



RÉGIONS GOURMANDES ▶

Ici, fruits, légumes, vins, huiles et spécialités culinaires ont les saveurs et l'accent du Midi

LE LUBERON UN CONCENTRÉ DE SUD...

Le Luberon est un pays de plateaux et de montagnes, de lavande et d'oliviers, de rencontres et de découvertes. Le Sud dans tout son éclat.

Il y a Gordes et Ménerbes, perchés sur le roc, Roussillon et ses 50 nuances d'ocre, l'élégante Lourmarin, patrie d'Henri Bosco, Lacoste, celle du Divin Marquis [de Sade, NDLR]... Leurs maisons en vieilles pierres accrochées au rocher, leurs placettes autour de fontaines, à l'ombre des platanes, leurs églises romanes, leurs ruelles pavées et onduleuses qui font remonter le temps ont forgé l'image de la Provence. Une terre où tout est prétexte à célébrer la vie, où les marchés sont saturés de senteurs et gorgés de soleil, celui qui fait chanter la langue des habitants et les cigales, divas de l'été.



Gordes est l'un des villages les plus visités du Parc naturel régional du Luberon.

L'huile, un or indispensable

Direction Apt, sous-préfecture du Vaucluse, et son grand marché du samedi matin. Depuis des temps immémoriaux, tout le Luberon s'y retrouve. Même au cœur de l'hiver, c'est l'été ! Le marché commence place de la Bouquerie et n'en finit pas, sur les bords du Calavon, place du Septier, du Postel et de la Cathédrale. On a envie de goûter à la fraise de Carpentras, à la cerise des monts de Venasque, au melon de Cavaillon ; au fromage de chèvre crémeux, en brique ou en rond, aux saveurs de foin, de noisette et de fleurs des champs ; à l'ail joufflu, blanc ou violet. « L'ail est à la santé ce que le parfum est à la rose », dit un proverbe provençal. L'huile d'olive est l'or du Luberon. Fruitée verte (aux arômes d'artichaut), fruitée noire (longue en bouche) ou encore mûre (arômes d'amande et de fruits rouges), elle est indispensable, comme l'ail, à la préparation des mets. Juste un filet sur une bonne tranche de pain frais est un régal ! Place à la truffe noire, que l'on appelle ici la « rabasse » et que l'on « cave »



L'huile d'olive, indissociable de la cuisine du Sud.



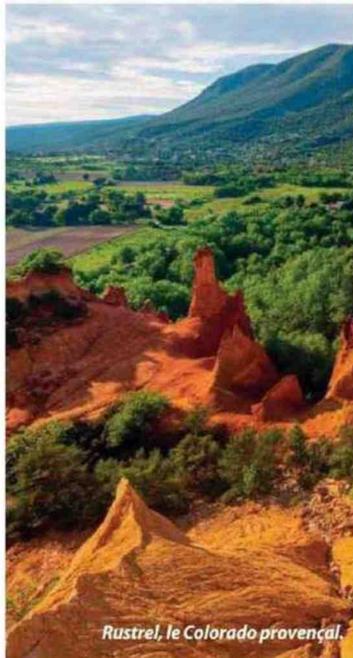
La lavande parfume paysages et spécialités !

traditionnellement à la mouche : l'insecte en se posant et décollant à l'aplomb du tubercule caché sous terre indique au « caveur » que le trésor n'est pas loin... Ne quittez pas Saint-Saturnin-lès-Apt sans céder à la délicieuse tentation d'une brouillade à la truffe noire... Pour l'accompagner, un côtes-du-luberon rosé de saignée, à la belle palette aromatique. Ce vin promu AOC en 1988 peut être savouré tout au long d'un repas, vertu assez rare pour être saluée. Avec une riste d'aubergine, une tapenade (noire ou verte) aux amandes, un tian de légumes, une daube de cerf (en saison de chasse), quelques pieds et paquets (panse d'agneau farcie d'un hachis de jambon et d'herbes... de Provence, bien sûr), un poulet aux 40 gousses d'ail ou simplement un « aigo bouïdo » (littéralement « eau bouillie »), une soupe à base d'ail, de thym et de feuilles de sauge.

Sous l'ombre des platanes

À Apt, le fruit confit résulte d'un savoir-faire ancestral (on en offrait aux Papes dès le XIV^e siècle) préservé et aujourd'hui inscrit au

patrimoine culturel et immatériel de l'humanité. Les fruits sont conservés dans un miel parfumé de garrigue (thym, romarin, asphodèle, sarriette, trèfle blanc...) et de lavande (l'or bleu !) récoltée en altitude au cœur de l'été. Un miel qui nappe les grillades, adoucit les sauces, enrichit nougats blancs ou noirs, rehausse le goût des calissons. Composé d'amande douce, de fruits confits (melon, abricot, mandarine), nappé de glace royale et parfumé à la fleur d'oranger, « calin soun » signifie en provençal... « petit câlin ». Pour ne pas manquer une miette de ces spécialités, il y a les bistrotts de pays et leurs terrasses où l'on aura plaisir à s'attarder : Les Poulivets, à Oppède-le-Vieux, L'Imprévu dans le charmant village de Beaumettes, L'Authentic, à Caseneuve, le Bar des amis, à Villars... Au menu, du local : soupe au pistou, agneau en rognonnade, en gigotin ou roulé, à la crème d'ail, accompagné d'un confit de légumes... À Bonnioux, la Bastide de Capelongue est désormais aux mains du chef Noël Bérard, passé par Les Crayères, à Reims. Dans l'assiette, la région est toujours à l'honneur. L'Auberge



Rustrel, le Colorado provençal.

