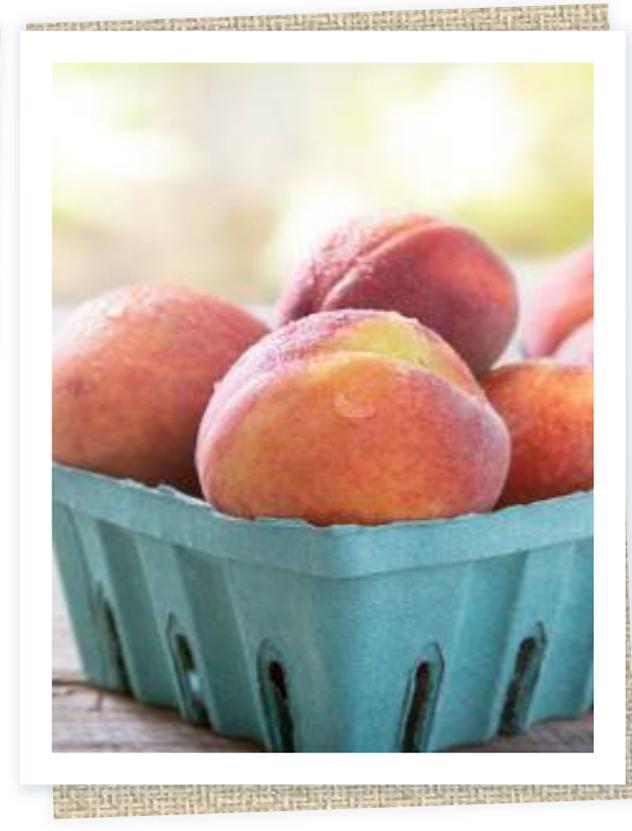


# Les recettes régionales



Provence  
Alpes  
Côte d'Azur



# *Épaules d'agneau rôties aux pêches jaunes*

*Les recettes régionales de Provence-Alpes-Côte-D'azur*



# Épaules d'agneau rôties aux pêches jaunes

De: Robert Le Bozec

Pour : 8 personnes

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 30 min

## Préparation

1/ Rincer les pêches à l'eau courante, inciser la peau et les couper en quatre. Poser les quartiers dans une passoire et les sucrer très légèrement.

Conserver les noyaux.

2/ Dans une plaque à rôtir, ou une cocotte allant au four, faire dorer les épaules dans un peu d'huile d'olive après les avoir salées.

3/ Rajouter les noyaux de pêches.

Arroser et tourner les épaules assez souvent pour qu'elles soient bien tendres et aient une cuisson homogène.

Cuire 30mn, thermostat 6 (180°C).

4/ 10 mn avant la fin de la cuisson ajouter les pêches.

Au terme de la cuisson, retirer les épaules, les garder au chaud puis rajouter le jus des pêches que le sucre a fait rendre. Enfin, à l'aide d'un petit fouet, incorporer le restant d'huile d'olive.

5/ Retirer les noyaux. Couper les épaules en tranches et les napper des pêches chaudes et de la sauce.



## Ingrédients

2 épaules

d'agneau

20 grammes

de sucre en poudre

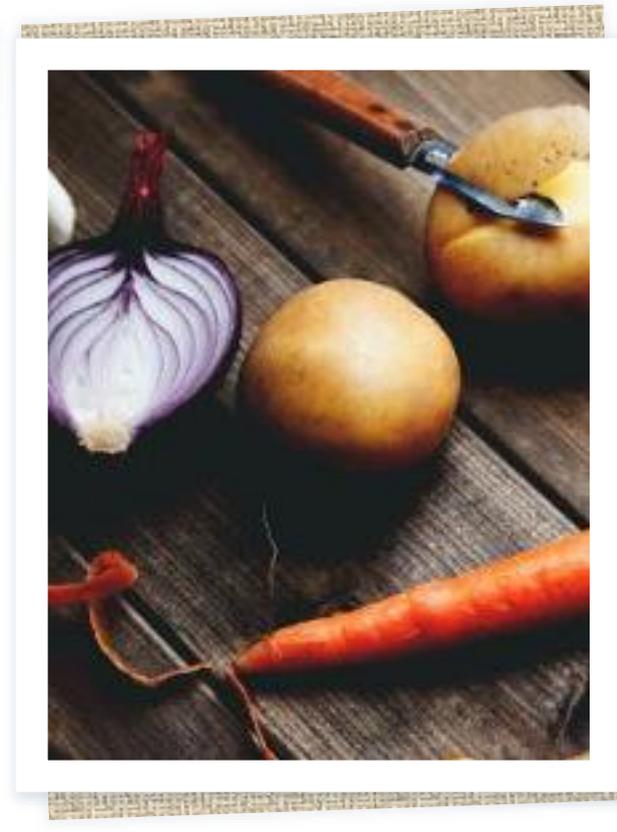
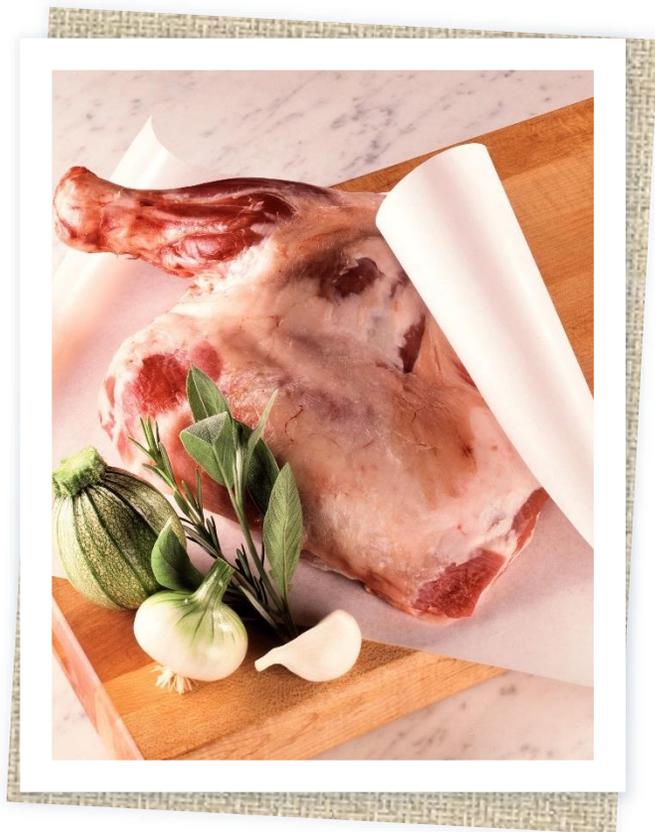
10 centilitres

