



Le Patrimoine

ALIMENTAIRE ET CULINAIRE

du Pays de Grasse

Par Pauline Mayer de Boisgelin

Un ouvrage commandité par _____



**Pays
de
Grasse**
communauté
d'agglomération



Projet reconnu par l'État
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



PRÉFET
DE LA RÉGION
PROVENCE-ALPES-
CÔTE D'AZUR
Liberté
Égalité
Fraternité



Agir · Mobiliser · Accélérer



PROVENCE
CÔTE D'AZUR

_____ Partenaires financiers

Edito du Président



S'alimenter est un besoin vital pour toute espèce vivante. L'histoire des habitants du Pays de Grasse témoigne, elle aussi, d'une évolution progressive des pratiques alimentaires, en lien avec les ressources disponibles, les échanges et les transformations agricoles successives.

Après les grandes étapes de structuration agricole au Moyen Âge, l'introduction progressive de produits venus d'Amérique – tomate, pomme de terre, courge, haricot, poivron, piment – a profondément modifié les habitudes alimentaires locales, jusqu'à façonner ce que nous identifions aujourd'hui comme des piliers de la cuisine provençale.

Ce livret, réalisé dans le cadre du Projet Alimentaire Territorial du Pays de Grasse, revient sur une période encore proche – du XIXe siècle au milieu du XXe – pour documenter ce qu'a été notre alimentation avant l'essor des produits ultra-transformés issus de l'industrie agroalimentaire. Une époque où manger répondait à un besoin simple et essentiel, souvent en lien direct avec la santé, et où l'émergence de nombreuses pathologies chroniques n'avait pas encore profondément marqué nos sociétés.

L'alimentation quotidienne s'organisait autour de produits accessibles : légumineuses, légumes de saison, viandes blanches issues d'un élevage familial, poissons séchés issus du négoce, et condiments variés. La consommation de viande était modérée, souvent réservée à des moments précis de l'année. L'art d'accommoder les restes et d'utiliser des ressources locales peu coûteuses témoignait d'une grande capacité d'adaptation.

Il ne s'agit pas ici d'idéaliser le passé, mais de rappeler que la frugalité, lorsqu'elle est maîtrisée et transmise, peut constituer une réponse concrète aux enjeux actuels : pression démographique, raréfaction des ressources, accès au foncier, transition alimentaire. D'autant que les études récentes confirment les bienfaits du régime méditerranéen, dont notre territoire partage les fondements.

À travers ce regard rétrospectif, ce livret propose de redécouvrir une agriculture de proximité, une cuisine fondée sur l'équilibre et la simplicité, et des recettes porteuses d'histoire et de plaisir partagé. Puisse cette lecture nourrir la réflexion, l'inspiration et, pourquoi pas, quelques gestes de transmission.

*Le Président de la Communauté d'Agglomération
du Pays de Grasse
Maire de Grasse
Vice-président du Département
des Alpes-Maritimes*



Sommaire

Projet Alimentaire Territorial du Pays de Grasse	P4
L'alimentation méditerranéenne au fil des saisons	P5
Introduction	P6



1. La géographie et le paysage p8
2. Les bases de l'autonomie alimentaire p13
3. Migrations et échanges culinaires p23



1. L'huile et l'arôme, l'art d'apprêter les aliments p32
2. Plats du quotidien p44
3. La conservation p58



1. Menus de fête p65
2. Mets emblématiques p69
3. Rythmes quotidiens p74

Glossaire	P 80
Bibliographie	P 81

Table des recettes

<i>Soupe au pistou</i>	17	<i>Sauce tomate</i>	43	<i>Sanguins</i>	61
<i>Mesclun</i>	21	<i>Raito</i>	43	<i>Tomates séchées à thuille</i>	61
<i>Lei batches</i>	21	<i>Soupe de pois chiches</i>	49	<i>Confitures de fruits</i>	62
<i>Omelette économique</i>	25	<i>Soupe d'ail</i>	49	<i>Ganses ou oreillettes</i>	67
<i>Crouzets ou crouisè</i>	26	<i>Légumes farcis</i>	50	<i>Raviolis à la courge</i>	68
<i>Morue aux poireaux</i>	28	<i>Tomates à la provençale</i>	50	<i>Cardes de Noël</i>	68
<i>Anchoiade</i>	28	<i>Tian d'hiver</i>	51	<i>Artichauts à la barigoule</i>	68
<i>Tâpenade</i>	34	<i>Tian d'été</i>	51	<i>Fassum</i>	70
<i>Brissauda</i>	34	<i>Pissaladière</i>	52	<i>Capouns</i>	71
<i>Sauce aux noix</i>	35	<i>Tourte de courge</i>	53	<i>Fougassette</i>	73
<i>Aïoli</i>	38	<i>Gnocchis</i>	54	<i>Vin d'orange amère</i>	79
<i>Sou saussoun</i>	39	<i>Poulet aux gousses d'ail</i>	57	<i>Vin de noix</i>	79
<i>Boisson fleur d'oranger</i>	41	<i>Daube provençale</i>	57		
<i>Vinaigrette</i>	42	<i>Pissalat</i>	60		



Projet Alimentaire Territorial du Pays de Grasse : mieux manger aujourd'hui et demain

Un Projet Alimentaire Territorial (PAT) est une démarche collective qui vise à rapprocher l'alimentation des habitants et de leur territoire. Concrètement, il s'agit de soutenir une agriculture locale et durable, de faciliter l'accès à une alimentation saine pour tous et de renforcer le lien entre producteurs, consommateurs et institutions.

Pourquoi un PAT dans le Pays de Grasse ?

Notre alimentation représente à la fois un enjeu de santé publique, un patrimoine culturel et un défi environnemental. Aujourd'hui, elle est responsable d'un quart dans les émissions de gaz à effet de serre et dépend encore trop de filières éloignées. Le Pays de Grasse a donc choisi d'agir, en se fixant 4 grandes ambitions :

- Reprendre la main sur notre alimentation et renforcer notre souveraineté alimentaire.
- Garantir à tous un accès à une alimentation bio, locale et durable.
- Soutenir nos agriculteurs et préparer l'agriculture aux effets du changement climatique.
- Préserver nos écosystèmes et notre patrimoine agricole et culinaire.

Les grandes orientations du PAT

Le PAT du Pays de Grasse (2024-2029) repose sur 5 axes majeurs, qui se traduisent par des actions très concrètes :

- Mieux gouverner et agir collectivement.
- Protéger nos terres agricoles et renforcer les productions locales.
- Soutenir nos agriculteurs et nos agricultrices, créer de l'emploi local.
- Favoriser une alimentation saine et accessible à tous.
- Accélérer la transition agroécologique.

Une collaboration avec la politique culturelle du Pays de Grasse

Ce livre est le fruit d'une collaboration entre la politique alimentaire et la politique culturelle du Pays de Grasse. Il valorise les savoir-faire locaux, source d'inspiration pour de nouvelles pratiques alimentaires saines et locales, tout en contribuant à la préservation du patrimoine culturel immatériel.

Dans le cadre de la valorisation du patrimoine, la CAPG mène différentes actions : inscription des savoir-faire liés au parfum en Pays de Grasse au Patrimoine Culturel Immatériel de l'humanité par l'UNESCO, partenariats avec les musées de Grasse (Musée d'Art et d'Histoire de Provence, Musée International de la Parfumerie...) ou encore recueil de récits de vie.

Ce collectage de récits de vie des anciens et des habitants est réalisé afin de sauvegarder notre patrimoine immatériel. Les enregistrements sont traités et déposés aux Archives départementales des Alpes-Maritimes, puis transmis à tous les publics, petits et grands pour que l'histoire locale perdure et enrichisse la lecture de l'histoire contemporaine.

L'alimentation méditerranéenne au fil des saisons

L'alimentation méditerranéenne est un modèle alimentaire traditionnel des pays bordant la Méditerranée. Très prégnante dans le Pays de Grasse, elle est aussi marquée par des influences alpines.

L'alimentation méditerranéenne repose sur une consommation abondante de fruits, légumes, légumineuses, céréales complètes, huile d'olive, herbes aromatiques et fruits à coque. Les produits animaux (viandes, poissons, œufs, fromages) sont consommés avec modération et les produits transformés sont très limités. Cette alimentation privilégie les produits locaux et de saison ; elle fait la part belle aux produits bruts.

