

**Marignane**



**Préparation :**  
**30 minutes**

**Ingrédients (pour 6 personnes) :**

**Pour la sauce aïoli :**

- **8 gousses d'ail**
- **1cl à soupe de moutarde forte**
- **2 pincées de sel**
- **huile d'arachide**
- **1 jaune d'oeuf**

**Pour la garniture (à volonté):**

- **12 oeufs**
- **au moins 3 betteraves**
- **12 carottes**
- **6 pommes de terre**
- **morue (100 g par personne)**

**Préparation :**

**Pour la sauce :**  
**débarasser les gousses d'ail de leur peau. Dans un mortier, les écraser et les réduire en purée avec les pincées de sel. rajouter la moutarde.**

**Mélanger.**

**Rajouter le jaune d'oeuf. Mélanger.**

**Faire couler un petit filet d'huile. Mélanger. rajouter l'huile très progressivement, petit à petit, jusqu'à l'obtention d'une "mayonnaise" (la quantité d'huile nécessaire est variable).**

**Pour la garniture :**

**Faire bouillir les betteraves, les carottes, et les pommes de terre. Faire bouillir la morue.**

**Faire cuire les œufs durs.**

**Servir le tout avec la sauce.**

**Preparation: 30 minutes**

**Ingredients (serves 6)**

**For the garlic mayonnaise:**

- **8 cloves of garlic**
- **1 tablespoon of mustard**
- **2 pinches of salt**
- **Peanut oil**
- **1 egg yolk**

**Side dish:**

- **12 hard-boiled eggs**
- **At least 3 beets**
- **12 carrots**
- **6 potatoes**
- **cod (100 g per person)**

**Preparation:**

**For the mayonnaise:**

**Skin the cloves of garlic. Crush and mash them with a few pinches of salt in a mortar.**

**Add mustard and mix.**

**Add egg yolks and mix. Pour peanut oil little by little until it gets the creamy texture of a mayonnaise**

**Fish and vegetables:**

**Boil the beet, the carrots and the potatoes.**

**Boil the cod.**

**Prepare the hard-boiled eggs.**

**Serve the vegetables and fish with the mayonnaise.**

# Aioli



## Biodiversité de l'ail

L'ail cultivé est une plante potagère dont les bulbes, à l'odeur et au goût forts, sont souvent employés comme condiment en cuisine. Une tête d'ail se compose de plusieurs gousses d'ail.

Il existe 2 sous-espèces d'ail. Elles sont appelées « ail d'automne » et « ail de printemps ». Les plantations faites en automne donnent de meilleures récoltes.

En France, en fonction du terroir où elles sont cultivées et de leur couleur spécifique, ces variétés sont parfois labellisées :

Ail rose de Lautrec (Midi-Pyrénées), IGP et Label rouge;  
Ail blanc de Lomagne (Midi-Pyrénées), IGP ;  
Ail violet de Cadours (Midi-Pyrénées) ;  
Ail d'Auvergne ;  
Ail de la Drôme, IGP ;  
Ail de Provence ;  
Ail fumé d'Arleux (Nord-Pas-de-Calais, demande d'IGP en attente) ;  
Ail de Cherrueix (Bretagne).

## Biodiversity of the garlic

Garlic that is grown has bulbs with a strong smell as well as a strong taste. It is used as seasoning. It is made of several cloves.

There are 2 sub-species of garlic. The one that is grown in fall and the one that is grown in spring. Growing in fall gives more crops.

In France, depending on the land where they are grown and their particular colors, these varieties get a label of origin.

Pink garlic from Lautrec (Midi-Pyrénées)  
White garlic from (Midi-Pyrénées)  
Purple garlic from Cadours (Midi-Pyrénées)  
Garlic from Auvergne  
Garlic from Drôme  
Garlic from Provence  
Smoked garlic from Arleux (Nord-Pas-de-Calais)  
Garlic from Cherrueix (Brittany)





**Ingrédients**  
**Pour 4 personnes**

**200g de farine**  
**1 verre d'eau**  
**1 pincée de bicarbonate**  
**1 oignon + 1 gousse d'ail**  
**3 oignons + thym**  
**Persil + 1/2 piment**  
**Sel + poivre**  
**2 œufs**  
**200g de queues de crevettes décortiquées**  
**1 sachet de levure**  
**1 carotte + une cuillère de vinaigre**  
**Astuce de Mamie Louise**

**Préparation**

**Dans un saladier, mélanger la farine et la levure. Verser l'eau et mélanger pour obtenir une pâte lisse et légèrement fluide.**

**Mixer les œufs, les oignons, le piment le persil, l'ail et le thym. Mélanger le tout et ajouter le sel, le poivre et le bicarbonate. Faire chauffer l'huile de friture.**

**A l'aide d'une cuillère à café, prélever une petite quantité du mélange et la glisser dans la friture.**

**Lorsque les accras sont dorés, il faut les sortir avec une écumoire et les poser sur du papier absorbant. Vous pouvez faire la même chose avec du giraumon ou de la morue.**