d'huile d'olive

8 Pêches jaunes

1 pincée

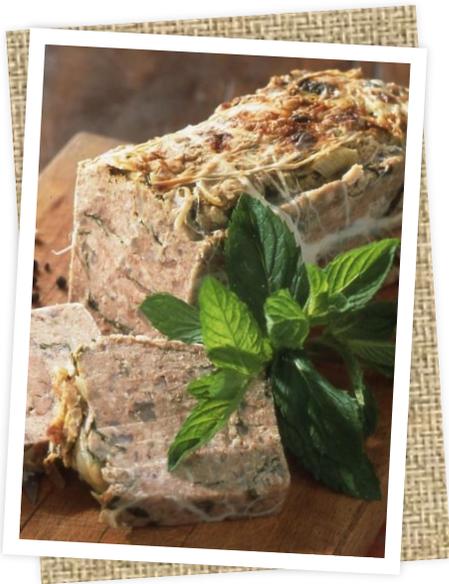
Sel, poivre, noix de muscade



# Terrine d'agneau au safran

Les recettes régionales de Provence-Alpes-Côte-D'azur

D'autres idées recettes sur : [www.laviande1ideeparjour.fr](http://www.laviande1ideeparjour.fr)



# Terrine d'agneau au safran

De: Robert Le Bozec

Temps de préparation : 10 mn

Pour : 8 à 10 personnes

Temps de cuisson : 2 heures

## Préparation

- 1/ Faire tremper le safran dans le vin blanc 6 heures à l'avance.
- 2/ Désosser l'épaule et le collier, les parer pour enlever le plus de gras possible, les couper en gros dés et les faire colorer dans une marmite assez large en évitant que la viande bout.
- 3/ Rajouter les carottes taillées en bâtonnets, l'ail, l'oignon, laisser suer 5 mn et déglacer au vin blanc safrané.
- 4/ Porter à ébullition, baisser le feu et cuire à couvert 1h30 environ ; la viande doit être bien comptée.
- 5/ 15mn avant la fin de la cuisson rajouter le safran et laisser cuire tout doucement afin que ses arômes se diffusent dans le sauté.
- 6/ Rectifier l'assaisonnement et verser dans une terrine, couvrir d'un papier film et laisser au frigo 12 h avant de découper et servir. La terrine n'a pas besoin de gélatine pour tenir. Le collagène présent notamment dans le collier fera cela tout seul.



