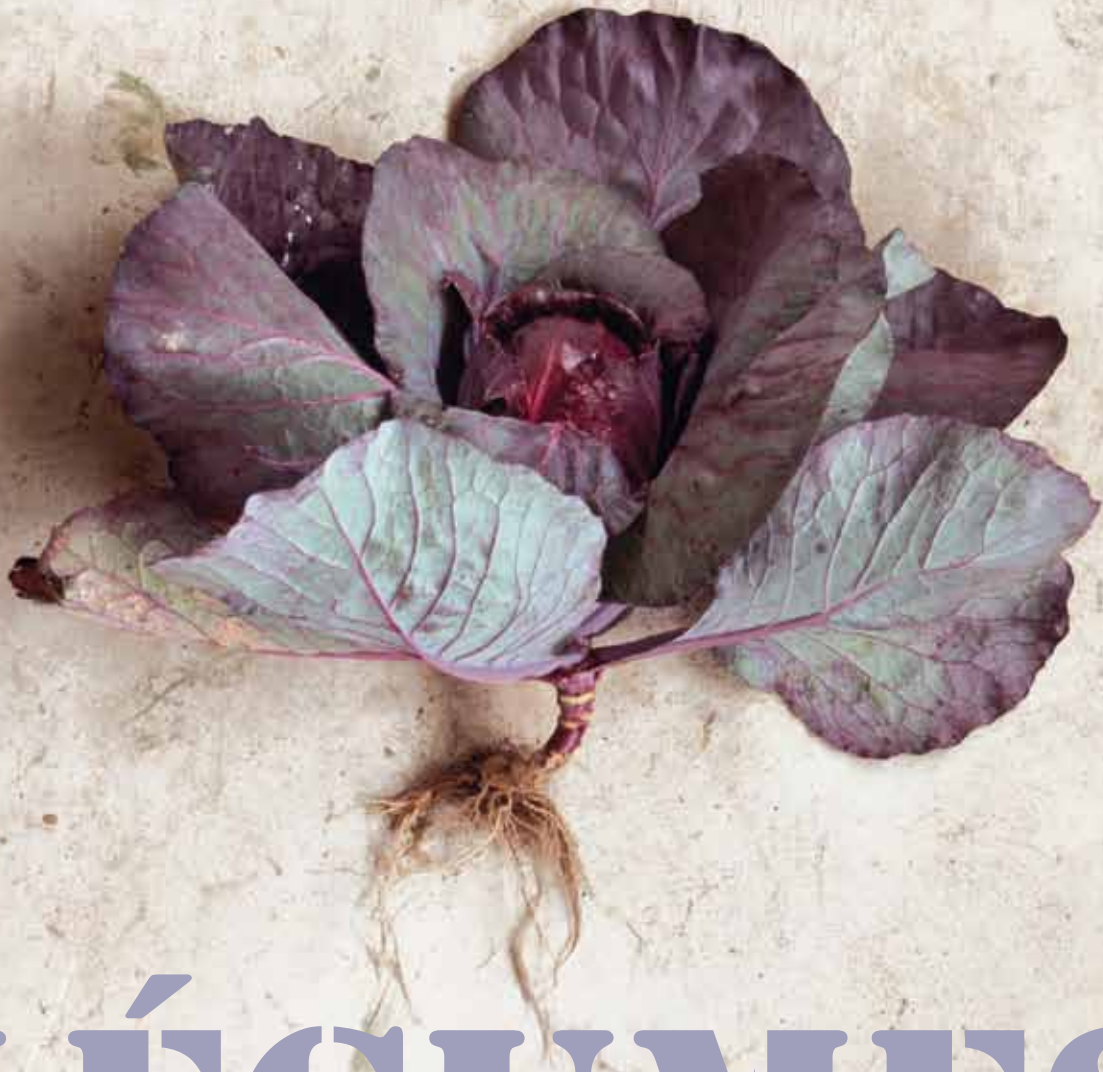


DOSSIER DE PRESSE



LÉGUMES

JACQUELINE SALMON

ÉDITIONS SUD OUEST



JACQUELINE SALMON



Née en 1943, elle vit actuellement à Paris.

