



PROJET TUTEURÉ

DU JARDIN À L'ASSIETTE

Le journal du DUT Carrières Sociales option Gestion Urbaine
Sur l'alimentation raisonnable et raisonnée

L'édition spéciale de Noël - 2020

NAOMIE ARCURI, MAHÉ CITRON, LUCIE CLAUDON,
LÉA LOVICH, SABRINA MARSAN,
LAURÈNE MERCADIEU



**La protection de la planète est la responsabilité de chacun.
Qu'elles soient grandes ou petites, toutes vos actions sont
importantes !**

Afin de respecter l'environnement, merci d'imprimer ce journal
seulement si nécessaire.





Que voulez-vous savoir ?



Page 1 - Présentation de la tradition culinaire de Noël en Provence



Page 2 - Un festin de Noël Provençal

Page 3 - Zoom sur une tradition provençale

Page 4 - Un festin de Noël en Corse

Page 5 - Un festin de Noël Basco-béarnais

Page 6 - Les petites recettes

Page 7 - Un festin de Noël Franc-Comtois

Page 8 - Un festin de Noël végétarien

Page 9 - Les marchés régionaux

Page 10 - Le petit jeu des spécialités gastronomiques

Directrice de publication : Valérie Michon

Rédactrices en Chef : Lucie Claudon et Laurène Mercadieu

Journalistes et graphistes : Mahé Citron, Naomie Arcuri, Léa Lovichi, Sabrina Marsan

Réalisé sur Canva



Un Noël Provençal

"Lou gros soupa"

"Le gros souper" c'est le dîner pris en famille le 24 décembre. Il devra être composé de 7 plats "maigres", souvent à base de poisson ou de légumes (la viande étant réservée pour le déjeuner du 25 décembre). C'est un repas copieux par le nombre de plats proposés.

On y retrouve par exemple l'aigo boullido (une soupe, qui signifie "eau bouillie"). Préparée à base d'ail et de sauge bouillie que l'on sert sur des tranches de pain rassi frottées d'ail et imbibées d'un filet d'huile d'olive vierge.



Ou encore, la merlusso a la raito, de la morue cuite dans une sauce provençale à base d'oignons, de vin rouge, d'ail, de persil, de thym, de laurier, de câpres, d'olives noires et de tomates

On peut également retrouver divers plats à base de légumes comme les épinards aux escargots, la soupe aux choux, mais aussi l'anchoïade.

Le 25 décembre

Pour le déjeuner du 25 décembre, au menu, la dinde traditionnelle et autres gourmandises, arrosées des vins locaux. Avec pour dessert, la traditionnelle bûche de Noël, accompagnée de pâtes de fruits et chocolats.



Sources :

Article de Bernard DEIDIER, Président des Croqueurs de Pommes PACA
https://www.gastronomiac.com/lexique_culinaire/raito/
<https://chefsimon.com/gourmets/passiflore-passion-d-hellyane/recettes/aigo-boullido>
<https://julien-diaz.com/les-traditions-de-noel-en-provence>
<https://www.femmeactuelle.fr/cuisine/recettes-de-cuisine/noel-traditionnel-provence-45587>
<https://www.joursheureux.fr/p/les-pates-de-ruits-de-provence-7565018.html>
<https://www.cuisinealafrancaise.com/fr/36-les-fetes-a-la-mode-provencale>

sources:

<https://www.cuisinealafrancaise.com/fr/recettes/poissons-et-fruits-de-mer/morue-en-raito-1>

<https://www.cuisineactuelle.fr/recettes/aigo-boulido-198242>

Le festin de Noël du côté du sud-est

Entrée

AIGO BOULIDO

(comptez environ 6€ pour 6 personnes)

Soupe préparée à base d'ail de sauge bouillie que l'on sert sur des tranches de pain rassis frottées d'ail et imbibées d'un filet d'huile d'olive

ingrédients

9 gousses d'ail
1,5 c.à.c de sel
9 Feuilles de sauge fraîche
2 Brins de thym frais
2 Feuilles de laurier
2 Jaunes d'œuf
6 fines tranches Pain de campagne un peu rassis
Huile d'olive
Poivre noir du moulin