Elle s'inscrit dans un mode de vie global : activité physique régulière, repas partagés et cuisine maison. Elle favorise les protéines végétales, moins impactantes pour l'environnement, et s'avère bénéfique pour la santé : réduction des risques cardiovasculaires, du diabète, de l'obésité et de certaines maladies chroniques.



Introduction

C'est en revisitant le patrimoine culinaire local sous l'angle du Projet Alimentaire Territorial du Pays de Grasse, qu'est né ce livret.

Il cherche à ouvrir le champ des possibles d'une alimentation locale et durable en s'intéressant à l'histoire culinaire et agricole du territoire. Il décrit les relations des communautés humaines à leur environnement au travers d'une approche globale : les habitants, l'agriculture, les paysages, l'architecture, les recettes de cuisine.

Ce livre veut faire la part, dans la diversité des cuisines du Pays de Grasse, des influences historiques, des échanges géographiques, des circulations des humains et des plantes. Il explore donc les pratiques alimentaires de l'époque contemporaine, des années 1800 aux années 1950.

Il cherche ainsi à représenter la pluralité des cuisines de la Provence orientale, au croisement de la Provence, de l'ancien Comté de Nice, des Alpes du Sud. Il nous permet de découvrir une alimentation du quotidien, simple, économe et efficace, en dehors des plats érigés en emblèmes de la cuisine régionale aux XVIIe puis XXe siècles.

Entre frugalité et inventivité, ce sont plutôt les savoir-faire associés à la cuisine du quotidien, que ceux d'une cuisine technique, typique et emblématique, qui sont ici mis en avant.

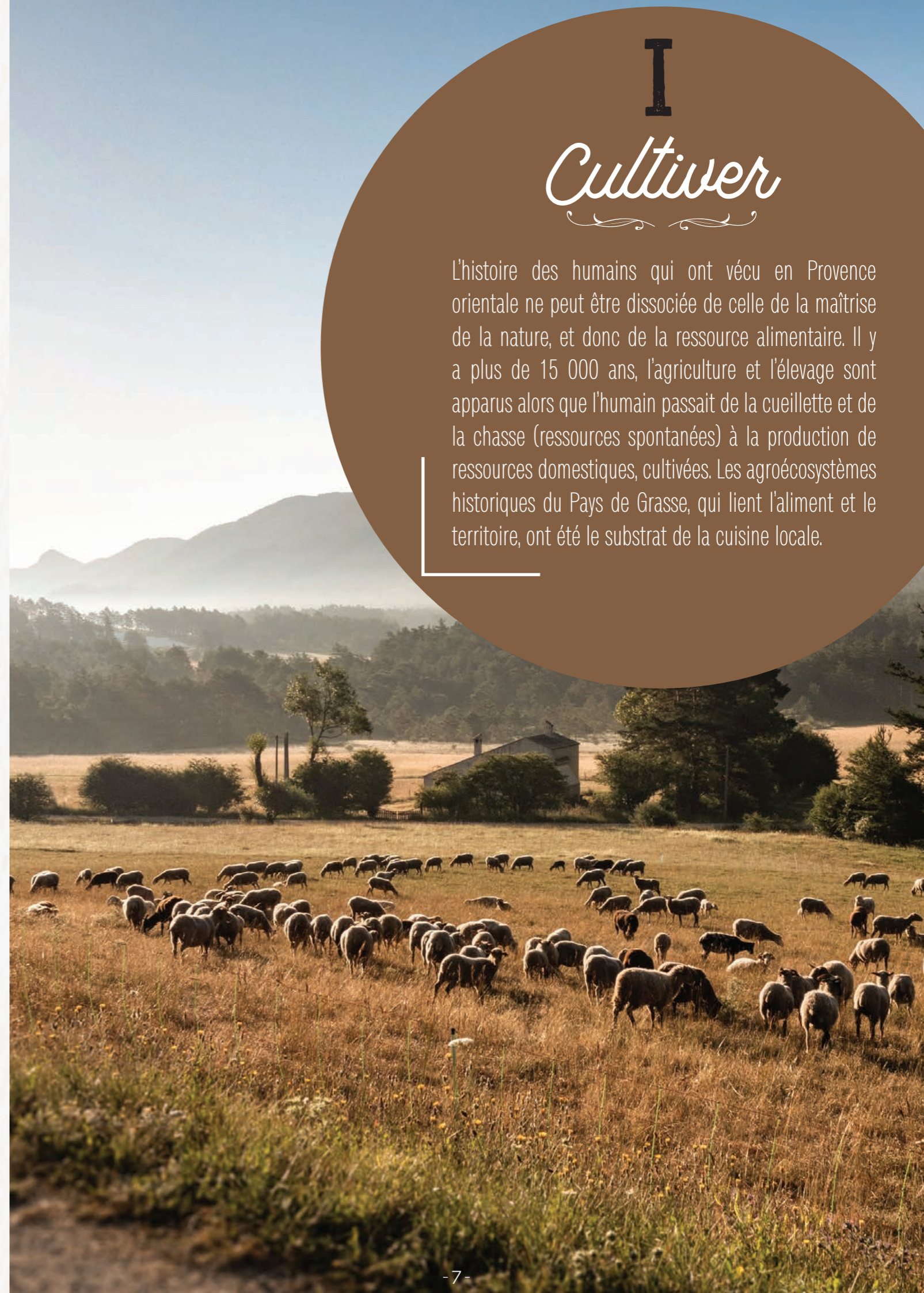
Le livre s'articule en trois parties illustrées par des recettes : la géographie et l'agriculture du territoire (obtenir les aliments), les manières de cuisiner (apprêter les aliments), les principaux plats du quotidien, ainsi que les habitudes de consommation, les rythmes et relations sociales liées à la nourriture.



Libre à nous de nous inspirer de l'histoire du territoire où nous vivons pour réinventer nos habitudes alimentaires en les rendant plus durables.

I Cultiver

L'histoire des humains qui ont vécu en Provence orientale ne peut être dissociée de celle de la maîtrise de la nature, et donc de la ressource alimentaire. Il y a plus de 15 000 ans, l'agriculture et l'élevage sont apparus alors que l'humain passait de la cueillette et de la chasse (ressources spontanées) à la production de ressources domestiques, cultivées. Les agroécosystèmes historiques du Pays de Grasse, qui lient l'aliment et le territoire, ont été le substrat de la cuisine locale.



LA GÉOGRAPHIE ET LE PAYSAGE



Le foulage des blés à Cabris en 1900

L'alimentation locale reflète la grande diversité géographique du Pays. C'est l'alliance des produits de la Provence moyenne et maritime : morue, anchois, fleur d'oranger, olives ; et de la zone préalpine : céréales, produits de l'élevage, légumes.

Un pays-frontière

L'actuel territoire du Pays de Grasse, autrefois inclus dans l'arrondissement de Grasse, n'a pas échappé à l'histoire mouvementée du tracé de la frontière des Alpes-Maritimes, ni à celle de son appartenance, dès le Moyen Âge, à des entités politiques et administratives successives : Provence, France, Piémont-Sardaigne. L'actuel Pays de Grasse ne sera détaché du département du Var pour être rattaché aux Alpes-Maritimes, devenues françaises, qu'en 1860, à la suite du Traité de Turin.

Géographie et variations agricoles

Le Pays de Grasse présente de grandes variations agricoles, par la diversité de ses milieux naturels, de son climat et de son étagement. Peu de terres planes et de plaines, peu de grandes cultures, une agriculture définie par les versants, **adret**⁽¹⁾ et **ubac**⁽²⁾, et leur aménagement en terrasses de culture, mais aussi par une diversité de microclimats, mêlant mer et montagne. L'humain a habité et façonné les terroirs de ce milieu physique en fonction des possibilités du climat et de l'altitude.

Le Pays de Grasse s'étire selon une bande nord-sud, des collines et de la zone côtière à quelques mètres d'altitude dans la basse vallée de la Siagne, jusqu'aux Préalpes de Grasse, culminant à 1686 mètres avec l'Arpille au Mas.