Ses études : arts plastiques, architecture intérieure et histoire contemporaine à la Sorbonne.

Depuis 1981, elle réalise une œuvre photographique dont le sujet principal est l'étude des rapports entre philosophie, histoire de l'art et architecture.

Elle a obtenu en 1993 le prix de la Villa Médicis hors les murs pour une série alliant portraits et lieux.

En 1994, elle a été invitée en résidence au Banff Center for the Arts, en Alberta. En 2007, elle est invitée en résidence d'artiste à Vu, Québec.

Intéressée par la pédagogie, elle a enseigné sa pratique à l'université Paris VIII de 1989 à 1992, puis aux écoles d'architecture de Saint-Étienne et de Lyon. Elle a publié de nombreuses monographies. Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à consulter son site internet : <http://www.jacquelinesalmon.com>

UNE DÉMARCHE ARTISTIQUE ATYPIQUE ET TRÈS PERSONNELLE

« ...Je n'avais jamais pensé à me servir de la photographie pour réaliser des planches d'herbier, jusqu'au jour où, dans une émission de France Culture, on a annoncé la parution d'un recueil de pensées de Hong Zicheng, philosophe de l'époque Ming, dont le titre était *Propos sur la racine des légumes*. Je cherchais depuis longtemps une **idée nouvelle pour allier mon goût pour la botanique et ma pratique de la photographie**. La réponse fut fulgurante : les légumes, bien sûr, et avec leurs racines!... »

Jacqueline Salmon, accompagnée de Robert F. Hammerstiel, propose à Gilles et Christine Béréziat, maraîchers à la Ferme des Bioux, de venir chez eux photographier leurs légumes tout juste sortis de terre - elle avait pu constater la qualité de leur production au marché de Bourg-en-Bresse. Emballés par ce projet, ils y adhèrent immédiatement. Le livre s'ouvre sur la Ferme des Bioux, avec la volonté de transmettre la philo-

sophie et la méthode de culture réfléchie et passionnée de Gilles et de Christine Béréziat.

Les prises de vue ont duré de 1998 à 2000 et une exposition au Domaine de Chaumont-sur-Loire en 2009 a été créée, puis montrée en 2010 à la galerie Michèle Chomette à Paris.

« ...Ce projet de livre de cuisine est venu ensuite d'une rencontre improbable avec un éditeur et son équipe. Ils m'ont donné la possibilité de rebondir ailleurs une fois de plus où l'on ne m'attendait pas. Ils m'ont fait confiance pour transmettre mon plaisir et ma pratique de la cuisine au quotidien et du partage avec les amis... »

LA DÉCOUVERTE DES LÉGUMES SOUS UN AUTRE JOUR

On croit les connaître alors qu'on les achète sans leurs racines ou sans leurs feuilles et qu'ils ne sont représentés que par la partie consommée.

« ...Nous avons donc, sous nos yeux, le légume tel que nous ne le voyons jamais, ni dans un jardin, ni sur les étals des marchés. On connaît la célèbre phrase de Sartre, "l'existence précède l'essence". Ici, l'existence du légume est bien réelle mais c'est son essence qui a été captée. »

Extrait de la chronique photographique de Franck Delorieux, parue dans *Les Lettres françaises* du 3 juillet 2010.

DES RECETTES SIMPLES, RAPIDES ET SAVOUREUSES

Jacqueline Salmon nous révèle ses meilleures recettes, les plus simples, les plus diététiques, ou les plus fastueuses sollicitées auprès des grands chefs. Elle les a expérimentées et ajustées à sa manière, tenant compte de sa gourmandise et du peu de temps qu'elle a pour cuisiner.