Préparation

Écraser les gousses d'ail. verser 1 litre d'eau dans une casserole, y ajouter l'ail et le sel puis laisser bouillir 10 minutes
Ajouter les feuilles de sauge, le thym et le laurier. Retirer du feu, couvrir et laisser infuser
Verser le jaune d'œuf dans une soupière bien chaude et verser le bouillon dessus en fouettant vivement
Mettre les tranches de pain dans des assiettes creuses et les arroser d'un filet d'huile d'olive.
Verser aussitôt le bouillon dessus et donner 1 tour de moulin à poivre.
Déguster aussitôt.

Plat principal

MERLUSSO A LA RAITO

(comptez environ 22 € pour 6 personnes)

«Morue à la raïto» qui est simplement de la morue cuite dans une sauce provençale à base d'oignons, de vin rouge, d'ail, de persil, de thym, de laurier, de câpres, d'olives noires et de tomates

Ingrédients

700 à 800 g de filets de morue
huile pour friture
Pour la sauce : 2 gros oignons
5 cuillères à soupe d'huile d'olive
1,5 cuillère à café de farine
2 gousses d'ail
1,5 cuillère à soupe de concentré de tomate
1 bouquet garni (thym, laurier, persil, fenouil)
150 g d'olives noires
60cl de vin rouge

Préparation

La veille, mettez la morue à dessaler dans l'eau froide.
Dans une casserole avec de l'huile mettez l'oignon et saupoudrez avec la farine, quand elle blondit, mouillez avec le vin rouge et autant d'eau bouillante. Délayez et portez à ébullition.
Assaisonnez de poivre, de sel, d'ail, le bouquet garni et la purée de tomates. Laissez bouillir doucement jusqu'à ce que la sauce devienne assez épaisse.
Pendant ce temps, égouttez la morue. Passez les morceaux dans la farine et faites-les frire dans une poêle. Retirez-les et mettez-les dans la sauce puis servez.

Dessert

voir notre page consacrée aux 13 desserts!

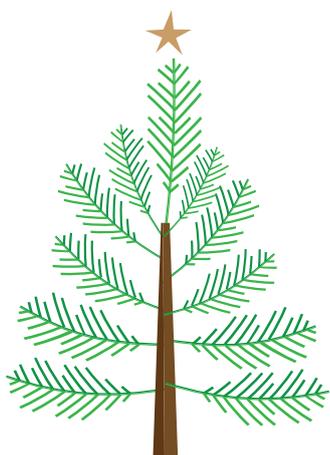


Les 13 desserts

Une tradition provençale

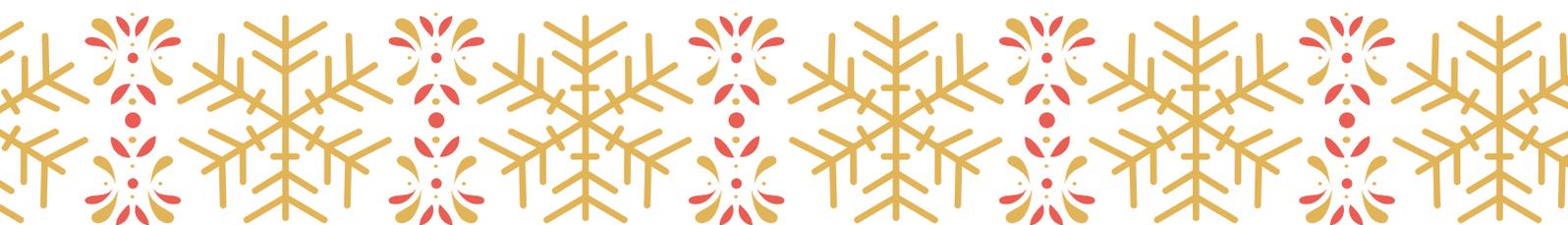
Savez-vous d'où vient cette tradition des 13 desserts ?