Du piémont aux Préalpes



Vue depuis le village d'Auribeau-sur-Siagne

À l'image de l'ensemble du département, son relief est varié et accidenté. Le pays s'élève au fur et à mesure du sud au nord.

La zone de l'oranger

Au plus près de la mer et de Cannes, port naturel, se trouve la région littorale, ou zone de l'oranger. Une plaine vallonnée s'élève progressivement pour former des collines de faible hauteur (600 mètres d'altitude) : c'est le **piémont**⁽³⁾ des **Préalpes**⁽⁴⁾. On y trouve les communes de La-Roquette-sur-Siagne, Pégomas, Auribeau-sur-Siagne, Mouans-Sartoux, Grasse, Peymeinade, Le Tignet, Spéracèdes et Cabris. Cette partie est abreuvée par la Siagne et ses affluents, par le canal de la Siagne, prolongé par le canal Belletrud, et par la Mourachonne.

Elle est la plus peuplée et bénéficie de la douceur maritime ainsi que de l'absence de gel, conditions qui ont permis la production d'eau de fleur d'oranger bigaradier.

La zone de l'olivier

Plus haut, au pied des Préalpes, apparaissent les premières collines, dont les pentes sont aménagées en terrasses de 3 à 10 mètres de large : c'est la zone moyenne ou zone de l'olivier, jusqu'à 600 ou 700 mètres d'altitude. Son agriculture historique repose sur la fleur à parfum, de la fleur coupée, des cultures maraîchères et fruitières telles que le pêcher, qui ont progressivement pris le pas, dans la seconde moitié du XIXe siècle, sur la vigne et l'olivier.

Autour de Grasse, les terres soutenues en terrasses forment « un immense amphithéâtre de jardins suspendus » où prospèrent les agrumes et les plantes à parfum. Cette richesse a très tôt signé le développement urbain des villes littorales.



Vue du village de Cabris

La zone des Barres

Au nord de Grasse s'opère une rupture géographique, alors que commence la zone dite des Barres. On y trouve le début des Préalpes avec ses vallons, ses gorges et plateaux calcaires, occupés par les communes de Saint-Vallier-de-Thiery, Saint-Cézaire-sur-Siagne et Escragnolles. C'est là que naît la Siagne, qui marque une partie de la frontière occidentale du Pays, et qui reçoit les eaux de la Mourrachone, la Grande Frayère et la Frayère d'Auribeau.



Escragnolles

Vallées étroites et hauts plateaux

On s'élève plus encore, et les montagnes de Thiery (1553 mètres d'altitude) et de l'Audibergue (1602 mètres d'altitude), marquent une nouvelle orientation du relief, d'est en ouest, entre des vallées profondes et encaissées. Il s'agit là d'une rupture paysagère et démographique par rapport à la partie sud du Pays. D'innombrables cours d'eau, dont beaucoup prennent leur source sur le territoire, y forment de petits bassins de culture.



Vue de la plaine de Caille

On y trouve la partie amont du fleuve côtier du Loup (Andon), des affluents du fleuve Var tels que la Gironde (Le Mas), l'Estéron et le Riou, le ruisseau de la Faye (Saint-Auban, Briançonnet, Gars, Amirat, Les Mujouls, Collongues), et des affluents de l'Artuby appartenant au bassin versant du Verdon comme la Lane (Valderoure, Thorenc), et le ruisseau du Rieu Tort (Séranon).

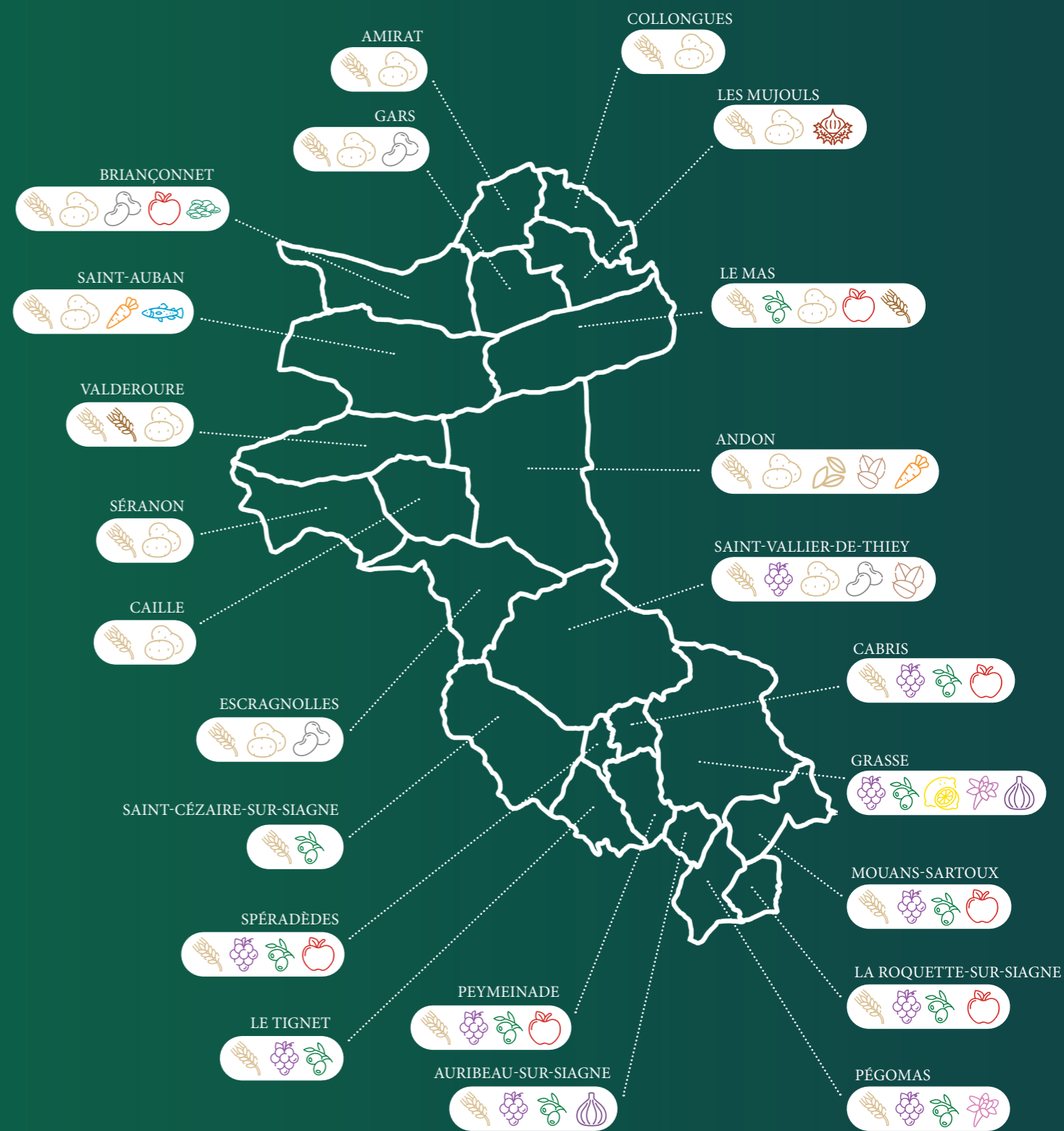


Vue sur le village du Mas

Dans cette région de hauts plateaux, de massifs et de vallées étroites au nord de Grasse, on trouve des cultures de céréales et l'élevage des moutons. Cette région aujourd'hui gagnée par la forêt, comportait autrefois de plus vastes pâturages dans les plaines et plateaux. Les parcelles cultivées sont souvent exiguës, installées sur des pentes très accentuées et difficiles d'accès.

On trouve donc historiquement, du sud au nord, une différence de situations économiques, entre les cultivateurs, marchands et manufacturiers du bas pays que sont les maraîchers, arboriculteurs, puis producteurs de plantes à parfum et de fleur coupée grassois, et les polyculteurs-éleveurs du haut pays.