**Ingredients**

**200g of flour**  
**1 glass of water**  
**A pinch of baking soda**  
**1 onion+ 1 clove of garlic**  
**3 onions+thyme**  
**Parsley+ 1/2 hot pepper**  
**Salt + pepper**  
**2 eggs**  
**200g of shrimp peeled**  
**1 packet of baking powder**  
**1 carrot + a teaspoon of vinegar**  
**Grandma Louise's trick**

**Preparation**

**In a mixing bowl, put the flour and baking powder. Pour the water and mix well until the batter is liquidy and smooth.**

**In a food processor, mix the eggs, onions, red pepper, parsley, garlic and thyme. Add salt, pepper and baking soda. Heat the oil.**

**With the help of a teaspoon, form dumplings and put it in the oil to fry.**

**When it looks brown enough, take it out and put it on a plate with paper towel to absorb the excess oil. You can do the same preparation with cod or any other kind of fish.**



# Accras de crevettes



## La biodiversité des crevettes

L'élevage des crevettes est devenu en quelques années une industrie mondiale qui fournit plus de la moitié des crevettes consommées dans le monde (plus de 4 millions de tonnes).

Les crevettes d'élevage appartiennent à la famille des Penaeidae et à l'un des genres suivants :

- Farfantepenaeus (8 espèces),
- Fenneropenaeus (5 espèces)
- Litopenaeus (5),
- Marsupenaeus (1),
- Melicertus (7),
- Metapenaeus (27) et
- Penaeus (3)

Les objectifs de rentabilité sont devenus des enjeux majeurs et, pour les atteindre, seules les espèces de crevettes les plus performantes sont élevées. On peut estimer que plus de 75% de la production se fait grâce aux Litopenaeus Vannemei.

## The biodiversity of the shrimp

industry that provides more than half of the shrimp eaten in the whole world –that is 4 million tons.

The shrimp coming from farms belong to the Penaeidae family and to one of these kinds: Farfantepenaeus -8 species-, Fenneropenaeus -5 -, Litopenaeus -5 species-, Marsupenaeus -1 -, Melicertus-7-, Metapenaeus -27 - and Penaeus -3.

However, profitability being one of the major goals, only the most resistant species are chosen. It is estimated that more than 75% of the shrimp from farms are Litopenaeus Vannemei.





## **Recipe**

**To make the dough:**

**-1kg of flour  
2 eggs  
1 glass of oil  
2 spoonful of coffee,  
of salt and yeast**

**Mix the ingredients  
together.**

**Make dollops then let it  
rest for some minutes.**

**Dice 2 red peppers and  
2 green peppers as well  
as 4 onions. Deep-fry  
them. Sprinkle salt and  
pepper.**

**Deep-fry 500g of  
minced meat.**

**Mix the the meat with  
the peppers and  
onions.**

**Roll the dough. Stuff it  
with the meat and  
pepper mixture. Seal  
the edges with a fork.**

**Brush with a bitten egg  
yolk and sprinkle with  
sesame seeds.**

**Bake for 20 minutes.**

## **Recette**

**Pour faire la pâte :**

**-1kg de farine  
-2 œufs  
-1 verre d'huile  
-2 cuillèreS à café de  
sel et de levure**

**Malaxer le tout.**

**Faire des boules avec la  
pâte, puis laisser  
reposer quelques  
minutes.**

**Découper en cube 2  
poivrons rouges , 2  
poivrons verts et 4  
oignons. Les faire frire,  
poivrer et saler.**

**Faire frire 500g de  
viande hachée.**

**Mélanger le tout**

**Aplati les boules, faire  
des cercles de 10 m de  
diamètre puis mettre le  
mélange dedans et plier  
la pâte en deux.**

**Fermer, avec une  
fourchette on aplatit le  
bord de la pâte.**

**Mettre du jaune d'œuf  
su la pâte avec un  
pinceau puis ajouter  
des grains de sésame.  
Et enfin laisser cuire 20  
minutes au four,  
température moyenne .**



# Chausson farci



### Oignons

L'oignon ou oignon est une plante herbacée bisannuelle de la famille des *Amaryllidaceae* largement et depuis longtemps cultivée comme plante potagère pour ses bulbes de saveur et d'odeur fortes et/ou pour ses feuilles. Le terme désigne aussi le bulbe de cette plante récolté comme légume. Par extension, il désigne parfois familièrement en jardinage les bulbes d'autres plantes, généralement non comestibles. L'oignon potager est utilisé dans de très nombreuses recettes et existe en de nombreuses variétés. C'est à la fois un légume et un condiment précieux, qui possède de multiples propriétés médicinales. Le bulbe de l'oignon se compose de bases épaissies de feuilles s'enveloppant les unes dans les autres. De façon générale on parle d'oignon pour tous les bulbes de liliacées, comme les tulipes.