Cette tradition de Provence, provient de la "Cène". Lors du dernier repas de Jésus-Christ avec les douze Apôtres, ils étaient treize convives, d'où l'origine du chiffre 13. Ainsi, bien qu'il n'y ait pas une liste imposée de ces 13 desserts, on retrouve souvent la noix ou la noisette, les figes séchées, les raisins secs, les dattes, la pâte de coing, divers fruits confits. Mais aussi la traditionnelle pompe à huile (Fougasse), le nougat blanc, noir et rouge. Ou encore, les calissons d'Aix-en-Provence, des oranges, clémentines ou mandarines et un melon d'eau.



Sources :

Article de Bernard DEIDIER, Président des Croqueurs de Pommes PACA
<https://madame.lefigaro.fr/cuisine/quels-sont-les-13-desserts-provencaux-de-noel-191216-128698>
<https://www.provence-luberon-sothebysrealty.com/>



NOS TRADITIONS CORSES

COMMENÇONS
PAR...

-NOS
CANNELLONI AU
BROCCIU

POUR CONTINUER
AVEC...

- NOTRE CABRI
CONFIT AUX BAIES
DE MYRTE

POUR TERMINER
SUR...

- LE FIADONE,
TOUJOURS SUIVIT
DE
MANDARINES

*Brocciu : fromage
sucré corse

*Cabri : petit de la
chèvre

Ingédients

Cannelloni Brocciu :

- 500 brocciu frais
- 1 bouquet de menthe
- 1 oeuf
- 1 botte de blette
- 1 boîte de coulis de tomate
- 1/2 gousse d'ail
- Cannelloni
- Sel/poivre

Cabri :

Cuisse ou épaule de
cabri

- thym corse
- baies de myrte
- Carottes, Poireaux,
Oignons

- 25 cl de vin blanc sec
- sel, poivre, eau

Fiadone :

- 1 brocciu
- 5 oeufs
- 150 g de sucre
- 1 zeste de citron

Préparations

faire blanchir les blettes, les retirer, les couper finement. Hacher ail, feuilles de menthe. Dans un récipient, mélanger le brocciu et les blettes, la menthe, ail haché et oeuf entier. Saler, poivrer. Avec ce mélange farcir les cannellonis, les disposer dans un plat à gratin, napper de coulis de tomates et recouvrir de fromage râpé. Enfournez les 25min à 190°C, bon appetit !

Préparer garniture (légumes) piquez le cuisseau de cabri à l'ail et ajoutez y un peu de thym corse (erba barona). Faire dorer, colorer le cabri dans de l'huile et un récipient bien chaud pour que la viande soit saisie. Placez le cabri et la garniture dans un plat allant au four. Enfournez, laisser cuire 1h30-2h00 à 120 c° pour conserver le moelleux de la viande. Bon appetit !

Passer le brocciu au presse-purée. Mélanger avec les œufs, sucre, puis zeste de citron. Mettre préparation dans plat beurré ou plat aluminium jetable. cuire au four jusqu'à ce que le gâteau soit bien doré. Laisser refroidir, bon appetit !



UN REPAS DE NOËL BASCO-BÉARNAIS

POUR 6 PERSONNES

Tapas et pintxos

30€

→ Brochette de poulpe et txistorra sauce aux piquillos

→ Pintxos de saumon fumé et mousse au piment d'Espelette

→ Pintxos de jambon de Bayonne, fromage de brebis Ossau-Iraty et guindillas

→ Côté boissons, vous pouvez proposer de la bière basque (Akerbektz, Belhara, Eki...), ou béarnaise (Shuc)

L'entrée

→ Fois gras, pommes caramélisées et pain d'épices

→ Servi avec un vin liquoreux de Jurançon

15€

Les plats

→ Magret de canard, cèpes et sa sauce miel, purée de potimarron et châtaignes. 30€

→ Truite de Banca, crémeux Dubarry, carottes glacées et papillotes de choux vert à la poire. 40€