LA MÉTHODE DE LA FERME DES BIOUX

La Ferme des Biooux, propriété de Gilles et Christine Béréziat, est une exploitation maraîchère implantée au cœur de la Bresse, à Buellas. L'équipe qui travaille sur l'exploitation est soudée et efficace. La ferme compte deux salariés à temps complet, une autre à mi-temps et, l'été, deux saisonniers. Quatre autres personnes sont employées pour le marché du samedi matin à Bourg-en-Bresse.

Monsieur Béréziat père travaille à temps complet aux cultures, et son aide est précieuse. Gilles et Christine se sentent soutenus et en confiance.

Gilles est issu du monde agricole mais sa famille n'a jamais possédé ses propres terres. À 5 ans, il fait ses premiers marchés et, dès 7 à 8 ans, il est sur le tracteur. Il devient tour à tour maraîcher avec son père pour le compte d'un tiers, primeur et éducateur. Rapidement, Gilles s'aperçoit qu'il veut retourner à la terre en en travaillant pour son propre compte. En 1996, il achète la ferme des Biooux et y implante des serres pour mettre en pratique ses idées sur le métier de maraîcher.

Sa femme, Christine, ancienne chevrère, partage cette même passion du monde agricole. Ensemble, ils construisent leur vie autour de leurs nouveaux projets. Gilles, passionné de rugby depuis l'adolescence, continue à vivre au rythme de l'équipe locale, à laquelle il consacre une journée énergique.

Gilles et Christine travaillent ensemble.

La culture sous serre présente beaucoup d'avantages mais c'est aussi une attention de tous les jours, notamment pour le contrôle de la chaleur, de l'aération et de l'arrosage, ainsi qu'un calcul de l'espace très précis.

Leur souci est de produire de la qualité pour présenter sur leur étal de superbes légumes, soigneusement cultivés et récoltés. Le calendrier des saisons est le fil conducteur de leur production : il est totalement respecté pour produire une quarantaine de variétés de légumes :

- en hiver, bettes, mâche, épinards, pain de sucre (chicorée), choux, navets, poireaux, courges ;
- au printemps, salades, mâche, épinards, petits pois, bettes, pommes de terre nouvelles, radis. Gilles a fait le choix de ne plus avoir de radis en été car la chaleur les rend plus délicats et plus exigeants en eau pour ne pas être piquants. De même, la Ferme des Biooux ne cultive plus de courges car elles demandent trop de traitements ;
- en été, tomates, melons, courgettes, aubergines, poivrons, piments doux, oignons blancs, haricots verts ;
- en automne, choux-fleurs, brocolis, choux, potimarrons, frisées, scaroles, épinards, mâche, bettes.

Respecter les pleines saisons de maturité naturelle des légumes l'assurance d'avoir les meilleures conditions de culture.

des légumes grâce au contrôle de l'arrivée de l'air dans les tunnels. C'est ainsi qu'il est possible d'accélérer ou de ralentir la levée des plants, sans pour autant les forcer.

Pour polliniser naturellement dans les serres, une ruche de bourdons est introduite dans les cultures de fraises, de tomates et de courgettes dès qu'elles sont en fleur. Cette ruche stérile va faire son office pendant deux mois et s'éteindra naturellement sans faire de mère.

La gestion de l'espace, sous serre comme à l'extérieur, est également primordiale pour optimiser la surface. La rotation des cultures est effective tous les ans : dans la même serre, on ne trouvera jamais la même légume à la même place d'une année sur l'autre. Le choix de l'emplacement des variétés est un paramètre qui entre aussi en ligne de compte : les melons, par exemple, sont tenus systématiquement à longue distance des courges, sans quoi le goût du melon est totalement dégradé et perd toute sa saveur fruitée et sucrée. Gilles et Christine veillent à installer de façon stratégique les cultures qui restent en place plus longtemps. Ainsi, les bettes sont mises en serre dès le 15 août. Les premières côtes sont ramassées au mois de septembre mais les plants restent en terre pendant sept à huit mois au cours desquels plusieurs récoltes ont lieu. Les crosnes - légume tubéreux réputé en Bresse et cultivé depuis trente ans par la famille Béréziat - se plantent au mois de mars et se consomment sur les fêtes de fin d'année. Il faut donc leur attribuer un espace qui leur permettra de se développer sans gêner les autres légumes.