Il existe plusieurs sorte d'oignons :

-oignons blancs :  
blanc de Paris,  
blanc très hâtif de la Reine,  
oignon cébette  
oignons jaunes,

oignons doux des Cévennes, oignons doux de Trébons  
jaune paille des vertus  
Jaune doré de Mulhouse

oignons rouges :  
rouge de Brunswick, rouge gros plat d'Italie  
oignon allongé

### Onions

An onion is a biennial camelina from the *Amaryllidaceae* family. It has been grown for a long time as an aromatic flavorful vegetable. The word also refers to the bulb. More widely, it can refer to all the bulbs of any other plant that are not necessarily edible. It is used in many recipes and there are numerous varieties. It is both a vegetable and seasoning that holds many medicinal benefits. There are many variations of color, shape and size. They can be white, red or yellow.



**Ingrédients:**  
4 à 5 courgettes  
3 à 4 aubergines  
3 à 4 tomates  
1 gros oignon  
2 à 3 gousses d'ail  
850 ml de chair de tomates  
2 poivrons rouges  
1 bouquet garni  
(romarin, thym et herbes de Provence)

**Préparation**  
Laver les légumes.  
Préparer le bouquet garni: romarin, thym, herbes de provence.  
Couper les légumes en cubes.

Couper l'oignon en rondelles, puis les gousses d'ail.  
Dans une cocotte, faire revenir les oignons à l'huile d'olive.  
Puis mettez tous les légumes et le bouquet dans la marmite.  
Verser la chair de tomates petit à petit.  
Remuer toujours. Et laisser cuire à feu doux pendant 1 heure.  
Vérifier régulièrement votre préparation en remuant de temps en temps.  
Laisser mijoter votre ratatouille le temps qu'il vous plairas mais sans le couvercle.

**Ingredients:**  
4 to 5 zucchini  
3 to 4 eggplants  
3 to 4 tomatoes  
2 to 3 potatoes  
1 large onion  
1 scallot  
2 to 3 cloves of garlic  
850 ml of tomato flesh  
2 red peppers  
Rosemary, thyme and herbs from Provence

**Preparation**  
Wash the vegetables.  
Dice the vegetables:  
Starting with red peppers, cut in lengthwise that allows you to remove the seeds. Then cut into strips and then cut into small pieces.  
Dice the eggplants.  
Peel the zucchini but not entirely. Leave some strips of skin as the skin contains lots of vitamins.  
Then cut into slices or dice, as desired.  
Cut the tomatoes and the potatoes.  
Slice the onion and dice the garlic cloves.  
Take a frying pan and sauté them in olive oil.  
When the preparation is ready put all the vegetables and herbs in a large pot.  
Pour the tomato flesh little by little.  
Keep stirring. And let it simmer for an hour without the lid on.  
Breganze



# Ratatouille



## **Le poivron**

**Le poivron est un groupe de cultivars de l'espèce Capsicum annuum. Ce sont à la base des fruit doux, qui produisent de différentes couleurs dont le rouge, le jaune et le vert.**

**C'est une plante de la famille Saolanacées originaire du Mexique, s'Amérique central et d'Amérique du Sud. Le poivron est l'élément indispensable de nombreux plat dont la ratatouille et la piperade.**

**Il y a 5 principales variétés :**

**ANNUUM**

**BACCATUM**

**CHINENSE**

**FRUTESCENS**

**PUBESCENS**

## **Peppers**

**Peppers are various species of the genus Capsicum annuum. They are sweet fruit which come in different colors including red, yellow and green.**

**It is a plant family of Saolanacées from Mexico, Central America and South America. Pepper is at the core of many dishes including ratatouille and piperade.**

**There are 5 main varieties:**

**ANNUUM**

**BACCATUM (Berry-like)**

**CHINENSE (From China)**

**FRUTESCENS (Bushy)**

**PUBESCENS (Hairy)**





## **SOUPE DE POISSONS**

**Pour 8 personnes**

### **Ingrédients:**

**1 kg de poissons de roche  
2 gros oignons  
4 grosses tomates  
1 gousse d'ail  
1 branche de fenouil  
3 feuilles de laurier  
½ l de vin blanc sec  
1 dé de safran  
Sel et poivre  
Piment d'Espelette**

### **Préparation:**

**1/ Faire revenir les oignons sans les faire colorer. Réserver dans un plat.  
2/ Faire revenir les poissons. Remettre les oignons.  
3/ Ajouter le vin blanc, les tomates en dés, l'ail, le fenouil, le laurier. Recouvrir d'eau.  
4/ Faire bouillir à feu vif pendant ¼ d'heure.  
5/ Passer au chinois ou au moulin à légumes (grille très fine). Récupérer le jus. Ajouter du poivre, du safran et du piment d'Espelette.  
6/ Faire réduire pendant ½ heure.**

## **FISH SOUP**

**Serves 8**

### **Ingredients:**

**1 kg of assorted fresh fish  
2 big onions, diced  
4 big tomatoes  
1 clove of garlic  
Some saffron  
A pinch of piment d'Espelette (ground dried chilli pepper from the South West of France)  
1 fennel stick  
3 laurel leaves  
½ l of white wine  
Salt and pepper**