Un territoire fertile : les productions du Pays de Grasse au milieu du XIXe siècle



Avoine	Figs	Légumes	Plantes à parfum
Agrumes	Fruits	Lentilles	Pommes de terre
Blé	Froment	Olivier	Truite
Chataignes	Haricots	Orge	Vigne

LES BASES DE L'AUTONOMIE ALIMENTAIRE



Paysan au champs à Grasse

L'organisation historique des écosystèmes agricoles est gouvernée par l'**économie domestique**⁽⁸⁾ basée sur l'autoconsommation. Les variétés de plantes cultivées et les races locales d'animaux domestiques, ainsi que les petits produits issus de la chasse et de la cueillette, en constituent les fondements. La principale caractéristique de cette alimentation était sa forte saisonnalité.

L'organisation historique des agroécosystèmes

La répartition des cultures vivrières dans l'espace permettait d'exploiter les potentialités offertes par le milieu physique comme le relief (adrets, ubacs, pentes, replats), le climat (microclimats, expositions, humidité), la présence ou l'absence d'eau, ou encore la distance avec l'habitat principal, ce qui formait un paysage spécifique.



Berger avec son troupeau devant Magagnosc



Récolte des olives à Grasse

L'agriculture de la partie **méridionale**⁽⁵⁾ du Pays de Grasse était donc productrice d'huile d'olive, de fleurs, de plantes et d'arbustes destinés à l'industrie, mais aussi de jardins maraîchers, d'arbres fruitiers et de prairies artificielles.

Les conditions climatiques y étaient très propices aux cultures rémunératrices, qu'elles soient florales, maraîchères ou fruitières. L'agriculture de la partie **septentrionale**⁽⁶⁾ était réputée pour ses pâturages, ses prairies destinées à l'élevage et ses terres **arables**⁽⁷⁾ : céréales, légumineuses, cultures légumières (pommes de terre et haricots dans les endroits arrosés).

On perçoit aisément ici les différences climatiques et topographiques entre le haut et le bas pays qui ont induit une grande diversité d'exploitation des terres, que nous appellerons agroécosystèmes.

Cette division nous amène à la diversité des cuisines qui se sont enrichies grâce à d'importantes circulations historiques vers les zones côtières plus riches et peuplées, qu'elles soient saisonnières ou non, mais aussi entre Provence, la région niçoise, l'Italie et la zone alpine.

Cette variabilité est aussi à l'origine d'une grande diversité de plantes cultivées.



Producteur de fraises au Tignet

Les jardins, les orts (hortus)

Constitués de terres fumées⁽⁹⁾ et bien exposés, irrigables par de petits canaux, une source, un suintement, les jardins accueillent les cultures potagères et quelques arbres fruitiers (figuier, prunier, etc.). Les treilles offraient l'agrément et l'ombrage.

Dès les XIVe et XVe siècles, Grasse et les villages alentours possédaient leur ceinture de jardins. En provençal, ce sont les orts, du latin **hortus**⁽¹⁰⁾.

Le petit élevage est aussi présent avec les cochons, lapins, poules, tandis que chèvres et brebis, bœufs, chevaux, mulets, ou vaches évoluaient dans les pâtures, ou les étables.



Jardins potagers à Cabris

Les haricots de Gars

À Gars, on trouve dès le XVIIIe siècle des « fayolières » dans la zone des jardins : haricots blancs, haricots rouges, haricots mélangés, garots (variété de haricot) sont mentionnés dans un tableau des prix datant de 1793. On y produit également pommes de terre, noix, lentilles et raves.

L'écomusée Célestin Freinet à Gars présente de nombreux objets anciens en lien avec ces cultures.



Haricot crocu



Les légumes du potager

Durant la première moitié du XXe siècle, on cultive à Grasse, pour le commerce et l'autoconsommation, le cardon puvis que l'on fait blanchir en l'entourant de toile, le céleri à Pégomas et à Grasse, la laitue d'hiver Trémond à Grasse (à Nice, on préfère la Trocadéro), et des laitues d'automne.

L'artichaut est présent partout, en majorité le violet de Provence, et une variété plus tardive : *la tête de chat*. La chicorée sauvage est cultivée pour la composition du mesclun, approvisionnant le marché local. On trouve encore des aubergines, du basilic, des carottes, des chicorées frisées, de la scarole, des choux pommés, des choux de milan, des choux-fleurs, des courgettes avec la variété ronde de pays, cresson, épinards, fenouils. La fève est très cultivée.

Le fraisier est bien représenté par la variété locale nicaise, précoce, protégée l'hiver par des paillasons et récoltée dès le mois d'avril. Le haricot est très présent, à la fois comme légume sec et comme haricot vert.

Les laitues, lentilles, melons, oignons (surtout le blanc), poireaux, pois en cosse peuplent les jardins. N'oublions pas de citer



les poivrons, **aulx**⁽¹¹⁾, les courges pleines de Naples, les blettes (dites aussi bettes ou poirée) et les aubergines.

La tomate est partout, en plein air et sous serre de verre. Une variété antiboise précoce à côtes existe, aux côtés de la *marmande*, la *pierrette*, la *perpignanaise* et la *merveille des marchés*.



Jardins potagers à Spéracède

Les terres labourables

Plus loin, on trouve des terres labourables, qu'elles soient relativement planes ou aménagées en terrasses, accueillant des céréales, des légumes de plein champ (irrigués ou non), et des cultures arbustives telles que la vigne et l'olivier.

Les terres labourables les plus riches, souvent proches de l'agglomération ou constituées des terres alluviales gagnées sur les rivières, peuvent être désignées par le toponyme « ferrage ». Le blé anone ou froment, une céréale **panifiable**⁽¹²⁾, est produit partout dès le Moyen Âge.



Vannage du blé à Thorenc



Terres labourables à Mouans-Sartoux



Vannage du blé à Mouans-Sartoux



Terres labourables à Saint-Auban



Vignes à Mouans-Sartoux



Soupe au pistou à Valderoure



Les restanques (ou faïsses)

Sur les terrains plus pentus et exposés au sud, tels que ceux des versants aménagés en terrasses de culture (faïsses), se trouvent des cultures sèches de vigne et d'olivier, complantées de légumineuses (fèves, pois chiches) et de céréales.

Les cultures en mélange sont très pratiquées, comme à Cabris et à Pégomas au XVIIe siècle, où les vignobles sont plantés en « fillaignes », c'est-à-dire en complant avec des cultures annuelles et avec des oliviers, des figuiers et d'autres arbres fruitiers. Elles permettent de faire deux récoltes et de compenser les variations météorologiques, favorables ou défavorables à certaines cultures selon les années.

À la fin du XIVe siècle, à Grasse, on sème déjà au milieu des vignes des « blés de mars » : fèves, pois, vesces. Les légumineuses telles que la lentille, sont au XIXe siècle cultivées spécifiquement à Cipières et à Séranon. Dans l'entre-deux guerres, la culture du pois chiche commence à décroître, remplacée par des cultures plus rémunératrices (plantes à parfum, maraîchage, fruits, fleurs coupées).



Restanques à Cabris



RECUEILLIE PAR
VIOLETTE SASSY
Direction des affaires culturelles

Soupe de légumineuses La soupe au pistou

On trouve encore aujourd'hui à Gars deux variétés de haricots qui firent l'objet de grandes cultures tout au long des XIXe et XXe siècles : le coco et le crocu.

C'est du haricot coco dont on se sert, avec les légumes d'été et les fèves, pour confectionner la soupe au pistou, un plat estival agrémenté d'une « pommade » de basilic et d'ail pilés avec de l'huile d'olive, et de fromage râpé, servi avec du pain, du vin rouge, puis du raisin frais.

Ingédients : 3 Courgettes, 1 poireau, 1 tomate, 2 pommes de terre, 3 carottes, 200 g de haricots verts, 70 g de pâtes, 350 g de haricots blancs et rouges, 1 bouquet de basilic, 3 gousses d'ail, huile d'olive.

Recette : Couper courgettes, poireau, tomate, pommes de terre, carottes, haricots verts et graines. Couvrir et laisser cuire 1 heure à petit feu.

Pendant ce temps, préparer le pistou : dans un mortier, mettre les feuilles de basilic et les gousses d'ail coupées en morceaux. Écraser le tout avec le pilon et ajouter peu à peu l'huile d'olive.

Après l'heure de cuisson des légumes, ajouter les pâtes et laisser cuire 15 mn en remuant de temps en temps.