→ Servi avec une bouteille de Jurançon sec ou un vin du domaine Brana d'Irouléguy

Les desserts

15€ Chacun

→ Plateau de fromage typiques du Pays, Ossau-Iraty, Bleu Basque, Crottin du Béarn, accompagnés de toast de pain et confiture de cerises noires d'Itxassou

→ Le Russe d'Oloron-Sainte-Marie

→ Le Béret Basque

→ Servi avec le Sagrano (cidre basque)

Digestifs et mignardises

→ Les coucougnettes de Pau

→ Le chocolat de Bayonne

→ Accompagné d'une liqueur basque (Izarra ou Patxaran), manzana

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

*Bon appétit, On egin, Bon appetis,
Joyeux Noël! Eguberri On! Ganjós Nadau!*





LES PETITES RECETTES



Crème fouettée au piment d'Espelette

Fouettez la crème entière et très froide jusqu'à ce que le fouet marque. Assaisonnez de sel et de piment d'Espelette.



Magret de canard, cèpes et sa sauce au miel

6 magrets de canard, cèpes en bocal, 1 c.c. de maïzena, 4 c. à s. de miel, 100 ml de fond de veau, sel, poivre et ail

1. Quadrillez la peau des magrets jusqu'à la chair (pour permettre une cuisson homogène). Dans une poêle à griller, sur feu moyen, faites griller les magrets 7 minutes côté peau et 3 minutes côté chair pour une cuisson bleu.

Réservez.

2. Préparez la sauce au miel : dans une casserole, faites chauffer, sur feu doux, le miel pendant 5 minutes. Ajoutez le fond de veau faites réduire de moitié. Diluer la Maïzena dans deux c. s. d'eau et ajoutez à la sauce pour l'épaissir. Goûtez et corrigez l'assaisonnement si nécessaire.

3. Sautez les cèpes dans une poêle avec un peu d'huile, ajoutez de l'ail.

4. Tranchez le magret, napez de sauce et server les cèpes sur le coté. C'est prêt!



Truite de Banca, crémeux Dubarry, carottes glacées et papillotes de choux vert à la poire

6 pavés de truite, 1 chou-fleur, 4 carottes, 1 chou vert et 3 poires. Beurre, sucre, lait, crème, sel et poivre

1. Lancez la cuisson du crémeux chou-fleur. (Cf: crémeux de panais)

2. Lancez les papillotes de choux-vert: taillez les poires en petits cubes, les faire revenir dans une poêle avec du beurre, assaisonnez avec du poivre. Sélectionnez les grandes feuilles du chou-vert et les blanchir dans l'eau bouillante salée pendant 3 minutes. Refroidir dans de l'eau glacée.

3. Disposez les poires au centre d'une feuille de chou et la refermer pour faire la papillote. Au moment de servir, réchauffez au four.

4. Epluchez les carottes et les détailler en bâtonnet. Dans une poêle, mettez à fondre un gros morceau de beurre, une cuillère à s. de sucre et un fond d'eau, ajouter les carottes et couvrir jusqu'à évaporation*

*Technique de glaçage: une fois l'eau évaporée, remuer la poêle pour enrober les carottes du jus restant.

5. Cuisson des truites: Saisir les truites dans l'huile d'olive 3-4 min. côté peau, baisser le feu, et finir la cuisson côté chair avec une noix de beurre.

Le Noël Franc-comtois ...

Patates ... Prêt ... Cancoilloté !

Entrée : Mini-tartiflette au comté et à la saucisse de Morteau

- 3 saucisses fumées de Morteau
 - 350 g de Comté
 - 5 petits oignons
- 2 verre de vin blanc sec du Jura
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche
- 200 g de pâte brisée ou feuilletée

Environ 12 € !
pour 6 personnes

1. Pocher la saucisse de Morteau 30 min à l'eau frémissante (ne pas faire bouillir !)
2. Garnir 6 petites cocottes avec la pâte. Réserver au réfrigérateur.
3. Confectionner la fondue : faire bouillir le vin blanc avec un peu de poivre. Ajouter 200g de Comté râpé et remuer doucement jusqu'à ce que le mélange devienne fondant.
4. Garnir aussitôt les cocottes de fondue, puis disposer la saucisse coupée en tranches.
5. Mélanger les 50 g de Comté restant avec la crème et recouvrir les tartelettes.
6. Enfourner à 240°, Th8, pendant 5 min, puis diminuer la température (210°, Th6) pendant 5 à 10 min

Servir chaud accompagné d'une belle salade. Régalez-vous !