### **Preparation:**

**1/ Sauté the onions on medium heat. Do not brown. Then set aside.  
2/ Gently brown the fish and add the onions.  
3/ Pour the white wine, the diced tomatoes, the garlic, the fennel and laurel. Fill with water. Bring to a boil on high heat and cook for ¼ of an hour.  
4/ Drain in a conical strain over a pot. Mash to get most of the juice out.  
5/ Add the piment d'Espelette to the soup. Some saffron and salt if needed.  
6/ Simmer for half an hour.**

# La soupe de poisson





**Le Bassin méditerranéen est reconnu comme un haut lieu de la biodiversité: sa flore exceptionnelle compte entre 15 000 et 25 000 espèces, dont une grande quantité de poissons de roches comme les girelles, blaviers, oblades, sarrans, qui nous servent à préparer la soupe de poissons de roche de Méditerranée. Près d'un tiers de la faune méditerranéenne est endémique. 1 912 espèces d'amphibiens, d'oiseaux, de poissons cartilagineux, de poissons d'eau douce endémiques, de crabes et d'écrevisses, de mammifères, de libellules et de reptiles ont été évaluées à ce jour dans la région méditerranéenne. Près de 19% de ces espèces sont menacées d'extinction : 5% sont en danger critique d'extinction, 7% sont en danger et 7% sont vulnérables. Au moins 16 espèces irremplaçables sont déjà éteintes, y compris certaines endémiques comme la grenouille peinte du Hula *Discoglossus*, l'huître des Canaries et le pika sarde *Prolagus sardus*. Aussi incroyable que cela puisse paraître, un nombre important d'espèces venues d'autres mers ont envahi la mer Méditerranée. Il s'agirait de plus de 600 espèces venues via le**

**détroit de Gibraltar ou le canal de Suez.**

**The Mediterranean is known for its incredible fauna ranging from 15,000 to 25,000 species including a large amount of fish living in rocky deeps like the rainbow wrasse (*Coris julis*) or the saddled seabream (*Oblada melanura*), also called the saddle bream or oblade that we use to make fish stew. A third of the fauna is endemic to the Mediterranean. Studies revealed that there were 1,912 species of amphibians, birds, cartilaginous fish, game fish, crabs and crawfish, mammals, dragonflies and reptiles. Almost 19% of these species are endangered species: 5% are nearly extinct, 7% are endangered and 7% are likely to become endangered. At least 16 irreplaceable species are already extinct including the Hula *Discoglossus nigriventer* frog, the Canaries oysters or the Sardinian Pika (*Prolagus sardus*). Surprisingly enough, lots of species from other seas have invaded the Mediterranean via the strait of Gibraltar or the Suez Canal. This would amount to about 600 species.**



**Pour 2 personnes**

**Préparation : 5min**  
**Cuisson : 1heure environ**  
**Ingrédients :**  
4 belles tomates côtelées bien mûres  
2 petites gousses d'ail  
1 petit bouquet de cerfeuil  
4 feuilles de basilics  
2 cuillerées à soupe d'huile d'olives  
1 cuillerée à café de thym frais  
1cuillerée à café de sucre en poudre  
sel et poivre  
1 - tomates , coupez-les en deux.  
Pressez-les légèrement pour faire sortir les graines et un peu de jus. Renversez-les sur un torchon et laissez-les égoutter quelques instants.  
2- Pelez les gousses d'ail et hachez-les finement. Ciselez le cerfeuil et le basilic réservez-les. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle ou un poêlon très large et bas.  
3- Posez les tomates dans le récipient de cuisson, face coupée contre le fond. Laissez cuire les tomates doucement pendant 10 minutes. Retournez-les et poursuivez la cuisson pendant 10 minutes en ajoutant le thym.  
4-Au bout de 40 minutes environ, poudrez-les de sucre et ajoutez l'ail et quelques gouttes d'huile d'olive. Salez et poivrez. Faites-les cuire encore 15 bonnes minutes toujours très doucement. Ajoutez enfin le cerfeuil et le basilic mélangés. Laissez-les juste chauffer quelques instants et servez.

**Serves 2**

**Preparation time: 5 min**  
**Cooking time: about an hour**  
**Ingredients :**  
4 big ripe tomatoes  
2 garlic cloves  
1 bunch of chervil  
4 basil leaves  
2 tablespoons of olive oil  
1 teaspoon of fresh thyme  
1 teaspoon of sugar  
salt and pepper

1 - the tomatoes cut them in half. Squeeze them gently to get the seeds and juice out. Turn them upside down on a kitchen towel to drain for a little while.  
2 - Peel the garlic and chop it finely. Chop the chervil and basil and put aside. Heat up the oil in a large frying pan.  
3- Put the tomatoes in a dish, bottoms up. Turn the oven on medium heat and cook the tomatoes for 10 minutes. Then turn them around several times and add the thyme.  
4. 40 minutes later, sprinkle sugar on top. Add the garlic and a little olive oil. Put salt and pepper. Cook for 15 minutes. Then add the chervil and basil. Heat for a few minutes and serve.