LA MÉTHODE DE LA FERME DES BIOUX, où les photographies des légumes ont été prises, expose la façon dont Gilles et Christine Béréziat, les maraîchers, envisagent leur métier.



La ferme des Biooux, qui possède toutes les terres de culture, est installée sur un terrain plat, ce qui facilite grandement le travail. Les cultures sont plantées en rangs réguliers, ce qui permet d'optimiser l'espace et de faciliter les opérations de maintenance. Les légumes sont cultivés sous serre, ce qui permet de contrôler l'environnement et de produire toute l'année.

Les légumes sont cultivés sous serre, ce qui permet de contrôler l'environnement et de produire toute l'année. Les légumes sont cultivés sous serre, ce qui permet de contrôler l'environnement et de produire toute l'année. Les légumes sont cultivés sous serre, ce qui permet de contrôler l'environnement et de produire toute l'année.

Les légumes sont cultivés sous serre, ce qui permet de contrôler l'environnement et de produire toute l'année. Les légumes sont cultivés sous serre, ce qui permet de contrôler l'environnement et de produire toute l'année. Les légumes sont cultivés sous serre, ce qui permet de contrôler l'environnement et de produire toute l'année.

Les légumes sont cultivés sous serre, ce qui permet de contrôler l'environnement et de produire toute l'année. Les légumes sont cultivés sous serre, ce qui permet de contrôler l'environnement et de produire toute l'année. Les légumes sont cultivés sous serre, ce qui permet de contrôler l'environnement et de produire toute l'année.

Les légumes sont cultivés sous serre, ce qui permet de contrôler l'environnement et de produire toute l'année. Les légumes sont cultivés sous serre, ce qui permet de contrôler l'environnement et de produire toute l'année. Les légumes sont cultivés sous serre, ce qui permet de contrôler l'environnement et de produire toute l'année.

Les légumes sont cultivés sous serre, ce qui permet de contrôler l'environnement et de produire toute l'année. Les légumes sont cultivés sous serre, ce qui permet de contrôler l'environnement et de produire toute l'année. Les légumes sont cultivés sous serre, ce qui permet de contrôler l'environnement et de produire toute l'année.

Les légumes sont cultivés sous serre, ce qui permet de contrôler l'environnement et de produire toute l'année. Les légumes sont cultivés sous serre, ce qui permet de contrôler l'environnement et de produire toute l'année. Les légumes sont cultivés sous serre, ce qui permet de contrôler l'environnement et de produire toute l'année.

L'ABÉCÉDAIRE

raconte les bonheurs de l'apprentissage du goût depuis l'enfance et de la manipulation des ustensiles, suivi d'un index par légume et une table des matières.

une profusion d'envies, de gourmandises. Je pense que c'est un peu comme un peintre qui devant sa palette a l'idée d'une nouvelle couleur, de nouvelles harmonies. De l'idée à la réalisation, il passe par des moments de doute. Un cuisinier ne peut pas se priver de ces rencontres, de ce lien avec son pays. »

A. C. : « Pour conclure, pouvez-vous nous décrire votre menu idéal ? »
M. T. : « Difficile de répondre à une question aussi définitive. Je vais néanmoins tenter de le faire en décrivant mon menu préféré à la maison, en dehors de toute festivité. Je commence sans hésitation par une soupe de légumes préparée par Marie-Pierre, mon épouse, qui la fait en deux temps, trois mouvements. De la délicate avec du yaourt frais posé sur la soupe chaude, ou à défaut du fromage blanc [...] » (artculinaire.com)