Plat : Gratin de cancoillote sur son lit de courgettes !

- 5 belles courgettes du jardin
- 2 pots de cancoillottes à l'ail
 - 50 cl de lait
 - 3 œufs
- 2 pincées de sel
- 2 pincées de poivre
- 1 noisette de beurre

Environ 15€ !
Pour 6 personnes

1. Préchauffer le four à 220°C (thermostat 7).
2. Éplucher les courgettes, les couper en dés et les faire sauter dans une casserole avec du beurre pour les dorer.
3. Faire fondre la cancoillote au micro-ondes 30 sec environ, ou bien dans une casserole.
4. Dans un saladier, mélanger le lait, les œufs, la cancoillote. Bien mélanger, saler, poivrer.
5. Déposer les courgettes dans un plat à gratin, et verser la préparation
6. faire cuire 30 min 220°C (thermostat 7). Bon appétit !

Dessert : La galette de Goumeau, parfaite pour les fêtes !

- 1 œuf
- 50 g de sucre
- 6 cuillères à soupe de crème épaisse
 - 1 dl de lait
 - 1/2 cuillère à café de sel
 - 15g de levure de bière
- 1 cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger
 - 200 g de farine
 - huile de coco

Environ 8 € !
Pour 6 personnes

1. Délayez (mélanger un élément solide dans un liquide) la levure dans 3 cuillères à soupe de lait à peine tiède.
2. Dans un saladier, mélangez l'œuf entier avec le sucre puis ajouter le sel, la crème, l'eau d'oranger, le reste de lait tiède et enfin la farine (rajouter en si nécessaire) pour obtenir une pâte assez molle.
3. Ajouter en dernier lieu la levure délayée dans le lait.
4. Pétrir à la main quelques minutes.
5. Beurrer avec de l'huile de coco ou du beurre basique et fariner un moule à tarte, puis étaler la pâte à la main dans ce moule (environ 1,5 cm épaisseur).
6. Laisser lever au tiède pendant 2 à 3 heures.
7. Juste avant la cuisson, préparer le goumeau en mélangeant la crème, le jaune d'œuf et le sucre.
8. Étendre cette crème sur la pâte et faire cuire pendant 30 min à 200 degrés (thermostat 7).
9. Immédiatement à la sortie du four, saupoudrer le gâteau de sucre en poudre.
Pour une touche plus festive, vous pouvez le décorer avec du glaçage ou des petites paillettes comestibles !
(trouvable en supermarché)

Simple et délicieux non ?



Un Noël pas comme les autres ... Et sans souffrance animale !



Entrée : Toast de Faux-gras sur son confit d'oignons !

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 demi oignon rouge finement émincé
- 1 cuillère à thé de sel non raffiné
- 1 cuillère à café de cannelle moulue
- 1 cuillère à café de baies roses
- 1/2 cuillère à café de curcuma moulu
- 10 cl de lait de coco (ou de crème végétale spéciale cuisine)
- 80 g d'huile de coco désodorisée
- 200 g de pois chiches en bocal (sauf si vous avez envie de les prendre frais et de les faire cuire vous même).
- 100 g de champignons de Paris frais finement émincés
- 15 cl de vin blanc sec (prendre un bon vin que vous dégusterez ensuite avec le faux-gras)
- 1 cuillère à café d'Agar-Agar Pour la graisse de couverture
- 15 g d'huile de coco désodorisée
- 1 pincée de curcuma moulu



Environ 8 €
pour un bon bocal !
à vous de voir si vous voulez partager ou non !