# Tomate à la provençale



## **Que savons-nous sur la tomate ?**

**Famille : La tomate fait partie de la famille des Solanacées.**

**Variétés et origine : La tomate est originaire du Pérou Il y a beaucoup de variétés de tomates, différenciées par, leur forme, leur couleur et leurs utilisations. Aujourd'hui l'Union Européenne dénombre environ 600 variétés de tomate dont 70 variétés sont commercialisées.**

**Climat : La tomate doit être cultivée dans un endroit ensoleillé et à l'abri du vent. La tomate préfère les terrains légers, frais et biens drainés. La tomate se plante au printemps pour une récolte en été jusqu'à l'automne.**

**Date d'arrivé en Europe : la tomate est arrivé en Europe au XVIème siècle.**

**Quelque recette s avec les tomates: les pizzas, la sauce tomate , les salades de tomates ..**



**What do we know about the tomato?**

**Family: The tomato belongs to the Solanaceae family.**

**Varieties and origin: The tomato is native from Peru .**

**There are a lot of different varieties whose shape and color differ. Nowadays, the European Union identified about 600 varieties and 70 are marketed.**

**Climate: Tomatoes should be grown in some place sunny sheltered from the wind. Tomatoes prefer light, the soil must be fresh and well drained. The tomato plant is harvested from spring to summer and fall.**

**Date of arrival in Europe: the tomato arrived in Europe in the 16th century.**

**Some recipes with tomatoes: pizza, tomato sauce, tomato salad ...**





**Pour 4 personnes:**

**Ingrédients:**

- 4 daurades d'environ 300 gr chacune
- plusieurs branches de fenouil
- du thym
- un grand verre de vin blanc sec
- des tomates
- du citron
- un gros oignon
- du sel et du poivre
- 3 grosses cuillerées d'huile d'olive

1- Demandez au poissonnier d'écailler et de vider les daurades.

2- Saupoudrez d'une pincée de sel et de poivre les parois du ventre des poissons, puis garnissez-le d'un bouquet de fenouil frais et de thym.

3- Dans le fond d'un grand plat allant au four, disposez un lit de branches de fenouil (même séchées), puis recouvrez-le avec les feuilles les plus fraîches.

4- Déposez les daurades au-dessus, l'une à côté de l'autre.

5- Recouvrez le corps de chaque poisson de rondelles alternées de tomate, oignon et citron.

6- Garnissez de légumes.

7- Versez un filet d'huile d'olive sur les poissons et mouillez avec un grand verre de vin.

8- Mettez au four, à 220°C et laissez cuire une heure.15 min  
Servez accompagné de riz blanc ou de polenta.

**Ingredients:**

- 4 sea breams300gr each (12oz)
- several fronds of fennel
- thyme
- a large cup of white neat wine
- sliced tomatoes
- a sliced lemon
- a large onion, sliced
- salt and pepper
- 3 tablespoons of olive oil

1- Ask the fishmonger to scale and clean the sea breams.

2- Prepare the fishes: season with salt and pepper and fill them with fennel leaves and thyme.

3- In the bottom of a roasting tray, place many sticks of fennel (even if dry) and cover them with fresh leaves of fennel.

4- Arrange sea breams in the prepared baking dish.

5-Place alternate slices of onions, lemon and tomato over each fish.

6- Then arrange the rest of slices (of onion, lemon , tomato) around the sea breams.

7- Sprinkle olive oil over the fishes and put the white wine in the dish.

8- Bake in a preheated oven at 380degrees F for one hour.

Serve with rice or polenta .



# Daurades à la provençale



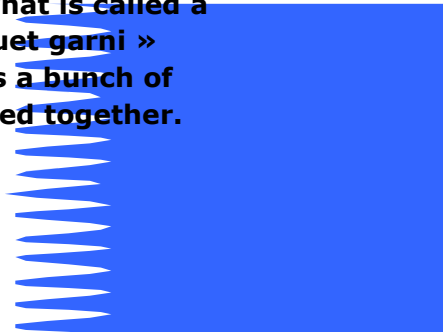
## Les herbes de Provence

sont un ensemble de plantes aromatiques fraîches ou séchées originaires des régions méditerranéennes et historiquement de Provence.

Ce terme regroupe différentes variétés de plantes comme le thym, le serpolet, la marjolaine, l'origan, le romarin, le basilic, le cerfeuil, l'estragon, la sauge, le laurier sauce et le fenouil. Une partie de ces plantes entre dans la composition du bouquet garni.

.Herbs of Provence are a set of aromatic plants that can be dried.They come from the Mediterranean regions and historically from France.

This term groups together different varieties of herbs such as thyme , wild thyme , marjoram, oregano , rosemary, basil,chervil, tarragon, sage, laurel, fennel. Some of these herbs are used to make what is called a « bouquet garni » which is a bunch of herbs tied together.