P COMME PLACARD COMME PÈRE ET COMME PROVISIONS

Je tiens de mon père une sorte de maladie, et Jean-Christian, mon mari, est comme moi : nous remplissons les placards, la cave et le réfrigérateur, nous achetons des provisions plus vite que nous ne les consomons. Il parait que c'est parce qu'il a connu la guerre et nous, les restrictions ; je crois plutôt que c'est lié à la gourmandise ! Dans son livre de cuisine, Marguerite Duras écrit : « [...] Dans ma maison de campagne, j'avais fait une liste des produits qu'il fallait toujours avoir à la maison. Il y en avait à peu près vingt-cinq, on a gardé cette liste. Elle est toujours exhaustive. La liste est toujours là sur le mur - on n'a ajouté aucun autre produit que ceux qui sont là. Aucun des cinq à six cents nouveaux produits qui ont été créés depuis l'établissement de cette liste. Il y a vingt ans. » Si je cherche les vingt-cinq produits qui me manquent lorsque je ne les ai pas, je trouve l'huile d'olive, l'huile de pépins de raisin, le vinaigre de pommé, le vinaigre balsamique blanc, le beurre salé, la graisse de canard, les oignons, les échalotes, les poivres d'ail, de pointe d'Espelette et de curry, le sel de mer, le poivre, le thym, les pâtes et le riz, les yaourts, la crème fraîche, le lait, le persil, la farine de pois chiches, le sucre brun, la sauce de soja, des citrons et des œufs.

Q COMME QUOTIDIEN

Chaque matin le merle réclame ses miettes de pain. On les prépare avec le pain sec de la veille avant de faire chauffer l'eau du Café. Assés rapidement, les pigeons viennent le rejoindre puis l'expulser, et on est moins heureux. Je pense intérieurement : ne serais-je pas raciste malgré moi ? Je trouve à me rassurer depuis l'année dernière en laissant un couple de pigeons faire son nid dans le large pot d'un érable : à les voir se becoter on s'est mis à les aimer. En faisant le café, je décide de ce que nous allons manger à midi puis le soir : j'y ai souvent pensé avant même de me lever, mais il faut encore ouvrir le réfrigérateur, vérifier s'il faut acheter quelque chose en allant à l'atelier, se souvenir si mon assistante, Elsa Laurent, déjeuner avec nous, s'il y a des enfants ou des amis le soir. Tout cela me met en énergie, et c'est le matin que je commence ce qui peut être fait à l'avance : laver de la salade, éplucher des oignons, mettre une viande à mariner ou des légumes simplement dans la cocotte en fonte et dans le four programmé. Tout ce qui va permettre d'aller très vite ensuite au moment du repas. J'exerce un métier qu'on pourrait qualifier de plutôt intellectuel mais, si chaque jour je réalise un repas, j'ai l'impression de rester en prise avec la vie, d'être ancré dans le réel. Cela me rassure, me permet de souffler, de casser le rythme, et je sais que, si je n'ai vraiment pas le temps, c'est Jean-Christian qui prendra la relève avec sa manière différente de cuisiner. D'ailleurs, pour notre mariage, ses amis lui ont offert un tablier.

R COMME REMERCIEMENTS À...

Henri de Villiers, qui m'a fait connaître les cocos de Pampol, et son épouse, Françoise, mon amie d'enfance retrouvée récemment, qui m'a préparé les topinambours que je mangeais pour la première fois. Helena Navarro, maman de la compagne de mon fils Stéphane, qui fait à sa manière la tortilla aux fèves. Sylvie Mazuyer, avec qui j'écoissais les petits pois de son jardin quand nos enfants étaient petits, qui les prépare aujourd'hui dans une soupe au lait de coco et à la menthe, et Emmanuelle, mon mari, qui fait la salade tiède de pois pour le dimanche au saumon fumé. Philippe Nouail, mon ami, qui cuisine admirablement et m'a conseillé la salade de chou aux papayes vertes et au citron vert. Shirley Sharoff, seule végétarienne parmi mes amis, artiste