1. Chauffer l'huile d'olive dans une petite casserole. Ajouter l'oignon émincé + sel et faire revenir pendant 3 minutes en remuant régulièrement.
2. Ajouter les épices et continuer la cuisson pendant une trentaine de secondes, toujours en remuant. Ajouter les champignons finement émincés. Quand ils sont cuits, retirer du feu et incorporer la préparation dans le bol d'un robot mixeur. Ajouter le lait de coco, le sel, l'huile de coco, les pois chiches et mixer le tout.
3. Porter à ébullition le vin blanc mélangé à l'agar-agar, pendant au moins une trentaine de secondes, incorporer dans le bol du robot, mixer le tout jusqu'à obtenir une crème épaisse et homogène. Transférer dans une terrine. Faire refroidir pendant une quinzaine de minutes.
4. Faire fondre l'huile de coco, y ajouter le curcuma. Couvrir la terrine de cette préparation. Mettre au frais. Attendre quelques heures avant la dégustation. A tartiner sur des toasts grillés par exemple, notamment avec une confiture de figues, un confit d'oignon, ou une confiture de citre (pastèque à confiture) ...

Plat : Hachis parmentier de patate douce et ses cranberries fraîches !

- 750 g de patates douces
- 300 g de tofu fumé
- 4 petits oignons
- 270 g de lentilles vertes (poids sec)
- 6 carottes
- 120 g de cranberries fraîches
- 15 c. à soupe de chair de tomates
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre



Environ 20 € !
Pour 6 personnes

1. Couper l'oignon puis faites-le revenir avec une de l'huile, jusqu'à qu'il soit doré. Réservez. Pelez les patates douces et coupez-les en morceaux puis faites-les cuire dans un de l'eau bouillante salée pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Pelez les carottes et coupez-les en petits dés, coupez le tofu en morceaux. Mettez les carottes, le tofu et les lentilles à cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 20 minutes. Ajoutez les cranberries fraîches 5 minutes avant la fin de la cuisson.
2. Égouttez la patate douce puis écrasez-la dans une assiette creuse, ajoutez un peu de lait végétal si besoin, salez et poivrez puis réservez. Vous devez obtenir une purée grossière non liquide.
3. Égouttez les lentilles, les carottes, le tofu et les cranberries. Reversez le tout dans une casserole, ajoutez la chair de tomates, l'oignon cuit, salez, poivrez et mélangez.
4. Dans un grand plat à gratin ou des petits ramequins individuels allant au four, versez un peu de garniture de légumes et égalisez le dessus. Ajoutez de la purée de patate douce et enfournez à 180°C (th.6) pendant 20 minutes. Dégustez bien chaud !

Dessert : Bûche de Noël végétale aux noix de cajou, clémentine et chocolat !

Pour le biscuit aux amandes :

- 25 g d'huile de coco désodorisée liquéfiée
- 20 g de poudre d'amande
- 45 g de farine de riz complet
- 1/2 sachet de levure sans gluten
- 45 g de fructose en poudre (ou agave cristal)
- 1 yaourt soja nature

Pour la ganache :

- 110 g de chocolat noir 70% cacao
- 1 c. à soupe d'huile de coco désodorisée
- 8 cl de crème d'amande liquide
- 1 poignée de cubes d'écorces d'oranges confits

Pour la crème :

- 150 g de noix de cajou (trempées dans l'eau depuis la veille)
- 8 cl de crème liquide d'amande
- 3 c. à soupe d'huile de coco désodorisée liquéfiée
- 5 c. à soupe de sirop d'agave
- 2 c. à soupe d'agar agar
- 8 clémentines
- 5 c. à soupe de fructose en poudre

Pour l'inclusion :

- 5 clémentines épluchées et découpées en suprêmes.

1. Préchauffez votre four à 180°C. Dans un saladier, mélangez les matières sèches (farine, sucre, levure et poudre d'amande), ajoutez l'huile liquide et le yaourt. Mélangez avec un fouet pour un mélange lisse, sans grumeaux.