**Ingrédients:**

**250 gr de farine, 150 gr de sucre en poudre, 3 œufs**

**1 sachet de sucre vanillé, 1 cuillère à soupe de fleur d'oranger, 200 gr d'amandes**

**Dans un saladier, incorporer la farine, le sucre, les œufs, le sucre vanillé et la fleur d'oranger.**

**Mélanger le tout. Puis ajouter les amandes. Disposer la préparation sur une plaque allant au four, recouverte de papier sulfurisé, en formant 2 bandes.**

**Faire cuire au four thermostat 6-7 pendant 20 minutes. Quand la pâte commence à se brunir, sortir la préparation du four et laisser refroidir 5 à 10 minutes.**

**Puis découper la préparation pour constituer de petits croquants à la taille souhaitée.**

**Laisser refroidir à l'air libre puis mettre dans une boîte en fer.**

**Cette recette peut être réalisée avec n'importe quels fruits secs, de plus les croquants se conserve plusieurs jours.**

**Ingredients:**

**250 g of flour**

**150 g of caster sugar**

**3 eggs**

**1 packet of vanilla sugar**

**1 tablespoon of orange flower water**

**200 g of almonds**

**In a bowl, put the flour, caster sugar, eggs, vanilla sugar, and 1 orange flower water. Mix all ingredients. Then add almond or another dried fruit. Mix. Put the preparation on a baking tray, covered by a greaseproof sheet to form 2 strips. Bake for 20 minutes, thermostat set on 6 or 7. When the dough begins to brown, get the preparation out and let it cool 5 to 10 minutes. Then put the first strip on a chopping board and with the help from a knife, cut the preparation up to form small crunchies but not so big.**

**Let it at room temperature then put it in a iron box. This can be kept for several days.**

# Les croquants



**Quelques fruits secs dont les amandes.**

**Dans cette recette l'ingrédient principal est l'amande, un fruit sec.**

**Parmi les fruits secs qu'on utilise, il faut savoir que les amandes bénéficient de l'action des insectes pollinisateurs pour se former. Il a fallu qu'une abeille, par exemple, visite la fleur qui en est à l'origine, le corps recouvert de petits grains de pollen. Si vous apercevez cette butineuse, dites-vous que parmi les petits grains dorés qui parsèment son corps l'un d'eux sera peut-être à l'origine d'un des fruits ou légumes que vous consommerez.**

**Riche en potassium et vitamine C**

**Some dried fruits among which almonds.**

**In this recipe the main ingredient is the almond, a dried fruit.**

**Among the dried fruit we use, the almond owes its existence to the insect pollinators. For example a bee had to visit a flower which is the origin, the body covered with small pollen grains. If you see this bee, maybe among the small golden grains which are on its body, one of them will be at the origin of a fruit or a vegetable which you will consume.**

**It has a high content of potassium and vitamin C.**





**Nougat au miel.**

**Ingrédients:**

**500g de miel**

**700g d'amandes**

**Une cuillère à soupe  
d'anis vert**

**Mettez à cuire à feux  
doux dans une bassine  
500 grammes de miel,  
en ayant pris soin de le  
remuer avec une  
cuillère en bois.**

**Lorsqu'il est bien entré  
en ébullition, ajoutez  
700 grammes  
d'amandes non  
mondées et continuez  
la cuisson en remuant  
toujours.**

**Ajoutez une cuillère à  
soupe d'anis vert.**

**Arrivé au point où le  
miel prend une teinte  
brune et que les  
amandes commencent  
à pétiller, mettez-le de  
côté et remuez-le  
quelques minutes  
encore, puis versez-le  
dans un cadre en bois  
au fond duquel vous  
aurez mis du papier  
hostie, et mettre une  
planche dessus un  
poids quelconque.**

**Laissez refroidir  
complètement pour le  
démouler ensuite et le  
détailler en barres.**

**Honey-flavored nougat**

**Ingredients:**

**500g of honey**

**700g of almonds**

**A tablespoon of anise**

**Place honey in a large  
heavy saucepan over  
medium heat stirring  
constantly with a  
wooden spoon. Bring  
to a boil then add 700 g  
of whole almonds. Keep  
stirring and add a  
tablespoon of green  
anise.**

**When the honey  
mixture turns  
brownish, remove from  
heat, stir for a few  
minutes and pour it in a  
pan lined with edible  
rice paper. Place a  
heavy object on top to  
weigh it down.  
Let it cool and then  
loosen it and cut it into  
small squares or  
rectangles.**

# Nougat au miel



**Qu'est ce que le miel?**

**Le miel est une substance sucrée de couleur blonde produite par les abeilles à miel, qui butinent le pollen des fleurs qu'elles transforment et stockent dans leur ruche. C'est à l'aide de leur salive qu'elles transforment cette substance.**

**Dans notre région, nous pouvons trouver différents miel dont notamment :**

- Le miel de lavande.**
- Le miel de châtaignes.**
- Le miel d'acacia.**
- Le miel de thym.**

**Il existe depuis peu le miel « bio » ce qui signifie que les abeilles ont butiné des fleurs non exposées aux pesticides.**

