sainte Salsia II)
Mathieu CHAPEL (Petit métier Pommette)
Mathieu ROCHE (Chalutier JEAN MICHEL -LOUIS II)
Victor GRANON (Petit métier NINO-NIL)
Charly BARBU (Chalutier CHEPHREN)

CHEF

Jacques POURCEL
Chef du Restaurant Le Terminal

Les Acteurs des Graulinades de 2011 à 2020







**CREATION GRAPHIQUE
MISE EN PAGE**

Christophe ALCACER - IDEOCOM
06 77 08 80 89
www.ideocom.fr

STYLISTE CULINAIRE

Caroline Robert
caroline.robert.decoration@gmail.com

CREDITS PHOTOS

Shooting photos des recettes
Pascal HELAINE : 06 07 16 96 73
Stephane Isard
www.stephaneisardphotographe.fr

PREPARATION DES PLATS

Jean Philippe Creiche - Traiteur
www.creiche-traiteur.fr

CREDITS DECO

Prêt de Céramique :
Créations Noëlle Jean
La Terre à Pleine Mains
Ilot Céramique - Jenny Löffelholz
www.ilot-ceramique.com

POISSONS FOURNIS PAR :

SOCOMAP
(Coopérative des Marins Pêcheurs)
Le Grau du Roi

POISSONNERIE YVES & LUDO
Le Grau du Roi

**IMPRIMÉ PAR
COM DU PONANT**
SARL ACG PRINTING
comduponant.fr

 **MERCI AUX PARTENAIRES** 



PROJET COFINANCÉ PAR LE FONDS EUROPÉEN POUR LES AFFAIRES MARITIMES ET LA PÊCHE