## Ingrédients

1 épaule et 1 collier  
d'agneau

250 grammes  
de carottes

5 à 6  
gousses d'ail

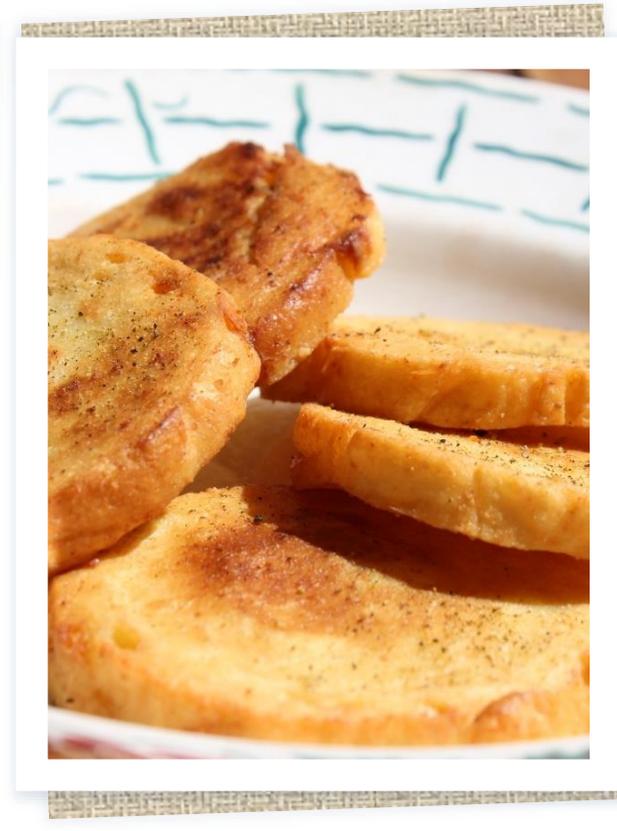
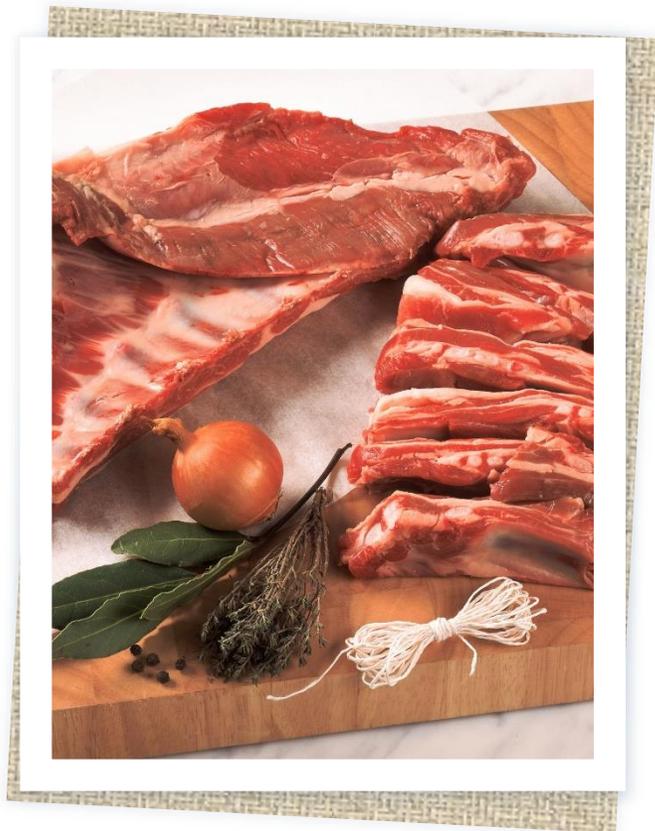
10 centilitres  
d'huile d'olive

3 gros oignons

0,2 grammes  
de Safran en filaments

1 litre de vin blanc

1 pincée  
Sel, poivre, noix de muscade



# Caillette d'agneau et sa panisse

Les recettes régionales de Provence-Alpes-Côte-D'azur

D'autres idées recettes sur : [www.laviande1ideeparjour.fr](http://www.laviande1ideeparjour.fr)

# Caillette d'agneau et sa panisse

**De:** Robert Le Bozec

**Pour :** 4 personnes

**Temps de préparation :** 20 mn

**Temps de cuisson :** 30 mn

## Préparation

- 1/ Trier et rincer les légumes. Hacher le vert de blettes et le faire cuire dans un peu d'huile d'olive, saler légèrement, débarrasser.
- 2/ Couper le foie en petits bâtonnets, assaisonner.
- 3/ Mélanger les blettes avec la viande hachée, assaisonner et faire des petites boules de 100 gr environ donc 8. Mettre au cœur de la boule quelques lanières de foie d'agneau, bien refermer et mettre au four th 6 pour 30mn.
- 4/ Tailler la courgette et le poivron en bâtonnets et les faire sauter à l'huile d'olive. Quand les légumes sont bien fondus les débarrasser et les garder au four.
- 5/ Faire poêler à feu vif les panisses, poser une caillette par tranche de panisse et parsemer les légumes autour.



## Ingrédients

**800 grammes**  
de poitrine d'agneau désossée et hachée

**150 grammes**  
de foie d'agneau

**150 grammes**  
de vert de blettes

**1** poivron rouge

**1** courgette

**8 tranches**  
de panisse

**5 cl**  
d'huile d'olive

**1 branche**  
de thym

**1 pincée**  
sel, poivre



# Filets d'agneau à la purée d'herbes

Les recettes régionales de Provence-Alpes-Côte-D'azur

D'autres idées recettes sur : [www.laviande1ideeparjour.fr](http://www.laviande1ideeparjour.fr)

# Filets d'agneau à la purée d'herbes

De: Robert Le Bozec

Temps de préparation : 10 mn

Pour : 4 personnes

Temps de cuisson : 5 à 6 mn

## Préparation

- 1/ Eplucher l'ail et le cuire à l'eau, puis l'égoutter et le rafraîchir.
- 2/ Passer les gousses d'ail au tamis ou les écraser à la fourchette.
- 3/ Emincer finement les herbes et les mélanger à l'ail avec sel, poivre et huile d'olive, réserver.
- 4/ Désosser la selle afin de récupérer les filets. Retirer la peau et les nerfs des filets afin de ne conserver que le muscle.
- 5/ Mettre les filets sur le dos pour les ouvrir en portefeuille. Tapisser l'intérieur des filets de la purée que vous avez préparée, replier la viande, assaisonner et faire cuire à la poêle avec un peu d'huile d'olive 3 mn de chaque côté.
- 6/ Couper en tranches fines et dresser à l'assiette.

Cette préparation peut s'accompagner l'été d'une poêlée de courgettes au basilic ou de panais glacés au miel en hiver.