Les cultures fruitières



140 P. L. Maillan, édit., Cannes — MOUANS-SARTOUX

Cultures fruitières à Mouans-Sartoux

Aux Temps modernes, Mouans-Sartoux produit des figes, raisins, poires, cerises, pêches, citrons et oranges dites du Portugal, l'oranger doux. Il existe aussi des fruits de **glanage**⁽¹³⁾, poussant spontanément dans les campagnes comme les noix, les cornouilles et les sorbes. Les abricotiers se répandent plus tardivement en Provence.

Au XIXe siècle, seuls le figuier et les agrumes étaient destinés à la vente autour de Grasse. À partir du début du XXe siècle, les cultures fruitières se développent dans le bas pays. **L'achalandage**⁽¹⁴⁾ en fruits locaux des places aux Aires et aux Herbes s'améliore : figes précoces, poires et pêches deviennent rémunératrices. On recommande alors les pêchers et poiriers d'été pour le littoral et la zone moyenne, les pommiers et poiriers d'hiver pour la zone montagnaise.

Dans l'entre-deux guerres, Grasse et la vallée de la Siagne cultivent le pêcher, associé aux cultures légumières dans les jeunes plantations, tandis que la pomme (variété *Rabuit*) et le cerisier *Bigarreau de Mai* sont présents au nord-est de Grasse.

On trouve également à Grasse une industrie de confiserie de fruits : la confiserie Joseph Nègre (père du peintre et photographe Charles Nègre). Les poiriers d'été, très répandus, fournissaient une petite variété à confire appelée *crèmesine* ou *cuissette de Dame* (juin-juillet), parmi les plus anciennes variétés provençales. Dans les hautes vallées, les pommiers *Reinette* et *Calville* prospéraient, mais aussi les amandiers (Estéron) et les noyers.

Au XXe siècle, les fruits de consommation domestique cités autour de Grasse sont les kakis, nèfles, jujubes, figes, raisins secs et grenades comme fruits courants. Les châtaignes, bien que presque absentes du territoire du Pays de Grasse, étaient aussi consommées, qu'elles soient produites sur place (Les Mujouls) ou échangées dans d'autres vallées : achetées à Entrevaux par les habitants de Gars, ou ramassées à Braux en passant par La Sagne (jusqu'à 50 kilos par an, mangées en bouillies après la soupe du soir).

L'espace agrosylvopastoral



Troupeau de moutons à Escagnolles

Au-delà des terres occupées par les céréales, les prairies et les cultures sèches diverses, se trouve un espace de pâtures et de forêts où paissent les troupeaux et où se pratiquent le bûcheronnage et la collecte de petits produits comme la cueillette et la chasse. Ce sont des espaces de prélèvement d'herbes, champignons, salades sauvages, de lièvres et de grives.

À la charnière des XIXe et XXe siècles, la consommation de lait augmente avec l'urbanisation croissante du littoral. Une industrie laitière se développe autour de Grasse avec l'implantation de laiteries coopératives.

La coopérative laitière de Séranon fut, par exemple, créée en 1933, incitant les agriculteurs à se tourner vers l'élevage laitier de vaches montbéliardes et brunes des Alpes. La production de lait était acheminée à Grasse par le car journalier de Thorenc.



1 — St-Vallier de Thiery (A.M.) Station estivale alt. 750 m. — Vue générale

L'élevage

Les troupeaux abondaient dans le haut pays. Ils fournissaient de la viande, de la laine, du lait, du fromage, mais également de la force de travail (bœufs, vaches de trait pour les labours). Avant la diffusion de l'automobile, ils faisaient également office de moyen de transport, sans oublier le fumier qu'ils fournissaient pour les cultures végétales. Ces troupeaux mettent en valeur les terres pauvres de l'ensemble du pays.

C'était une ressource dont l'ancienne économie d'autosubsistance dépendait étroitement. Si le mouton dominait dans le haut pays, on trouvait davantage de chèvres dans les basses régions littorales. Le petit élevage était très important : lapins, poules. Sans parler du cochon, dont l'abattage et la transformation rythmaient l'année et dont l'élevage prenait place dans un cycle vertueux de nutriments (on lui donnait à manger les restes, le petit lait issu de la transformation des produits laitiers, etc.).



Berger et son troupeau à Séranon



Scène de la ferme à Andon

Les petits produits de chasse et de cueillette

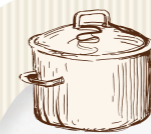
Éléments essentiels de l'économie d'autoconsommation, ils jouaient un rôle économique : ressources gratuites, ils relevaient les plats et diversifiaient l'alimentation, notamment lors des périodes de **soudure**⁽¹⁵⁾, par exemple à la fin de l'hiver, avant les premières récoltes.

Outre les indispensables herbes aromatiques, on cueillait des asperges (espargou) au printemps, des baies pour les goûters, des noisettes, mais aussi des champignons et des escargots. La chasse, ouverte fin août et pratiquée jusqu'en février/mars, permettait de varier les menus avec, notamment, des faisans, des perdrix, des grives et d'autres petits oiseaux.



Aromatiques et médicinales

Ces herbes étaient à la fois un aliment et un médicament, comme en témoigne la consommation de salades sauvages dépuratives au printemps et à l'automne, ainsi que l'usage mixte qui en était fait : condiment, infusion, décoction, macération. Les asperges sauvages étaient consommées en omelette ou bouillies puis assaisonnées avec huile, sel et vinaigre, comme un excellent remède contre les rhumatismes.



Le mesclun

Les salades et herbes sauvages rassemblées au printemps en mesclun avec des espèces cultivées (roquette, laitue sauvage, pourpier, cerfeuil, *doucette* ou *douceta*, laitue fine, laitue feuille de chêne, cresson *alénois* ou *aigret*, *nasturci*, *nastoun*) permettaient de rompre la monotonie du régime alimentaire lors des périodes de soudure.

- Pissenlits (*li pissanliech*),
- Laitérons (*cardèla*, *chalèbre*, la *chalebre*),
- Roquette (*riqueta*),
- Pourpier (*pourcelana*, *bourtoulaigna*),
- Mâche sauvage (*poumasca*),
- Cousteline (*coustelino*),
- Cicori (*Lactuca perennis...*).

On faisait aussi, dans le haut pays, des plats où l'on incorporait ces herbes sauvages gratuites et médicinales. C'est par exemple le cas des botches à Séranon, similaires aux pelotons de l'Estéron cités par une cuisinière grasse. Il semblerait que l'on ait plus tard remplacé les herbes sauvages par la blette et l'épinard.

Les boules d'herbes - *lei botches*

Ingrédients : Herbes sauvages – farine – œufs.

Recette : Faire blanchir les différentes plantes sauvages dans de l'eau légèrement salée. Les égoutter en les pressant une fois qu'elles ont refroidi. Pour 5 poignées d'herbes blanchies compter 1 poignée de farine et 1 œuf (rectifier selon la consistance). Une fois le mélange consistant (mais pas dur) obtenu former des boules de la grosseur d'1/2 boule de pétanque en les roulant dans la farine sur la planche. Entre-temps, porter à ébullition une quantité d'eau légèrement salée et huilée 4 à 5 fois supérieure au volume des boules réunies. Les mettre dans l'eau bouillante : elles vont plonger au fond pour remonter au fur et à mesure de leur cuisson. Plat se déclinant en plusieurs accompagnements pour être consommé en plusieurs repas.

Il existe aussi un plat appelé RECETTE DE VIOLETTE SASSY
HÉRITÉE DE SA MÈRE MARIE « pelotons de l'Estéron » composé de « boulettes » à base de blette, restes de daube, œufs, fromage, sel, poivre, façonnées sur une planche enfarinée, puis bouillies dans de l'eau salée, et servies dans un tian avec de la sauce tomate.



Aquarelles (pissenlit, mâche et laitéron) de Jean-Baptiste Barla



Dans ce paysage agricole, partout, l'eau était un élément déterminant. Avant l'établissement des grands canaux plurifonctionnels tels que le canal de la Siagne, le canal du Foulon, ou le canal Belletrud, l'accès à l'eau d'irrigation (et à l'eau potable) était souvent intermittent, marqué par la pénurie estivale et l'abondance hivernale, caractéristiques du régime hydrique des Alpes méridionales.