**Les bienfaits du miel :**

**Ils dépendent de la fleur d'origine. Par exemple le thym a des valeurs antiseptiques.**

**Le rôle des abeilles est essentiel car elles permettent à 84% des espèces végétales de se reproduire.**

**Malheureusement la subsistance de ces insectes est gravement menacée par des pesticides.**

**Honey is a sugary amber-colored substance produced by bees who gather pollen from flowers. Then they transform it thanks to their saliva and store it their bee hives.**

**In our region, we can find different types of honey. Among them :**

**Lavander honey.  
Chestnut honey.  
Acacia honey.  
Thyme honey.**

**We can buy organic honey which means that the bees have gathered pollen from pesticide-free flowers.**

**The benefits brought by honey:**

**It depends on the flower. For example thyme has antiseptic benefits.**

**The role of the bees is of paramount important because they help 84% of the plants to reproduce. Unfortunately the survival of these insects is highly threatened by pesticides.**





### **'île flottante**

**6 œufs**

**1/2 litre de lait**

**170 g de sucre**

**une gousse de vanille**

**une pincée de sel**

**Monter les blancs en neige bien ferme avec une pincée de sel et 70 g de sucre. Former des quenelles. Faire chauffer le lait dans une casserole avec la gousse de vanille. Quand il frémit, plonger s'y les quenelles 1 à 2 minute en les retournant. Puis les sortir à l'aide d'une écumoire et les poser sur du papier absorbant.**

**Battre les jaunes d'œufs avec le reste du sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse.**

**Retirer la gousse de vanille. Incorporer le mélange au lait. Sans jamais arriver à ébullition, faire chauffer à feu doux en remuant jusqu'à ce que la crème épaisse.**

**Une fois que la crème est à consistance, transvasez-la dans un plat de service pour que la cuisson s'arrête.**

**Une fois la crème anglaise froide, remplir des coupes et y déposer l'île flottante.**

### **floating island**

**6 eggs**

- **1 / 2 liter of milk**

- **170 g of sugar**

- **1 vanilla bean**

- **1 pinch of salt**

**Beat the egg whites until stiff with a pinch of salt and 70 grams of sugar. Form dumplings.**

**Heat the milk in a saucepan with vanilla bean. Bring to a boil, dip the dumplings for 1-2 minutes, then turn them over. Then take them out with a slotted spoon and place on paper towel.**

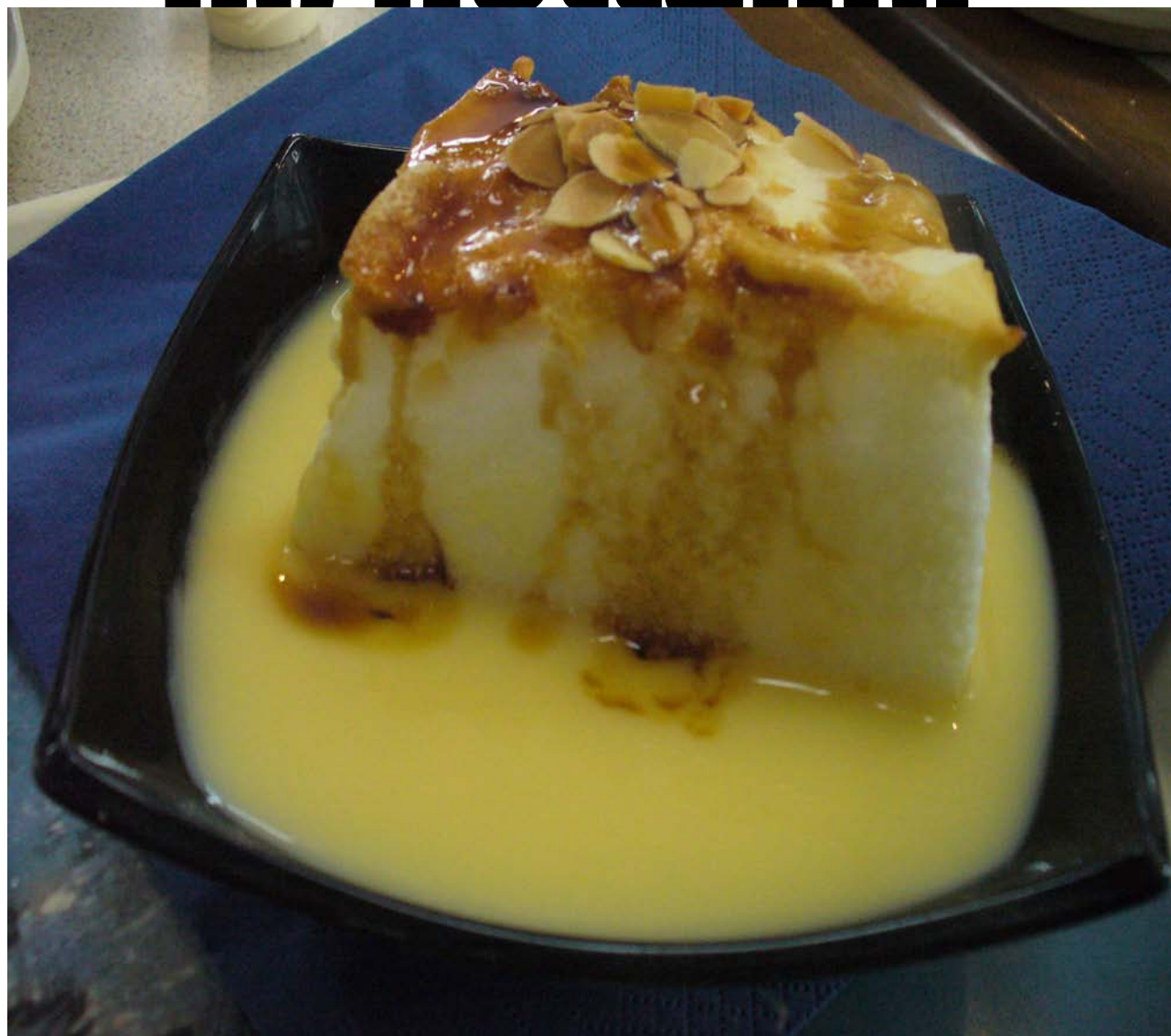
**Beat the egg yolks with remaining sugar until the mixture whitens.**