## Ingrédients

1 selle  
d'agneau

10  
gousses d'ail

10 cl  
d'huile d'olive

les herbes

thym, romarin, basilic, cerfeuil, ciboulette

1 pincée  
sel, poivre





# *Paupiettes d'agneau farcies à la purée d'artichauts*

*Les recettes régionales de Provence-Alpes-Côte-D'azur*

D'autres idées recettes sur : [www.laviande1ideeparjour.fr](http://www.laviande1ideeparjour.fr)

# Paupiettes d'agneau farcies à la purée d'artichauts

De: Robert Le Bozec

Pour : 8 personnes

Temps de préparation : 30 mn

Temps de cuisson : 6 à 8 mn

## Préparation

- 1/ Désosser le gigot et tailler les noix en 16 escalopes.
- 2/ Tourner les artichauts en conservant un morceau de queue et mettre de côté quelques feuilles tendres pour la décoration. Emincer les oignons, les faire fondre dans un peu d'huile, rajouter l'ail épluché.
- 3/ Couper les artichauts en quatre en conservant un morceau de queue sur chaque quartier. Retirer le foin et ajouter les artichauts dans les oignons fondus. Laisser cuire 5 mn puis mouiller de 5 cl de vin blanc, faire cuire à couvert jusqu'à évaporation totale. Réserver 5 quartiers d'artichauts par assiette et écraser le reste à la fourchette.
- 4/ Répartir la purée à l'intérieur des escalopes puis rouler des petits paquets et les fermer avec des pics en bois. Saisir les paupiettes à l'huile d'olive. Assaisonner, retourner et mettre au four chaud th 7 pendant 3 mn. Les paupiettes doivent être saignantes.
- 5/ Chauffer les artichauts et les déglacer au vin blanc. Laisser évaporer et ajouter le fond de veau. Quand le fond de veau est sirupeux ajouter le restant d'huile d'olive. Napper alors les paupiettes et servir.

## Ingrédients

1 gigot  
d'agneau

12  
artichauts violets

6  
gousses d'ail

4  
oignons

10 centilitres  
d'huile d'olive et de vin blanc

15 centilitres  
de fond de veau

1 pincée  
sel, poivre





# *Filet mignon de cochon des Alpes* *au miel et aux épices*

*Les recettes regionales de Provence-Alpes-Côte-D'azur*

D'autres idées recettes sur : [www.laviande1ideeparjour.fr](http://www.laviande1ideeparjour.fr)

# Filet mignon de cochon des Alpes au miel et aux épices

De: Robert Le Bozec

Pour : 4 personnes

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 40 min

## Préparation

1/ Rincer à l'eau les pommes de terre, puis les faire cuire avec la peau.

2/ Faire cuire le mignon de porc à l'huile d'olive à feu vif pour bien colorer la chair, puis finir la cuisson au four (th 5, 160°C) pour que la viande soit cuite de façon homogène.

Pendant que la viande est au four, égoutter les pommes de terre, les éplucher et à l'aide d'une fourchette les écraser, ajouter l'huile d'olive et l'assaisonnement, conserver au chaud.

3/ Sortir le filet mignon du four, le débarrasser et mettre dans l'ustensile de cuisson un peu de miel, le vin blanc que vous ferez bouillir puis le bouillon de volaille.

4/ Faire réduire la sauce et, au dernier moment, rajouter les épices.

Rectifier l'assaisonnement, découper le filet en tranches et napper de sauce.

Servir la pomme de terre en accompagnement en quenelles autour de la viande.

## Ingrédients

1 filet mignon  
de cochon

1 cuillère à soupe  
de miel de lavande

35 centilitres  
d'huile d'olive

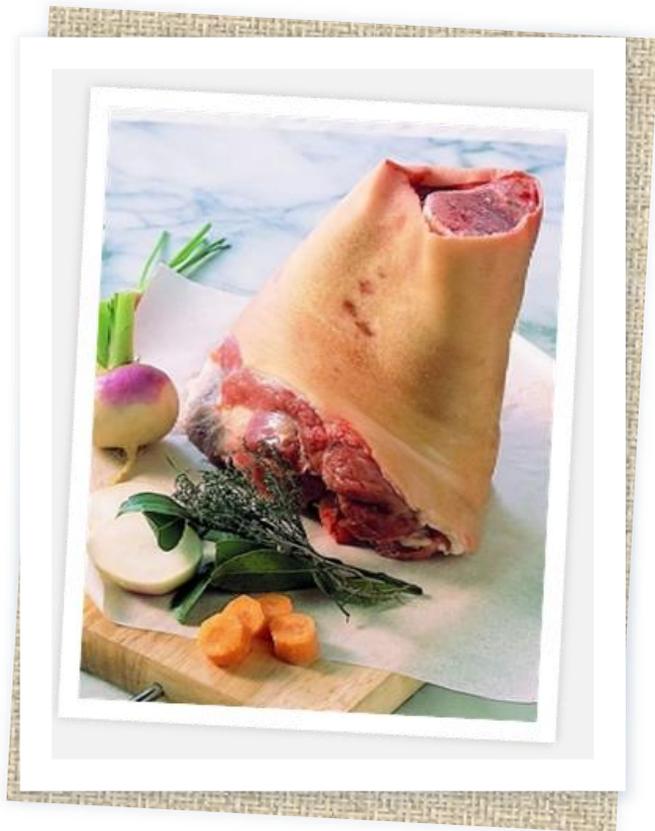
1 verre / 20 cl  
de bouillon de volaille

1 kg  
de pommes de terre

10 centilitres  
de vin blanc

1 pincée  
sel, poivre, noix de muscade, cardamome,  
macis





# Jarret de cochon des Alpes aux légumes d'hiver

Les recettes régionales de Provence-Alpes-Côte-D'azur

D'autres idées recettes sur : [www.laviande1ideeparjour.fr](http://www.laviande1ideeparjour.fr)

# Jarret de cochon des Alpes aux légumes d'hiver

De: Robert Le Bozec

Pour : 8 personnes

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 3 heures

## Préparation

1/ Découper le jarret, le faire rissoler dans un peu d'huile d'olive. Puis préparer les légumes et les tailler en ½ tronçons. Faire rissoler les légumes taillés avec le jarret.