La Fenière, entre Lourmarin et Cadenet, propose un menu dégustation qui se nourrit lui aussi de l'histoire de la région, en s'appuyant sur un potager maison. À La Petite Maison de Cucuron, champignons, petits légumes de maraîchers, gibiers, fromages du pays... De quoi reprendre des forces avant la partie de pétanque!

Alain Maurice



Le célèbre marché d'Apt couvre une partie de la ville.

BONNES ADRESSES

> CONFITS MAIS PAS CONFINÉS

Si Apt est la capitale des fruits confits, Alain Bouchard en est le premier édile. Et sa célèbre chocolaterie-pâtisserie, Passion chocolat, le paradis des gourmands. Cerise (confite) sur le gâteau, il est l'auteur du galapian d'Apt, une pâtisserie créée lors d'un concours organisé par la confrérie du fruit confit d'Apt. Exquis

> DES TRUFFES, DES TRUFFES, DES TRUFFES!

À Saint-Saturnin-lès-Apt, les rabasses de Nicolas Monnier sont issues de ses propres truffières, traditionnelles... et bio. Comme il aime en plus cuisiner et partager, Nicolas organise des week-ends sur le thème « Connaître et cuisiner la truffe ».

> ROUGES, BLANCS, ROSÉS

« Aureto » signifie « brise légère » en provençal. C'est aussi le nom d'un vignoble au cœur du Parc naturel régional du Luberon. En AOP ventoux et luberon, l'accent est mis, dans une démarche œnotouristique, sur la conduite des vignobles en culture raisonnée. Visitez la cave du domaine... et plus si affinités!

> AOP...

En 1998, Roland et Carine Coupat achètent la Bastide du Laval, 30 hectares d'oliviers (4 000 arbres), de vignes et de bois, à deux pas des villages d'Ansouis et de Lourmarin, au cœur de l'appellation d'origine protégée Huile d'olive de Provence. L'occasion de s'immerger dans l'art de vivre à la provençale.

> LA LAVANDE DANS TOUS SES ÉTATS

Au cœur d'Apt, la boulangerie-pâtisserie Au Pierrot blanc est une affaire de famille qui se transmet de génération en génération et qui vaut le détour! Ici, on goûte la lavande sous toutes les formes : glace, meringue, guimauve, chocolat... Le dernier pari des Bianco? Une baguette à la fleur de lavande: un pur délice!

Voir adresses p. 125

Toasts d'anchoïade et tomate séchée



Pour 6 personnes

Préparation : 15 minutes

DIFFICULTÉ



Ingrédients

- ✓ 2 gousses d'ail ✓ 1 pain de campagne
- ✓ 250 g de filets d'anchois à l'huile
- ✓ 20 cl d'huile d'olive ✓ 100 g de tomates séchées
- ✓ 1 c. à soupe de câpres ✓ Poivre

Préparation

- ✓ Dans un mortier (si vous n'en possédez pas, vous pouvez utiliser un mixeur), écrasez les anchois coupés en morceaux, les câpres et l'ail. Réservez.
- ✓ Ajoutez progressivement l'huile d'olive dans le mélange anchois, câpres et ail.
- ✓ Assaisonnez de poivre.
- ✓ Servez l'anchoïade sur des toasts de pain de campagne couronnés d'un pétale de tomate séchée.

RÉGIONS GOURMANDES ▶

Pissaladière
express



Pour 4 personnes

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 1 h



Ingrédients

- ✓ 5 oignons (environ 500 g) ✓ 3 branches de thym frais
- ✓ 1 pâte brisée ✓ 12 olives noires
- ✓ 10 anchois ✓ 2 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation

- ✓ Préchauffez votre four à 180 °C.
- ✓ Épluchez et ciselez les oignons, faites-les revenir à la poêle pendant environ 30 minutes dans un fond d'huile d'olive et un verre d'eau, jusqu'à ce qu'ils soient bien moelleux (ne salez pas les oignons, les anchois et les olives saleront suffisamment la préparation).
- ✓ Étalez la pâte dans un moule. Déposez-y les oignons et effeuillez le thym dessus.
- ✓ Répartissez les anchois et les olives, puis enfournez pour 30 minutes.
- ✓ Vous pouvez servir la pissaladière au sortir du four, mais aussi tiède ou froide. Une salade verte bien croquante l'accompagnera à la perfection.

Poulet aux
40 gousses d'ail



Pour 6 personnes

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 1 h 45



Ingrédients

- ✓ 1 poulet entier d'1,8 kg
- ✓ 40 gousses d'ail en chemise
- ✓ 4 brins de thym
- ✓ 2 feuilles de laurier
- ✓ 1 branche de romarin
- ✓ 8 cl d'huile d'olive
- ✓ Sel et poivre

Préparation

- ✓ Préchauffez le four à 200 °C.
- ✓ Garnissez l'intérieur du poulet avec la moitié du thym, le laurier et le romarin. Salez et poivrez l'intérieur et l'extérieur du poulet puis bridez-le (ficelez-le avec de la ficelle de cuisine).
- ✓ Déposez les gousses d'ail au fond d'un plat ou d'une cocotte allant au four, puis le poulet et ajoutez le reste de thym. Arrosez d'huile d'olive.
- ✓ Après 45 minutes de cuisson, couvrez le plat ou la cocotte.
- ✓ Laissez cuire à nouveau 1 heure.
- ✓ Vous pouvez déguster les gousses d'ail tartinées sur des toasts de pain grillé.