et cuisinière étonnante, qui m'a donné les recettes de salade de radis blanc au wakamé et de salade de carottes aux amandes et aux raisins secs. Nancy et Philippe Vernez, lui photographe, elle enseignante en linguistique, qui poussent l'amitié jusqu'à faire des dîners pour mon anniversaire et m'ont offert la précieuse recette de « l'indispensable bouillon diététique » qu'ils préparent chaque semaine - conseil parait-il du diététicien de Catherine Deneuve ! - et la recette andrécienne qu'elle tient d'une amie : le Becky's carrot cake de mes livres, qui avait été des éditions Marval) et qui cet été m'a fait découvrir les oignons de Florence et donné la recette de la salade froide de cocos secs aux poivrons et aux oignons. Eric Cez, qui tout jeune a été mon assistant puis a travaillé chez Marval et pris la relève avec Loco, et Manuella Marques, sa femme, portugaise, photographe et chaleureuse cuisinière : tous deux sont toujours prêts à préparer des repas de fêtes - c'est chez eux que j'ai découvert la salade de requenil au parmesan et au citron. Marina Devillers, qui a remporté le premier prix de mon concours de recettes de cuisine avec la recette de bette blanche et bette verte, et prix avec la compote de jeunes oignons et anis froids. Anne Simonet, qui a gagné le deuxième prix avec le velouté de petits pois, gratiné de tomates et crème d'échalotes acides, autour de livres sur l'olive. La truffe, qui m'a appris aussi à faire le velouté de poireaux et pommes de terre avec les truffes. Serge Mathieu, dont un garde les truffes, a été mon professeur de truffes à la galerie Mathieu et qui m'a appris à faire la salade de courgettes à la feta, coriandre fraîche et poivrons grillés, mais aussi à ne pas faire revenir les viandes et à cuire les frites (premier bain à 160 °C, second à 180 °C - il était belle !). Simone Bernard-Claparedes pour son délicieux tian de légumes et de fruits. Mehdi Moutashar, né à Babylone, qui m'a appris à venir dormir à l'atelier et que nous passons des soirées à parler de livres, de philosophes ou d'art, à toujours une histoire à nous raconter ou une recette de son enfance, avec des dattes, avec du miel, avec des amandes. René Herboze, qui était chargé des relations internationales à la Bibliothèque nationale et qui est reparti au Liban. Elle est venue un dimanche après-midi que l'on désirait passer entre amis avec tous les ingrédients pour faire sa salade de radis à la menthe. Ma galeriste Michèle Chomette et son mari, Bernard Chaux, qui m'a



LES LÉGUMES,

leur histoire, leurs propriétés, la liste des variétés choisies, les différentes manières de le cuisiner et 4 à 6 recettes pour chacun.

HARICOT COCO

COCO MOLETTE DE VENDÉE, AOC, PETITS, BLANCS ET TRÈS RÉPUTÉS
COCO BLANC DE PAIMPOL, AOC ÉGALEMENT, AUX GOUSSES JAUNES PAILLE MARBRÉES LIE DE VIN
COCO ROSE BINGO FLAMBO, VARIÉTÉ RUSTIQUE AUX GRAINS MARBRÉS
COCO ROSE BIG GANTIER, PRÉCOCE, BLANC CRÈME, QUI PEUT SE RÉCOLTER VERT EN MANGE-TOUT
COCO BLANC GANTIER, PRÉCOCE, ROND ET BLANC, LE PLUS CONSOMMÉ
COCO DE CARPENTRAS, PRÉCOCE, AUX GOUSSES VERTES MARBRÉES DE ROUGE
COCO ORCA OU YING YANG, AUX GRAINS ROND NOIRS ET BLANCS
COCO MAGICO, VIGORÉUX, DE TYPE BOHLOTTO, AUX GRAINS MARBRÉS DE MAGENTA
COCO JAUNE DE CHINE, AUX GRANDS GRAINS ROND NOIRS ET JAUNE SOUFRE
COCO KULT, NAINS ET JAUNE À PEAU TRÈS FINE, PLANTE NAIN ET VIGOREUSE
COCO BLANC À RAMIS, QUI SE RÉCOLTE DE JUILLET À OCTOBRE
COCO À RAMIS SOPHIE AR, PRODUCTIF, À LA CHAIR ONCTUEUSE ET PARFUMÉE