2/ Quand les légumes sont colorés y rajouter le miel et faire colorer jusqu'à ce que le miel blondisse.

3/ Retirer les légumes, les remplacer par les oignons que vous laissez colorer un moment, déglacer au vin blanc, mouiller avec le bouillon, porter à ébullition et finir la cuisson au four 3 h environ à 160°C (Th5).

4/ Après 2h de cuisson rajouter les légumes pour qu'ils soient cuits à point.

5/ Au terme de la cuisson retirer le jarret et les légumes pour faire réduire la cuisson.

6/ Servir le jarret effiloché, posé sur les légumes et napper de sauce sirupeuse.



## Ingrédients

1 jarret  
de cochon

2 cuillères à soupe  
de miel de lavande

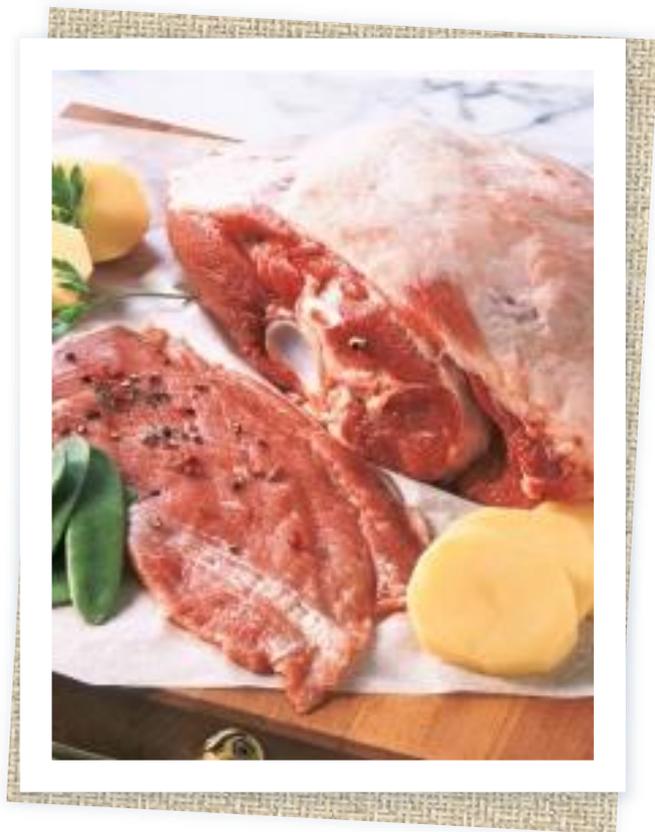
5 centilitres  
d'huile d'olive de Haute-Provence

2 litres  
de bouillon de volaille

1 kg (chacun)  
d'oignons, panais, topinambours, salsifis

¼ litre  
de vin blanc

1 pincée  
sel, poivre, noix de muscade, thym



# Palette de Cochon des Alpes *et choux farcis*

Les recettes régionales de Provence-Alpes-Côte-D'azur

D'autres idées recettes sur : [www.laviande1ideeparjour.fr](http://www.laviande1ideeparjour.fr)

# Palette de cochon des Alpes et choux farcis

De: Robert Le Bozec

Pour : 12 personnes

Temps de préparation : 40 min

Temps de cuisson : 3 heures

## Préparation

1/ Préparer la palette, enlever la couenne et la dégraisser légèrement. Détacher de la palette les morceaux de viande venant de la carcasse du cochon et commencer à faire rissoler doucement.

2/ Préparer le céleri et les oignons. Les couper en tronçons et les rajouter à la palette une fois qu'elle est bien colorée.

3/ Effeuille le chou, conserver les plus belles feuilles (2 par pers). Enlever le trognon puis couper le cœur et l'ajouter aux légumes. Déglacer au vin blanc, laisser évaporer un moment, puis mouiller avec le bouillon de volaille.

Porter à ébullition puis couvrir pour terminer la cuisson au four, 2h30 environ à 160°C (Th 5).

4/ Pendant la cuisson faire blanchir les feuilles de chou et les réserver. Au terme de la cuisson, retirer la viande et la laisser reposer, égoutter les légumes, broyer le tout et farcir les feuilles de chou.

5/ Mettre au four avec un peu de jus de cuisson, et faire réduire le bouillon restant. Servir la palette désossée et tranchée avec 2 choux farcis et le jus de cuisson.