Dans le haut pays, de petits canaux dérivés des cours d'eau et des sources étaient aménagés à l'échelle d'un quartier ou d'une commune, pour irriguer les cultures. Dans le bas pays, la présence d'eau et de plaines irrigables a favorisé la présence de **cressonnières**⁽¹⁶⁾ (XXe siècle) et de rizières (dans la basse Siagne aux temps modernes).

Les rivières et fleuves côtiers, quant à eux, étaient pourvoyeurs de truites (Cabris, source de Saint-Auban, Caille) et d'écrevisses (affluent du Loup Noyon, ou dans la Brague). Les habitants de Plascassier étaient surnommés les *pescadou* (pêcheurs).



MIGRATIONS ET ÉCHANGES CULINAIRES



La cuisine du Pays de Grasse est traversée d'influences, qu'il s'agisse de légumes nouveaux adoptés par les communautés locales, ou de pratiques culinaires nouvelles appliquées à des ingrédients déjà existants, apportées par des populations venues s'implanter dans le pays.

Ces influences sont d'abord issues des circulations à l'intérieur du pays, dont nous avons vu qu'il présente une géographie et une agriculture très variées et complémentaires. Elles se manifestent par les échanges avec la zone côtière, la proximité maritime expliquant certaines habitudes de consommation.

Enfin, les grands mouvements de population extérieurs et leurs apports, anciens comme récents, complètent le portrait d'une cuisine riche en saveurs.



Truite meunière

Choisir une truite vidée et nettoyée. La sécher avec un torchon propre. Mettre de la farine dans une assiette creuse et rouler la truite dedans pour bien l'enrober. Dans une poêle, faire fondre du beurre (quantité selon les goûts). Déposer la truite farinée dans la poêle chaude et la faire dorer des deux côtés à feu moyen. Saler et poivrer en fin de cuisson. Servir bien chaud, accompagné de pommes de terre cuites à l'eau.



Les échanges au sein du Pays de Grasse

Au sein même du Pays de Grasse avaient lieu d'innombrables échanges de produits provenant des achats et des dons, illustrant la parfaite complémentarité des climats entre le nord et le sud.

Depuis la fin du Moyen Âge au minimum, les paysans du haut pays se rencontraient sur les marchés et foires grassoises, un centre important. Jusqu'aux Temps modernes, Grasse s'approvisionnait, lors des années de mauvaises récoltes de céréales, en froment (*annone*) à Escagnolles et à Séranon.

« Les habitants de la ville de Grasse vivaient, je peux dire, uniquement des produits de la montagne, c'est-à-dire de Saint-Auban, de Séranon, de Caille, de la région : les pommes de terre, les œufs, le fromage. »
Sylvain Bonnome.

Les Caillois vendaient par exemple à Grasse jusqu'en février leurs pommes de terre ramassées en septembre. Certains Grassois se souviennent que les maraîchers de leur ville possédaient des terres dans le haut pays pour y cultiver la pomme de terre de garde et des légumes d'hiver tels que choux et poireaux.

La circulation des biens était à double sens. Dans le canton de Saint-Auban sont fréquemment mentionnés les haricots de Gars, les pommes de terre et les fruits en excédent, échangés contre de l'huile, du sucre, du sel et du pétrole à Grasse. Les migrations saisonnières (hivernales) étaient habituelles dans le haut pays, devenu impraticable avec les gels. On partait effectuer un travail saisonnier dans un climat plus clément, comme la cueillette des olives à Peymeinade, Saint-Cézaire-sur-Siagne ou à Grasse.

Ces migrations intérieures provoquaient des alliances et un maillage de parenté très fort entre le haut et le bas pays et ses espaces limitrophes (environs de Nice, Provence puis département du Var, Italie), elles expliquent, dans le recueil de recettes présentées ici, la rencontre permanente des cuisines alpine et provençalo-niçoise.

Par exemple, le crespèu, une galette ou crêpe bas alpine, se retrouvait dans les habitudes alimentaires du bas pays, tout comme certains types de pâtes représentatifs de l'alimentation dans les Alpes du Sud : *brigadeu*, et même crouzets, donnés comme une recette traditionnelle à Escagnolles. Les taillarins (ou *tajarin*), venant du Piémont, étaient consommés comme plat du quotidien à Grasse.



L'omelette économique

Le crespèu



RECETTES DE JOSEPH FARNARIER
& VIOLETTE SASSY
Direction des affaires culturelles

Voici une recette de crêpe épaisse caractéristique de l'alimentation des paysans des Alpes du Sud, telle qu'elle était pratiquée à Grasse. On l'appelle aussi « l'omelette économique ».

Il en existe plusieurs variantes : avec ou sans œufs, avec de l'eau, du lait, de la farine blanche, ou de sarrasin, de seigle, d'orge, ou un mélange de farines, à laquelle on incorpore au choix toutes sortes de légumes : pommes de terre, oignons, courgettes, blettes, etc. Mais aussi des herbes : pointes d'orties ou d'asperges, pissenlits. Et d'autres ingrédients : champignons, lard, olives dénoyautées, fromage sec râpé, etc.

On peut aussi la consommer sans légumes ni herbes, avec une tranche de pain. C'est un plat simple, économique, facilement transportable, mangé chaud en hiver, froid en été, et surtout, c'est un plat qui permet de valoriser les restes.



« On mangeait aussi une « crêpe sans œuf » ou *crespin sens'iou*, farine battue avec un peu de sel, cuite à la poêle. » La Sagne, Briançonnet, tiré de Cucurullo.

Recette : Dans un saladier, mélanger les œufs (en compter deux par personne) avec une pincée de sel, beaucoup de farine, un verre de lait ou d'eau, un peu d'huile. Y incorporer les ingrédients de son choix (petit salé, légumes, etc.).

On obtient une pâte à frire épaisse que l'on fait cuire à la poêle comme l'omelette classique : porter la poêle huilée à température et verser le mélange, réduire le feu pour une cuisson douce en couvrant d'un couvercle bombé.

Quand le *crespèu* soulève le couvercle par les bords, le retourner pour cuire l'autre face quelques secondes.

« On garde pour la fin, un peu de cette pâte pour y frotter de minces tranches de pain qui, ainsi enrobées, sont frites à la poêle. Enfants, nous étions friands de ce pain grillé et nous languissions d'arriver à ce stade de l'opération pour nous régaler. » Joseph Farnarier.



Les crouzets ou crouisè

RECETTE DE
LOUISE BALLESTRA

Le terme « crouzet » désigne selon les régions (Savoie, haute Provence) différents types de pâtes. La recette pratiquée à Escragnolles s'apparente plutôt à des lasagnes par la forme de la pâte et par son mode de cuisson.

Recette de Louise Ballestra d'Escragnolles tirée de « *Traditions pastorales du haut-pays grassois* ». C'est un plat de la veillée de Noël.



« Pour la pâte : prendre de la belle farine de blé. La pétrir avec des œufs, de l'huile, une pincée de sel et de l'eau tiède. Faire une pâte assez ferme, l'étendre à une épaisseur de 3 mm, la découper en rectangles de 5 x 10 cm et cuire à l'eau bouillante 10 mn.

Pour la sauce : naturellement à l'avance, casser des noix puis les piler dans un mortier pour les réduire en purée. Rajouter deux bonnes cuillerées d'eau bouillante pour la rendre plus fluide.

Prendre un plat allant au four, mettre une couche de sauce, une couche de pâte (que l'on a égouttée), ainsi de suite et terminer par une bonne couche de sauce.

Cuisson : passer au four doux pour que la sauce imprègne bien les pâtes et manger très chaud. Je vous dirai qu'il faut une quantité très grande de noix. Aussi, il faut les casser aux veillées comme le faisaient nos grands-parents en contant les histoires du terroir. »

Les échanges avec le littoral, la proximité de la mer

Les marchés de Grasse et de Cannes, avec son port, offrent un débouché aux productions agricoles du haut pays depuis plusieurs siècles. Ainsi, Cabris y exporte dès le XVII^e siècle blés, légumes et truites pêchées dans la Siagne. Mais c'est aussi là qu'arrivent de nombreuses denrées.