COCO ROSE BINGO FLAMBO



■ **HARICOT COCO** — Si tous les haricots secs sont riches en magnésium, les haricots coco secs blancs sont de plus une source de vitamines A, B9 et C. Ils contiennent principalement du phosphore, du calcium et du cuivre. Ils jouent un rôle clé dans le renouvellement de toutes les cellules de l'organisme: globules rouges et blancs, cellules de la peau, du foie, de l'intestin, cellules nerveuses, etc. On fait tremper les haricots secs 12 h à 24 h selon les variétés et la date de la récolte. On conserve leur eau de trempage ou de cuisson, riche en vitamines hydrosolubles dans laquelle on ajoute du bicarbonate de soude pour les rendre digestes et moelleux.

COCOS BLANCS À L'HUILE DE PÉPINS DE COURGE COMME EN AUTRICHE

Pour 4 personnes: 200 g de gros cocos secs, 1 c. à c. de bicarbonate de soude, 4 c. à s. d'huile de pépins de courge, 2 échalotes, fleur de sel

■ Préparation: 5 min - Cuisson: 50 min - Trempage: 12 à 24 h

Dans une grande casserole, faire tremper les cocos la veille dans quatre fois leur volume d'eau.

Le jour même, mettre la casserole sur le feu, ajouter le bicarbonate de soude. Amener à ébullition puis baisser le feu et laisser frémir 45 min en écumant de temps à autre. Commencer à goûter, ils doivent rester fermes et ne pas s'écraser.

Lorsqu'ils sont cuits, réserver l'eau de cuisson pour une soupe. Prélever les cocos avec une écumoire et les mettre aussitôt dans un bol large. Verser l'huile de pépins de courge. Peler et ciseler les échalotes, les ajouter avec 1 pointe de fleur de sel et bien mélanger plusieurs fois avant de servir.

L'huile de pépins de courge, d'origine autrichienne, est d'un vert très sombre et pleine de propriétés dédiées au genre masculin.

SALADE FROIDE DE COCOS SECS AUX POIVRONS ET AUX OIGNONS

Pour 4 personnes: 250 g de cocos ou autres haricots secs, 1 c. à c. de bicarbonate de soude, 1 brin de romarin, 4 feuilles de laurier, 800 g de tomates pelées fraîches ou en boîte, 1 boîte de petits oignons de Florence, 4 poivrons, huile d'olive, 1 c. à s. de sauce de soja, 1 c. à c. de piment d'Espelette, 1 c. à c. de poudre de colombo, 1 pincée de sucre roux

■ Préparation: 15 min - Cuisson: 1h10 - Trempage: 12 à 24 h

Rincer les cocos. Les faire tremper la veille dans quatre fois leur volume d'eau froide. Le jour même, les cuire à feu doux 1 h dans leur eau de trempage en ajoutant le bicarbonate de soude, le romarin, le laurier et les tomates.

Laver et éplucher les oignons, couper la base, conserver les verts, les couper grossièrement. Laver les poivrons, les épépiner et les couper en lanières. Dans une poêle, faire revenir les oignons et les poivrons dans de l'huile d'olive.

Vérifier la cuisson des cocos. Les ajouter dans la poêle, ainsi que la sauce de soja, le piment, le colombo et le sucre. Bien mélanger et disposer dans le plat de service. Servir froid.

