

Comences per talhar en pichins cubes nhifs, caulet, rabas, cogordetas, patatas.

Pèles lu tomatis, lu chaples grossierament. La ceba e lu poarres, lu talhes en rondèlas. La peitrina, la talhes à gròs tròç pi la metes 5 mn dins l'aiga bulhenta.

Dins una gròssa cocòta, fas fondre à fuèc doç dins d'òli d'oliva lo poarre, la ceba e una doassa d'alhet esquiçada.

Ajustes la peitrina. Quora la ceba e lu poarres vènon transparents, ajustes lo rèsta dei legumes, en defoara dei cocòts.

En cap à 5 mn à fuèc doç, vues doi litres d'aiga salada, ajustes lu cocòts e fas búlher, fins tant que tot sigue ben cuèch. 15 mn avant la fin, ajustes lu macarons.

Dau temps que la sopa es à cuire, cau alestir lo pisto...

Pistes 3 doassas d'alhet dins lo mortier. Ajustes li fuèlhas de balicòt e contunhes de pistar. Après, vues l'òli e lo parmesan en pòuvera e mescles fins à obtenir una pomada.

Poades metre lo pisto dins la sopa denant de servir, ò laisser cadun lo si metre dins la sieu sieta.

*D'abord, couper en petits cubes carottes, chou, navets, courgettes, pommes de terre.*

*Peler les tomates, les hacher grossièrement. Couper l'oignon et les poireaux en rondelles. Couper le petit salé et le mettre 5 mn dans l'eau bouillante.*

*Dans une grosse cocotte, faire fondre à feu doux dans l'huile d'olive le poireau, l'oignon et une gousse d'ail écrasée.*

*Ajouter le petit salé. Quand oignon et poireaux deviennent transparents, ajouter le reste des légumes, sauf les cocos.*

*Au bout de 5 mn à feu doux, verser deux litres d'eau salée, ajouter les cocos et faire bouillir, jusqu'à ce que tout soit bien cuit. 15 mn avant la fin, ajouter les macarons.*

*Pendant que la soupe cuit, il faut préparer le pistou...*

*Piler 3 gousses d'ail dans le mortier. Ajouter les feuilles de basilic et continuer à piler. Ensuite, verser l'huile et le parmesan en poudre et mélanger jusqu'à obtenir une pommade.*

*On peut mettre le pistou dans la soupe avant de servir ou laisser chacun le mettre dans son assiette.*

## LA PISSALADIERA

### LA PISSALADIÈRE

La pissaladiera si pòu manjar cauda, chepa ò frèia, à l'aperitiu ò en intrada, ò encara s'as una pichina fam dins la jornada.

Si consèrva fins à 4 ò 5 jorns, dins un luèc fresc.

Lo nom vèn dau **pissalat**, (reduccion de **peis salat**), qu'es una preparacion que vèn de l'Antiquitat, à basa de sardinas, d'amploas, de sau, de pebre e d'òli d'oliva.

*La pissaladière se mange chaude, tiède ou froide, à l'apéritif ou en entrée, ou encore si vous avez un petit creux dans la journée.*

*Elle peut se conserver 4 ou 5 jours, dans un endroit frais.*

*Le nom vient du **pissalat** (réduction de **peis salat**, «poisson salé»), préparation qui vient de l'Antiquité, à base de sardines, d'anchois, de sel, de poivre et d'huile d'olive.*

### INGREDIENTS

#### Per 4 personas :

250 g de farina  
1 kg de cebas  
òli d'oliva  
1 branca de ferígola  
1 branca de romaniu  
pissalat & amploas  
olivas negri  
1 claveu de galòfre  
de crissent dau fornier

#### Pour 4 personnes :

250 grammes de farine  
1 kilo d'oignons  
huile d'olive  
1 branche de thym  
1 branche de romarin  
pissalat & anchois  
olives noires  
1 clou de girofle  
de la levure de boulanger

Per la pasta, mescles la farina, lo crissent, 2 culhiers à sopa d'òli e la sau, m'un pauc d'aiga chepa (3 à 6 culhiers à sopa).

Pastes fins à obtenir una pasta fèrma e lisca, que laisses repauar mièja ora sota un panaman per faire levar.

Dins una caçaròla dau fond espés, fas pi fondre dins l'òli d'oliva li cebas talhonadi en miègi rondèlas mé de ferigola, de romaniu, un claveu de galòfre, de pebre e de sau (gaire : li amploas e li olivas que meteràs après son saladi !).

Fas colorar li cebas à pichin fuèc pi, foara dau fuèc, lèves la ferigola, lo romaniu e lo claveu de galòfre, e ajustes doi culhiers à café de pissalat (si pòu finda faire sensa pissalat).

Estendes la tieu pasta dins una tortiera ben oncha, en la laissant despassar sus lu bòrds. Pi vues li cebas e li estendes sobre la pasta.

Garnisses mé d'olivas negri e d'amploas e passes au forn caud per 30 à 35 minutas. La tieu pissaladiera es cuècha quora la pasta es ben blonda e li cebas comènçon à si colorar. Li poades ajustar un torn de molin dau pebre.

*Pour la pâte, mélanger la farine, la levure, 2 cuillères à soupe d'huile et le sel, avec un peu d'eau tiède (3 à 6 c. à soupe).*

*Pétrir jusqu'à obtenir une pâte ferme et lisse, qu'on laisse reposer 30 mn sous un torchon pour faire lever.*

*Dans une casserole à fond épais, faites ensuite fondre dans l'huile d'olive l'oignon émincé en demies rondelles avec du thym, du romarin, un clou de girofle, du poivre et du sel (pas trop : les anchois et les olives qu'on mettra après sont salés !).*

*Faire colorer l'oignon à petit feu puis, hors du feu, enlever le thym, le romarin et le clou de girofle, et ajouter deux cuillères à café de pissalat (on peut aussi faire sans pissalat).*

*Étendre la pâte dans une tourtière bien huilée, en la laissant dépasser sur les bords. Verser ensuite l'oignon et étaler sur la pâte.*

*Garnir avec olives noires et anchois et passer au four 30 à 35 mn. Votre pissaladière est cuite quand la pâte est bien blonde et que les oignons commencent à se colorer. On peut ajouter un tour de moulin à poivre.*

## LA SOPA AU PISTO

### LA SOUPE AU PISTOU

La sopa au pisto es un plat d'estiu. Mescla de legumes frescs, de faiòus, de patatas, mé l'aròma dau balicòt esquichat mé l'alhet e l'òli d'oliva.

*La soupe au pistou est un plat d'été. Elle mélange des légumes frais, des haricots, des pommes de terre, avec l'arôme du basilic écrasé avec l'ail et l'huile d'olive.*

### INGREDIENTS

#### Per 6 personas :

2 nhifs  
1 raba  
1 caulet vèrd  
2 patatas  
2 tomatís  
100 g de cocòts frescs  
3 cogordetas  
2 poarres  
1 ceba  
200 g de peitrina salada  
50 g de macarons  
20 bèli fuèlhas de balicòt  
3 doassas d'alhet  
100 g de parmesan gratat  
7 à 8 culhiers à sopa d'òli d'oliva  
sau  
pebre

#### Pour 6 personnes :

2 carottes  
1 navet  
1 chou vert  
2 pommes de terre  
2 tomates  
100 grammes de cocos frais  
3 petites courgettes  
2 poireaux  
1 oignon  
200 grammes de petit salé  
50 grammes de macaronis  
20 belles feuilles de basilic  
3 gousses d'ail  
100 g de parmesan râpé  
7 à 8 cuillerées à soupe d'huile d'olive  
sel  
poivre