**Remove vanilla bean. Stir in milk. Without ever bringing to a boil, heat over low heat, stirring until the cream thickens.**

**Once the cream is thick, transfer it to a serving platter so that the cooking stops.**

**Once the custard is cool, fill in bowls and place a floating island on top of the cream.**

# Ille flottante



## La vanille

### Que savons-nous de la vanille ?

**Famille :** La vanille fait partie de la famille des Orchidacées.

**Variétés et origine :** La *Vanilla Planifolia*, si elle provient de Madagascar, de la Réunion ou des Comores, elle s'appelle Bourbon. La *Vanilla Tahitensis Moore*, cultivée à Tahiti qui était le 2<sup>ème</sup> producteur mondial de vanille derrière Madagascar. La *Vanilla Pompona Shiede*, on la retrouve principalement en Martinique, Guadeloupe, Amérique tropicale, Brésil, et Guyane.

**Climat :** Le vanillier a besoin d'un climat tropical, humide et chaud.

**Date d'arrivée en Europe :** 16<sup>ème</sup> siècle. Lorsque les conquistadores espagnols envahirent le Mexique à la fin du 15<sup>ème</sup> siècle, ils découvrirent un buisson aromatique, la vanille Pompona.

**Quelques recettes avec la vanille :** Crème brûlée à la vanille. Flan à la vanille

*Berretta piacentina, Mantovana and Lunga di Napoli (Cucurbita moschata)* are some, among other Italian varieties.

## Vanilla

**What do we know about vanilla?**

**Family:** Vanilla is part of the family Orchidaceae.

**Variety and origin:** when it comes from Madagascar, the Reunion island and the Comoros, *Vanilla planifolia* is called Bourbon. *Vanilla Tahitensis Moore* is the one cultivated in Tahiti which was the 2<sup>nd</sup> largest producer of vanilla behind Madagascar. *Vanilla Pompona Shiede* is found mainly in Martinique, Guadeloupe, tropical America, Brazil and Guyana.

**Climate:** Vanilla needs a tropical climate, humid and hot.

**Date of arrival in Europe:** 16<sup>th</sup> century. When Spanish conquistadors invaded Mexico in the late 15<sup>th</sup> century, they found an aromatic bush, vanilla Pompona.

**Some recipes with vanilla:** Vanilla Crème Brûlée. Vanilla custard





# MARSEILLE



Marseille est une ville située au sud-est de la France, chef-lieu de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur et préfecture du département des Bouches-du-Rhône.

Marseille a été créée par des grecs d'Asie Mineure, les phocéens qui habitaient sur la côte méditerranéenne de l'actuelle Turquie. Phocée était une cité riche et influente, qui créa des colonies autour de la Méditerranée. Les Phocéens fondent Marseille (avant Massalia ,que l'on disait aussi «cité phocéenne») en 600av.J.-C., près de l'embouchure du Rhône, puis Avenio (actuelle Avignon), Antipolis (Antibes) ou encore Nikaïa (Nice). Marseille est aussi connue par sa célèbre équipe de foot l'olympique de Marseille (l'OM).



Marseilles is a city in the South-East of France, the county town of PACA region and Bouches-du- Rhône department.

Marseilles was created by the Greek of Asia Minor, the phocaeen who lived on the Mediterranean coast, now the Turkey. Phocée was a rich and influential city, which created colonies around the Mediterranean sea. The Phocaeen build Marseilles (a long time ago Massalia, called «phocaeen city» too) on 600 a.J-C., near Rhône mouth, then Averio (now Avignon), Antipolis (Antibes), or Nikaïa (Nice).

Marseilles is big-name for its famous soccer team called Olympique of Marseilles (OM).