COCOS ROSES JUSTE ÉCOSSÉS À LA CRÈME ET AU PAPRIKA

Pour 4 personnes: 750 g de cocos roses juste écosés, 200 g de lard maigre, 1 carotte, 2 gousses d'ail, 1 oignon, 1 bouquet de queues de persil, 1 c. à s. de graisse de canard, 2 feuilles de laurier froissées, 1 c. à c. de thym, 4 c. à s. de crème fraîche, 1 c. à s. de paprika, 1 c. à c. de sel, 1 pointe de poivre concassé

■ Préparation: 10 min - Cuisson: 35 min

Préparer des lardons. Laver la carotte, la couper en rondelles. Éplucher l'ail et l'oignon, couper ce dernier en quartiers. Laver et couper finement les queues de persil.

Dans une cocotte, faire revenir la carotte, l'oignon, l'ail et le lard dans la graisse de canard, verser assez d'eau pour recouvrir les cocos. Mettre le bouquet garni (queues de persil, thym et laurier), aller à ébullition, ajouter les cocos, vérifier qu'ils soient bien recouverts d'eau. Laisser mijoter à feu doux 30 min.

Vérifier la cuisson, ajouter le sel et le poivre puis la crème et le paprika, mélanger, couvrir et attendre le moment de servir.

SOUPE DE COCOS BLANCS À L'AIL ET AU BASILIC

Pour 4 personnes: 500 g de cocos écosés, 3 gousses d'ail écrasées, 1 c. à s. de graines de coriandre, 1 c. à c. de thym, huile d'olive, 1 pomme de terre, 250 g de haricots verts, 2 courgettes, 2 gros bouquets de basilic, 1,5 c. à c. de sel

■ Préparation: 20 min - Cuisson: 1h25

Mettre les cocos dans une cocotte, les recouvrir d'eau. Ajouter 1 gousse d'ail écrasée, la coriandre, le thym et 1 verre d'huile d'olive, couvrir à demi et faire cuire 45 min à feu doux en écumant si nécessaire.

Peler la pomme de terre, laver les haricots verts et les courgettes, tout couper en petits dés, puis les ajouter dans la cocotte avec 1 c. à c. de sel. Continuer la cuisson 30 min en couvrant à demi.

Peler les 2 gousses d'ail restantes, laver le basilic, couper finement les gousses, les feuilles et les tiges. Mixer avec le reste de sel et 1 verre d'huile d'olive. Ajouter dans la cocotte la pâte obtenue. Continuer la cuisson à petit feu 10 min.

COCOS D'ESPAGNE OU HARICOTS PLATS EN COCOTTE

Pour 4 personnes: 750 g de cocos d'Espagne, 3 grosses tomates juteuses, 3 gousses d'ail, 1 oignon doux, 1 c. à s. de thym, 3 c. à s. d'huile d'olive, ¼ c. à c. de sel fou, 1 pointe de poivre

■ Préparation: 8 min - Cuisson: 50 min

Peler l'ail et l'oignon, les couper finement et les faire blondir dans une cocotte dans l'huile d'olive.

Peler les tomates, les couper en morceaux.

Laver les haricots, couper les extrémités.

Mettre tous les ingrédients dans la cocotte avec le thym et le sel. Couvrir. Après 45 min, continuer la cuisson à découvert jusqu'à absorption complète du jus de cuisson. Poivrer et servir.

DONNÉES TECHNIQUES

COLLECTION : Beaux livres

FORMAT : 22,5 x 28,5 cm

PAGINATION : 168

FAÇONNAGE : relié

PRIX : 35 €

PARUTION EN OCTOBRE 2011



CONTACTS PRESSE

JEAN-PIERRE THÉVENIN

05 56 44 67 00

jp.thevenin@editions-sudouest.com

MARIE DARRIBÈRE

05 56 44 68 21

m.darribère@editions-sudouest.com

ÉDITIONS SUD OUEST

www.editions-sudouest.com