## Ingrédients

1 palette de 4kg  
de cochon

1 tête  
d'ail

3 branches  
de céleri

1 chou frisé

3 litres  
de bouillon de volaille

500 g  
d'oignons

1/2 litre  
de vin blanc

1 pincée  
sel, poivre, noix de muscade





# Travers de cochon des Alpes

fondue d'aubergines à l'ail doux

Les recettes régionales de Provence-Alpes-Côte-D'azur

D'autres idées recettes sur : [www.laviande1ideeparjour.fr](http://www.laviande1ideeparjour.fr)



# Travers de cochon des Alpes fondue d'aubergines à l'ail doux

De: Robert Le Bozec

Pour : 4 personnes

Temps de préparation : 35 min

Temps de cuisson : 35 min

## Préparation

1/ Mettre les aubergines au four Th 6 (180°C) une vingtaine de minutes. Elles sont cuites une fois qu'elles sont tendres sous la pression du doigt, puis les laisser refroidir.

2/ Préparer les artichauts :

- à l'aide d'un couteau à dents enlever les feuilles les plus dures,
- conserver une partie de la queue,
- couper les artichauts dans le sens de la longueur et retirer le foin.
- blanchir les artichauts ainsi préparés dans un peu d'eau citronnée.

3/ Éplucher l'ail, le faire cuire à l'eau 10 mn, égoutter et réserver.

4/ Couper le travers de porc en tranches et le faire sauter à l'huile d'olive dans une poêle à feu vif, assaisonner et baisser le feu pour continuer la cuisson quand tous les morceaux sont bien colorés.

5/ Emincer grossièrement la chair des aubergines et la rajouter aux travers. Rajouter les gousses d'ail et les artichauts.

6/ Dans l'ustensile de cuisson, verser le vin blanc et laisser réduire, ajouter le fond de veau et la sauge ciselée. Dresser la viande et les légumes harmonieusement dans vos assiettes et napper de sauce.



## Ingrédients

800 grammes  
de travers de porc

1 tête  
d'ail frais

3 aubergines

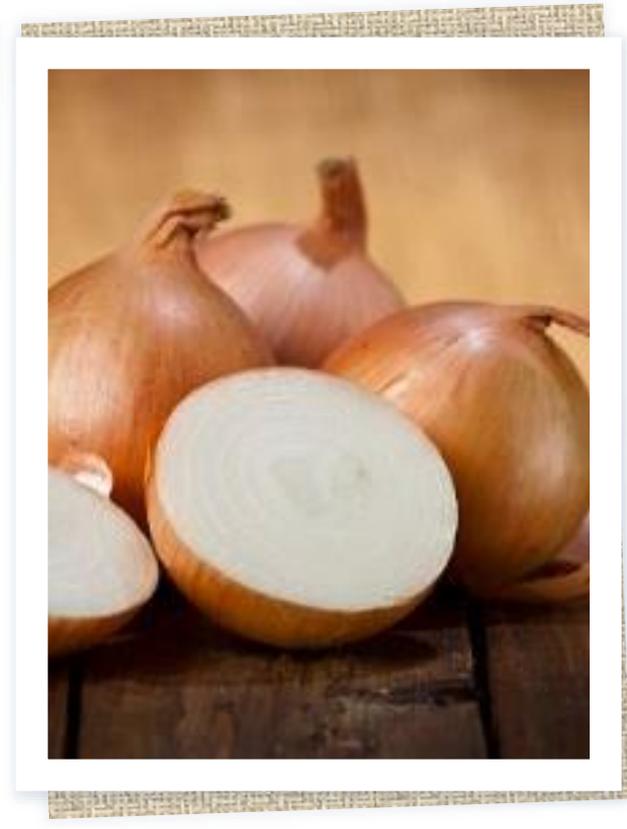
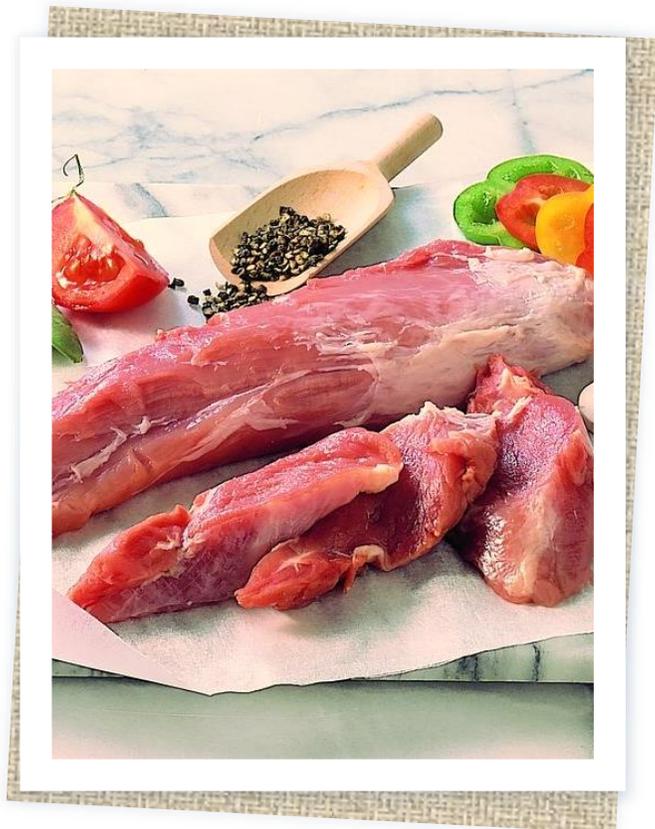
4 petits poivrons rouges

5 artichauts violets

10 centilitres  
d'huile d'olive

5 centilitres  
de vin blanc et de fond de veau

1 pincée  
sel, poivre, sauge



# Longe de cochon des Alpes

rôtie aux oignons confits

Les recettes régionales de Provence-Alpes-Côte-D'azur



# Longe de cochon des Alpes rôtie aux oignons confits

**De :** Robert Le Bozec

**Pour :** 6 personnes

**Temps de préparation :** 20 min

**Temps de cuisson :** 40 min

## Préparation

1/ Eplucher les oignons, les couper en tranches fines et les faire cuire dans l'huile d'olive à feu doux. Rajouter le sucre à mi-cuisson. Lorsque toute l'eau des oignons est évaporée, et les oignons bien confits, les débarrasser pour les laisser refroidir ; cette préparation peut être réalisée la veille.