2. Étalez dans un moule rectangulaire. Cuisez jusqu'à ce que le biscuit soit dorée, environ 15 minutes. Démoulez à froid sur une planche à découper.

3. Au tour de la ganache ! faire fondre le chocolat au bain marie avec l'huile de coco. Une fois le chocolat fondu, ajoutez en 3 fois la crème d'amande, en mélangeant bien à chaque fois. Ajoutez les cubes d'écorces d'orange confits.

4. Égouttez les noix de cajou. Mixez les noix avec le sirop d'agave, l'huile de coco et la crème d'amande. Vous devez obtenir une pâte homogène et lisse.

5. Épluchez les clémentines et mixez-les. Mettez le jus dans un casserole avec le fructose, faites réduire un peu à feu moyen, de manière à obtenir un sirop, un peu épais (10 minutes environ). Délayez l'agar agar dans un fonds d'eau (2 cl) et ajoutez le au sirop de clémentine. Faites bouillir 2 minutes. Mélangez le jus de clémentine à la crème de cajou.

6. Étalez la ganache sur le biscuit découpé au bon gabarit. Remplissez de la moitié de la crème, votre moule à bûche tapissé de cellophane. Ajoutez les suprêmes de clémentines au milieu. Un suprême, c'est quand l'agrume est épluché à vif avec un couteau, ainsi il n'y a plus de peau, orange ou blanche ! Ajoutez la seconde couche de crème, puis le biscuit nappé de ganache. Laissez prendre deux à trois heures au frais.

7. Démoulez avec précaution et décorez à votre guise !



Environ 15 € !
Pour 6 personnes



Les marchés de Noël régionaux

Pour profiter de l'ambiance des fêtes et acheter des produits culinaires régionaux pour l'occasion !



Aix-en-Provence, sur le Cours Mirabeau

° Entrée gratuite °

Disposition d'une cinquantaines de chalets d'artisans et de commerçants Aixois et des alentours tout le long du Cours. Vente de marrons chauds, vin chaud et de multiples aliments pour compléter vos recettes de fêtes !

10 au 31 décembre 2020, tous les jours de 10h à 19h30 (sauf le 25 décembre)

Marseille, sur le Vieux Port

° Entrée gratuite °

Plusieurs chalets également mis à disposition pour le plaisir des petits comme des grands. Produits en tout genre qui pourront vous aider à garnir vos 13 desserts !

du 15 novembre 2020 au 3 janvier 2021, tous les jours de 10h à 19h (sauf le 25 décembre)



Aubagne, sur l'esplanade Charles de Gaulles

° Entrée gratuite °

A l'occasion de l'année de la Gastronomie en Provence, le marché est spécialement dédié à la gastronomie festive pendant les fêtes.

du 4 au 24 décembre 2020, tous les jours de 10h à 19h.



Bien d'autres marchés seront aussi accessibles comme chaque année, tels que par exemple :

Le marché de Noël d'Allos, Marignane, Fuveau, Port-de-Bouc, Miramas, Saint-Martin-de-Crau, Tarascon mais aussi de Forcalquier, Digne-les-Bains, Moustiers-Sainte-Marie, Villeneuve...



Le jeu des Noël régionaux

Pour vous mettre encore plus l'eau à la bouche...
Tentez d'associer chaque plat de fête avec son bon intitulé

(Certains plats sont tirés de recettes du journal, à vous de les reproduire pour votre plus grand plaisir !)



..... La Daube provençale

..... L'Axa

..... Le Boeuf bourguignon

Les 13 desserts

Le Fiadone

Le Russe



..... Le Baeckeoffe

..... Le Cacho fio

..... L'Aigo bouldo



Le Merlusso à la Raito

Les Piquillos farcis

Les Cannelonis au brocciu



1. L'Axa (recette basque, page "un repas de Noël basco-béarnais")
2. Les 13 desserts (recette provençale, page "le festin de Noël du côté du Sud Est")
3. Le Baeckeoffe (recette alsacienne)
4. Les Cannelonis au brocciu (recette corse, page "Noël corse")