

# TERROIR ET TRADITIONS

## LES BIENFAITS DES LÉGUMES SECS ET L'ALIMENTATION DURABLE

### AU SALON DES VINS ET DE LA GASTRONOMIE DE PERTUIS

#### 10-11-12 MARS 2017 AU GYMNASSE DU TOURRIER

Le 9<sup>ème</sup> salon des vins et de la gastronomie de Pertuis pointe déjà son nez et nous propose, cette année, de redécouvrir des produits du terroir qui ont nourri des générations de Provençaux tels que les céréales et les légumineuses. Petit épeautre, pois chiches, lentilles y seront cuisinés de façon revisitée de main de maître par nos chefs étoilés.

Alors, comme toujours dans « PERTUIS EN HERITAGE », commençons par un peu d'histoire : épeautre = culture relique ! Les légumineuses fourragères et à graines ont joué un rôle historique important dans la naissance de l'agriculture, depuis la nuit des temps. Le petit épeautre de Haute Provence possède maintenant une I.G.P. (Indication Géographique Protégée). Son nom savant est « l'engrain ». Mais c'est aussi « le blé Gaulois ». Pourtant les premières espèces domestiquées de ce blé l'ont été dans le « croissant fertile », région bio-géographique du proche-orient qui s'étend du désert de Syrie jusqu'à la Méditerranée. On y retrouve des restes archéologiques, vieux de 12 000 ans, et de nombreux écrits de la Rome antique rapportent des témoignages de l'utilisation des légumineuses dans les rations alimentaires. C'est une céréale adaptée aux sols pauvres et arides dont le cycle végétal est exceptionnellement long, presque une année ! Rien d'étonnant alors qu'elle ait migré vers la haute Provence ! Ce qu'il y a d'incroyable c'est que cette céréale n'a pas fait l'objet de modification génétique depuis son origine ! Récemment remise au goût du jour grâce à la culture « bio » et au modèle végétarien, sa production sur les hauts plateaux de Provence n'est pas très dense (40 quintaux/ha) mais elle permet aux agriculteurs locaux de trouver de nouveaux débouchés.



Les pois chiches et les lentilles font également partie de ces légumineuses ancestrales cultivées autour de la Méditerranée. Economiques à l'usage, elles n'épuisent pas les sols et accroissent même leur fertilité. Ce sont des aliments de base pour l'humanité et on les cuisine sous de multiples formes. Ces légumes « secs » sont contenus dans des gousses, il faut donc les « écosser ». Leur saveur est particulière et ils sont très riches en protéines végétales. Ils fournissent à l'organisme nombre d'acides aminés essentiels. Vieilles comme le monde - souvenons-nous de Jacob qui donne du pain et un potage de lentilles à Esau contre son droit d'aînesse - les légumineuses n'ont jamais cessé de nous nourrir.

Nos chefs, Eric SAPET de la Petite Maison de Cucuron, Pierre Pestel de l'Olivier à Pertuis, Xavier Burel du Mas des Herbes Blanches et Thomas Richard de la Brasserie à Aix, ont décidé de nous surprendre en nous proposant des plats exceptionnels de finesse et d'originalité, y compris en pâtisserie, à base de produits élémentaires et classiques. Quelle gajeure ! Nous vous attendons nombreux pour ce moment de dégustation et de partage.

#### *Les Compagnons de Dionysos*

En attendant de goûter les recettes des chefs, voici une suggestion de recette à base de lentilles pour 4 personnes



#### **Cabillaud et lentilles épicées**

- 4 filets de cabillaud
- 250 g. de lentilles
- 2 gousses d'ail
- Quelques tomates cerises
- Bouillon de légumes
- 1/2 cuillère à café de cumin en poudre
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive,
- Sel, poivre.

Epluchez, enlevez le germe et émincez l'ail.

Rincez les lentilles à l'eau froide.

Faites cuire les lentilles et l'ail dans une casserole remplie de bouillon de légumes bouillant, pendant 20 minutes.

Egouttez en fin de cuisson et versez dans un saladier.

Ajoutez 2 c. à soupe d'huile, le cumin, du sel et du poivre, en mélangeant bien.

Réservez au chaud.

Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle.

Faites cuire les filets de cabillaud pendant quelques minutes de chaque côté (côté peau en premier).

Nettoyez et coupez les tomates cerises en deux.

Faites-les poêler 2-3 minutes dans la poêle avec les filets.

Salez et poivrez.

Déposez les lentilles dans les assiettes, les filets de poissons et quelques tomates cerises.

Dégustez sans attendre !