2/ Ouvrir la longe de porc en deux dans la partie la plus charnue. Tapiser l'intérieur de la viande d'oignons confits, bien assaisonner et mettre à four chaud à 180° après avoir fait dorer la pièce de viande à feu vif.

3/ Laisser au four pendant 30mn, puis sortir la pièce de viande pour faire caraméliser les sucs.

4/ Rajouter la sauge et la marjolaine, couper la viande en tranches et rectifier l'assaisonnement.

5/ Servir aussitôt afin que la viande ne refroidisse pas.



## Ingrédients

**1 kg**  
de longe de porc

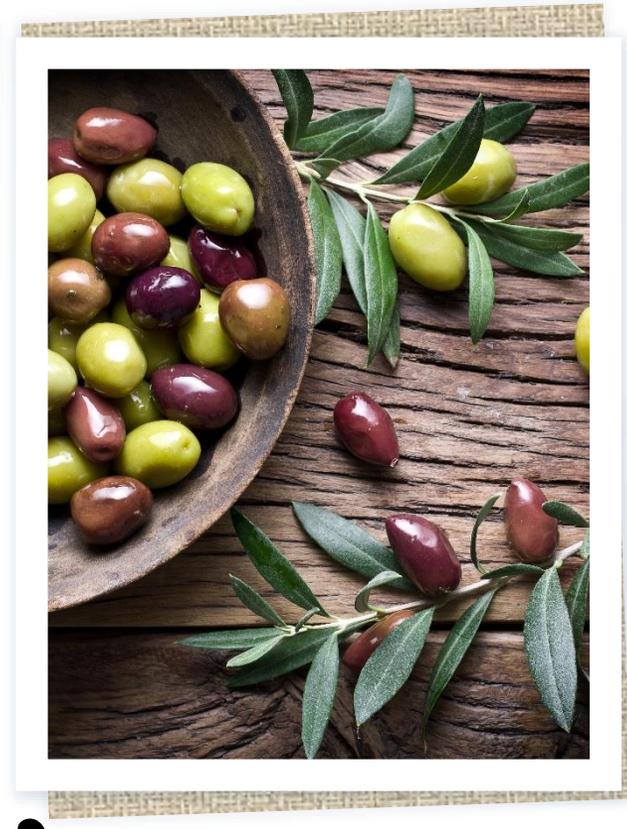
**1,5 kg**  
d'oignons

**250 grammes**  
de sucre

**5 centilitres**  
d'huile d'olive

**quelques feuilles**  
de sauge et de marjolaine

**1 pincée**  
sel, poivre



# Estouffade de Bœuf Pâtur' Alp aux olives et aux artichauts

Les recettes régionales de Provence-Alpes-Côte-D'Azur

D'autres idées recettes sur : [www.laviande1ideeparjour.fr](http://www.laviande1ideeparjour.fr)