Charles Nègre, Le quai Saint-Pierre à Cannes, vers 1860

Au milieu du XVIII^e siècle, Arnaud Chenu, négociant grassois, importe de l'Italie des dattes, des raisins secs de Calabre, du blé dur de Sicile, de la cire de Smyrne, de la noix de muscade, de la girofle, du sucre. Du Levant (pays situés à l'Est de la France, bordant la côte méditerranéenne de l'Asie), il reçoit du café, du safran et de l'encens.

Au milieu du XIX^e siècle, le port de Cannes exporte huiles, eaux de fleur d'oranger, figues, savons et salaisons, tandis qu'il reçoit du blé, des farines et du sel. Ce lien étroit et historique entre le Pays de Grasse et le commerce maritime, via le port de Cannes, explique l'omniprésence du poisson salé tels que les anchois et la « morue importée des mers du Nord » dans les habitudes alimentaires de tout le pays. Habituellement consommée les jours maigres, la morue salée était un aliment très bon marché. Quant aux anchois, ils ont donné naissance à une multitude de hors-d'œuvre : anchoïade, tapenade, saussoun et pissaladière avec l'ancien pissalat.

Dessaler la morue

Couper la morue en 3 à 5 morceaux selon sa taille, que l'on place dans une passoire. Mettre cette passoire dans une grande casserole remplie d'eau de façon à immerger la morue et laisser 8 à 10 heures sous un filet d'eau. Autrefois, on dessalait la morue à l'eau courante des fontaines. Aujourd'hui, l'économie d'eau s'impose et l'on peut préférer renouveler l'eau toutes les 3 à 4 heures en laissant tremper la morue 12 heures. Attention, la morue ne doit pas bouillir, mais seulement frissonner, avec des feuilles de laurier.





Morue aux poireaux - *Merlusso ei porri*

C'est le plat de la veille de Noël dans une grande partie de la Provence.

Ingrédients : 2/3 de poireau, 1/3 de morue, olives.

La veille, faire dessaler la morue. Couper les poireaux en rondelles et les faire revenir dans l'huile d'olive de Saint-Cézaire-sur-Siagne, et ajouter un verre d'eau. Cuire le poisson dans une casserole d'eau avec du thym et du laurier puis le trier pour enlever les arêtes. Faire cuire ensemble poireaux et morue pendant 20 mn. Mouiller un peu de farine dans un verre d'eau et l'ajouter à la préparation. Faire épaissir. Avant de servir, casser un œuf et bien mélanger sans faire bouillir. Servir chaud. On peut y ajouter des olives, notamment celles que vous avez mises en saumure vous-même.

Variante du haut pays grassois appelée « la porrade » : faire revenir la morue dessalée émiettée et les poireaux coupés en petit morceaux, en quantité égale avec la morue, dans une casserole. Ajouter des herbes aromatiques (thym par exemple) et remuer régulièrement. Lorsque le tout commence à cuire, saupoudrer de farine et remuer vivement.

Avant que le mélange ne soit trop sec, ajouter du lait ou de l'eau jusqu'à obtenir l'aspect d'une sauce. Réduire le feu au maximum et surveiller la cuisson : plus c'est cuit, meilleur c'est, mais attention à ne pas brûler le tout...

RECETTE DE JOSÉPHINE RAYBAUD,
RECUEILLIE PAR L'ASSOCIATION SUS LEI
DRAIO DOU PROUVENÇAU



RECUEILLIE PAR
VIOLETTE SASSY

La tartinade d'anchois - *L'anchoïade*

L'anchois est un petit poisson qui se pêche en plein été, essentiellement destiné à la salaison. Dès la fin du Moyen Âge, Grasse s'approvisionne à Antibes, Cannes et la Napoule en barils de sardines et d'anchois en saumure.

Piler dans un mortier 15 anchois préalablement coupés en petits morceaux avec 6 gousses d'ail. Ajouter petit à petit ¼ de litre d'huile d'olive jusqu'à obtenir une pâte épaisse et homogène. Ajouter une cuillère à soupe de vinaigre et mélanger (facultatif). À déguster à l'apéritif sur une tranche de pain de campagne grillée, avec du vin d'orange. Réchauffer un peu au moment de servir.

RECETTE DE
NANOU ARNAUDO



Les migrations d'au-delà

De nouvelles vagues de population pétrissent encore les habitudes alimentaires au XXe siècle. Les recettes de pâtes et de riz (le risotto, plat du pauvre, arrive de la zone rizicole de la plaine du Pô dès les Temps Modernes), de polenta à base de maïs proviennent des apports de la main-d'œuvre italienne : travailleurs du bois, domestiques, ouvriers de l'industrie des parfums à Grasse ou de la poterie à Vallauris et Biot. D'abord Piémontais, puis Calabrais aux XIXe et XXe siècles, ces migrants enrichissent la cuisine locale de leurs traditions.



L'actuel et emblématique fabricant de fougassettes du Vieux Grasse, perpétuant l'ancienne recette du magasin Hugues, est la Maison Venturini, dont l'ancêtre toscan s'installe à Grasse au début du XXe siècle.



Les circulations de la Seconde Guerre mondiale apportent de nouveaux métissages. Avec l'arrivée des travailleurs d'Indochine, puis d'Afrique du Nord et d'Afrique noire dans les années 1960, se répandent : brochettes, merguez, couscous, méchouis, et un usage accru des épices.

Le houmous, apport très populaire de la cuisine du Moyen-Orient, propose une nouvelle façon de cuisiner un ingrédient typiquement local qui a eu une importance économique considérable : le pois chiche.

L'origine des légumes provençaux ou la domestication des plantes

Une grande partie des légumes que nous considérons aujourd'hui comme essentiels à la cuisine provençale et niçoise a été domestiquée par l'humain en dehors de l'Europe. Beaucoup sont originaires d'Amérique et n'ont donc été introduits en Provence qu'après la conquête de ce continent par les Européens (dès 1492).

La tomate (du *nahuatl tomatl*, langue des aztèques), fut introduite en Europe dès le XVIe siècle comme curiosité botanique. Ce sont d'abord les italiens qui l'adoptent. La « pomme d'amour » ne devient l'ingrédient d'association préféré des pâtes et de la pizza qu'à partir du XVIIe siècle, à Naples. Elle ne se répand en Provence que vers le milieu du XVIIIe siècle, et finit par y être omniprésente à la fin du XIXe siècle. Elle ne se diffuse vers le nord de l'Europe qu'à partir des années 1980.

La pomme de terre, également originaire d'Amérique du Sud, arrive en Europe au XVIe siècle. Il semblerait qu'elle se soit répandue à grande échelle dans certaines localités du Pays de Grasse à la fin du XVIIIe siècle, comme à Gars (1793) et à Pégomas.

La courge musquée, dite courge rouge, si prisée des Grassois, est elle aussi originaire d'Amérique, tout comme le haricot (*Phaseolus sp.*) à ne pas confondre avec le haricot dolique (*Vigna sp.*) originaire d'Afrique. L'aubergine a, quant à elle, été domestiquée en Asie du Sud. Son adoption générale en Provence date du XIXe siècle... Enfin, plus proche de nous, l'artichaut se répand en Provence au cours du XVIe siècle, à partir de l'Italie.

Finalement, il peut être étonnant d'imaginer qu'on se nourrissait principalement en Provence, à la fin du Moyen Âge, de pain, de fèves en potage avec des oignons, de pois chiches, de lentilles seuls ou en potage, de riz, de soupe aux choux, de vin.

La cuisine du pays grassois est en grande partie le fruit d'apports extérieurs, d'influences, entre les potentialités du milieu physique, les manières de cuisiner et l'évolution des habitudes alimentaires au fil des mouvements de population historiques. Ratatouille, gnocchis, polente, sont autant de témoins des influences provençales, alpines et italiennes qui ont traversé le Pays de Grasse, et des grandes circulations mondiales amorcées dès la Renaissance.