# Estouffade de Bœuf Pâtur' Alp aux olives et aux artichauts



De: Robert Le Bozec

Temps de préparation : 20 min

Pour : 6 personnes

Temps de cuisson : 3 h

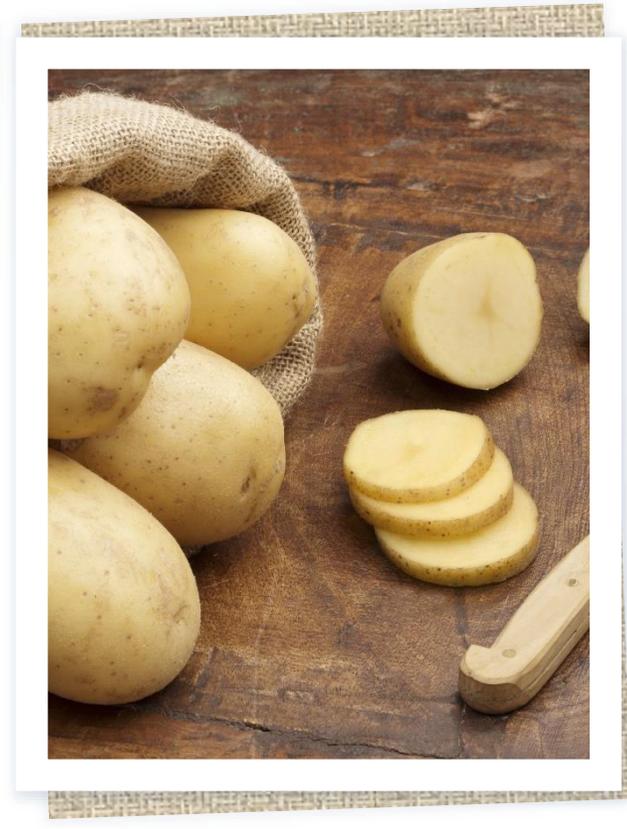
## Préparation

- 1/ Parer le jarret des nerfs, peaux et gras superflu. Couper la viande en gros morceaux, puis les mettre à suer dans un rondau avec l'huile d'olive.
- 2/ Couper les légumes en paysanne et les rajouter à la viande. Déglacer au vin blanc, porter à ébullition, rajouter le fond de veau, faire bouillir et laisser cuire à couvert 3h environ.
- 3/ Tourner les artichauts en conservant un morceau de queue, les couper en 4 et retirer le foin. Les faire blanchir dans une eau citronnée et réserver.
- 4/ Dénoyauter les olives, les couper en deux dans la hauteur.
- 5/ Quand la viande est presque cuite, rajouter les artichauts, achever la cuisson, rectifier le goût.
- 6/ Mettre quelques herbes ciselées et les olives et laisser infuser un instant avant de servir.

## Ingrédients

- 1,8 kg de jarret ou gîte de bœuf Pâtur'Alp
- 150 grammes d'olive
- 9 artichauts blancs (ou 12 violets)
- 2 oignons, carottes, gousses d'ail
- 10 centilitres d'huile d'olive
- 1,5 litre de fond de veau
- 20 centilitres de vin blanc
- 1 pincée sel, poivre
- 1 branche de thym, de sauge





# *Carré de côtes de Bœuf Pâtur' Alp et palets de pommes de terre à l'ail doux*

*Les recettes régionales de Provence-Alpes-Côte-D'Azur*

D'autres idées recettes sur : [www.laviande1ideeparjour.fr](http://www.laviande1ideeparjour.fr)



# Carré de côtes de Bœuf Pâtur' Alp et palets de pommes de terre à l'ail doux

De: Robert Le Bozec

Temps de préparation : 30 min

Pour : 6 personnes

Temps de cuisson : 45 mn

## Préparation

- 1/ Demander à votre boucher de vous préparer un carré de 3 côtes et de vous enlever l'os de dessous.
- 2/ Faire chauffer un plat allant au four avec un peu d'huile d'olive. Saler votre carré et le laisser colorer avant de le mettre à four chaud 200°C environ ¾ h.
- 3/ Éplucher vos légumes pour préparer une mirepoix. Éplucher l'ail pour le faire blanchir, et le faire cuire à grande eau. Éplucher les pommes de terre et les réserver dans de l'eau froide.
- 4/ Rajouter la mirepoix à votre carré, et pour qu'il ne soit plus en contact direct avec la chaleur, poser la viande sur la garniture de légumes.
- 5/ Couper les pommes de terre en tranches de 2 cm, cuire à la poêle avec un peu d'huile d'olive, saler et finir la cuisson au four. Égoutter l'ail, le passer au tamis et lui incorporer un peu d'huile d'olive ; réserver.
- 6/ Quand le carré est cuit, le sortir du plat et conserver la mirepoix. Déglacer d'un peu de vin blanc et mouiller avec le fond de veau pour faire un petit jus.
- 7/ Tartiner les pommes de terre de la purée d'ail.
- 8/ Dans un plat, disposer au centre la mirepoix de légumes et poser dessus le carré de côtes, finir avec les palets de pommes de terre autour.

## Ingrédients

1,5 à 2 kg

de carré de côtes de bœuf Pâtur'Alp

2

gros oignons et grosses carottes

1 tête d'ail

500 grammes

de pommes de terre

10 centilitres

d'huile d'olive

20 centilitres

de fond de veau

5 centilitres

de vin blanc

1 pincée

sel, poivre





Toutes les photographies de viande de cet ouvrage sont la stricte propriété d'Interbev.

Reproduction interdite.

Crédits photo : Interbev ©

# L'Artiste : Robert le Bozec

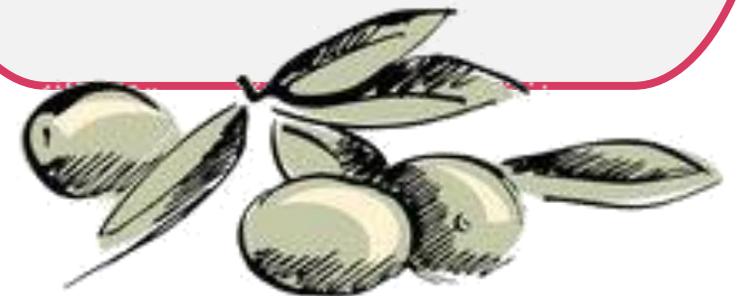
Amoureux de la cuisine provençale, Robert et son épouse Géraldine possèdent une table d'hôtes dans les Alpes-de-Haute-Provence.

Chef cuisinier, il a toujours à cœur de mettre en valeur les produits de la région et saura vous faire découvrir une cuisine familiale et savoureuse à travers des recettes originales et variées.

*N'hésitez pas à lui rendre visite !*

*Chambre & table d'hôtes*  
*La Bastide de l'Adrech*

Géraldine et Robert Le Bozec  
Avenue des Serrets – 04100 Manosque  
04.92.71.14.18  
Contact@bastide-adrech.fr



*Ce livret a été réalisé par*

La Maison Régionale de l'Élevage & Interbev PACA-Corse



*Avec le soutien de*

La Région Provence-Alpes-Côte-D'Azur



*Retrouver-nous sur notre site internet : [www.evise.fr](http://www.evise.fr)*