Jean-Baptiste Debret, Les fruits du nouveau monde, 1822

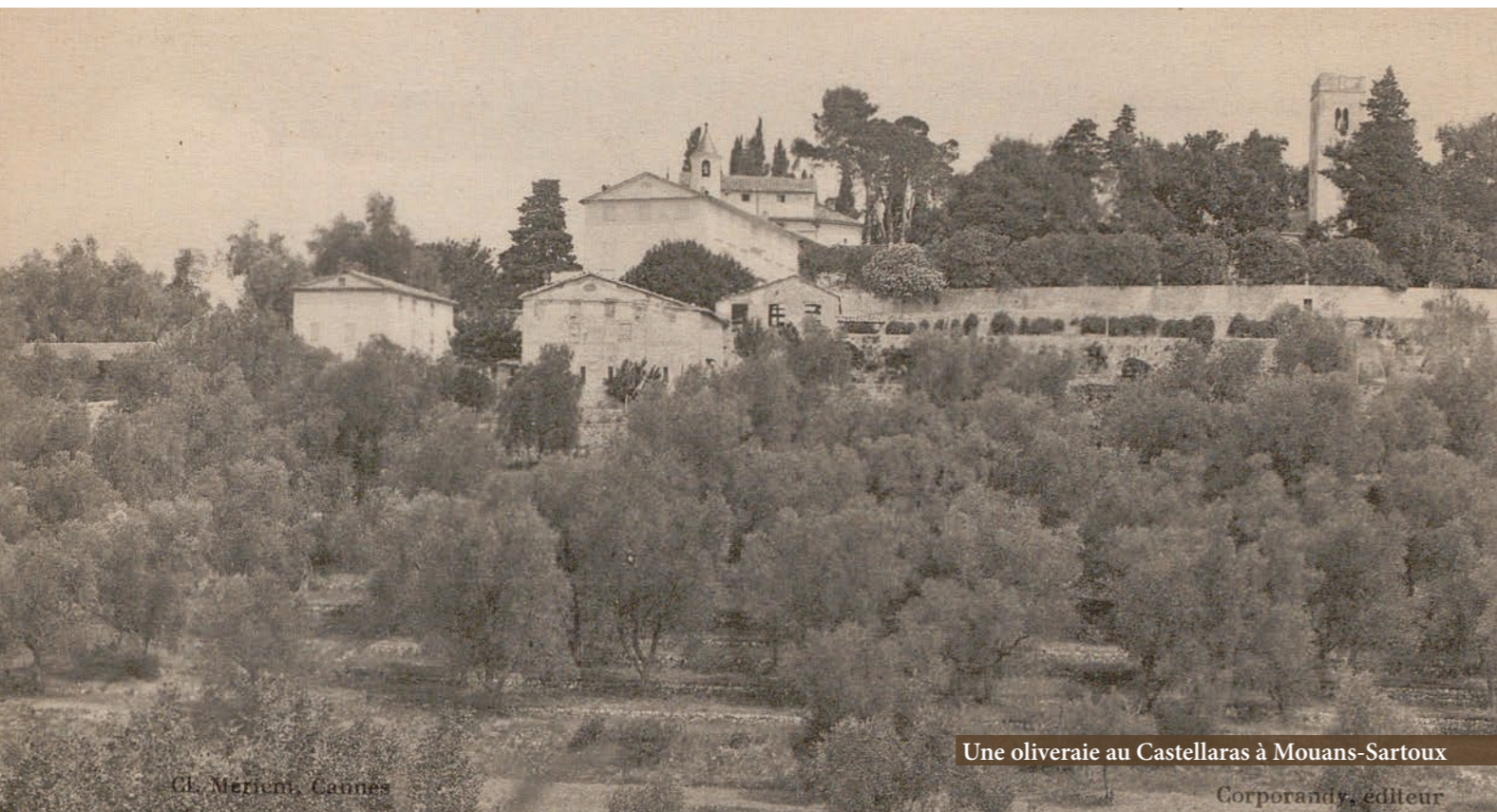


II

Cuisiner

Quels sont les principaux ingrédients et plats de la cuisine quotidienne et domestique des habitants du Pays de Grasse ? Les manières de donner du goût, les savoir-faire et autres « tours de main », les façons de cuire, les manières de « vaincre les saisons » par les procédés de conservation... Autant d'opérations qui témoignent d'un art d'accommoder ensemble les ingrédients disponibles à chaque saison, avec une inventivité quotidienne.

L'HUILE ET L'ARÔME, L'ART D'APPRÊTER LES ALIMENTS



Une oliveraie au Castellaras à Mouans-Sartoux

Cl. Merient, Cannes

Corporandy, éditeur

Les bases de la cuisine locale sont l'huile et l'arôme, déclinés dans les sauces à l'aide des herbes aromatiques, des condiments, des épices.

L'ingrédient de base : l'huile

L'huile d'olive

Bien que le saindoux (graisse issue du porc) soit également utilisé dans le haut pays, l'huile d'olive est la base de l'alimentation locale en Provence orientale. Elle est utilisée dans tous les plats : crudités, assaisonnements, hors-d'œuvre (antipast), fritures, conserves de champignons, de légumes, et même comme excipient médicamenteux (onguent, laxatif). Mais c'est aussi une monnaie d'échange, lorsqu'elle est en excédent.

L'olivier connut un grand développement en Provence à la fin du XVIII^e siècle. Il fut jusqu'au milieu du XIX^e siècle, avant l'expansion des cultures spéculatives⁽¹⁷⁾ dans le bas pays (florales, maraîchères et arbustives), la plus grande richesse du sud du territoire du Pays de Grasse. Au milieu du XIX^e siècle, on ne compte pas moins de 230 moulins à huile dans l'arrondissement de Grasse, sur les 715 que compte la totalité du département du Var (rappelons que le Pays de Grasse était varois avant 1860).



Meule de moulin à huile

L'olivier était cultivé dans le sud du Pays de Grasse jusqu'à 600 à 700 mètres d'altitude, aux bonnes expositions, sur les pentes aménagées en terrasses de culture. Les variétés présentes dans le pays sont majoritairement le Cailletier (ou Pendoulié, Cayet, Cayoun, olivier de Grasse, etc.) qui domine à 90% l'oliveraie au début du 20^e siècle. On y trouve aussi le Ribeiro (Petit Ribier, sauvagé, etc.).

À cette période, les huiles des environs de Grasse, et notamment de Saint-Cézaire-sur-Siagne, jouissent d'une grande réputation, on les dit onctueuses, délicates et légères.

Alexandre Dumas écrit en 1873 : « Parmi les huiles d'olive, il y a un choix à faire ; à mon avis, la plus fraîche, celle qui se conserve le mieux, est l'huile de Lucques ; puis vient l'huile vierge, l'huile verte et l'huile fine d'Aix, de Grasse et de Nice. »



La cueillette des olives dans les propriétés Tombarel Frères



Huile d'olive de Grasse



Moulin de Saint-Cézaire-sur-Siagne



Les olives en saumure

Rien de plus simple que de réaliser ses propres olives : cueillez des olives, rincez-les, trempez-les dans l'eau fraîche que l'on renouvelle tous les jours pendant 7 à 15 jours. Puis, mettez-les en pot et recouvrez-les d'une eau bouillie, refroidie et salée à 10 %, avec un bouquet d'herbes, soit 100 g de sel par litre d'eau bouillie et refroidie.



La tartinade d'olive ou tapenade

Tapenade vient de « *tapeno* » : câpre. Le câprier, ce petit arbrisseau méditerranéen, pousse sur des sols pauvres et bien exposés. Pour confectionner les câpres, on ramasse les boutons floraux et/ou les fruits, que l'on place en saumure (vinaigre blanc et sel).

RECETTE DE
NANOU ARNAUDO

Pour six personnes :

200 g d'olives noires dénoyautées, 50 g de câpres, 50 g de filets d'anchois dessalés, ½ litre d'huile d'olive, sel, poivre, filet de vinaigre.

Pilez l'ensemble des ingrédients dans un mortier (ou au mixeur). Ajouter l'huile d'olive. À consommer sur une tranche de pain de campagne ou avec les crudités.



La brissauda ou brissaud, ou roustie

C'est une tranche de pain, grillée ou non, frottée d'ail, trempée dans l'huile d'olive nouvelle à sa sortie du moulin. Jacqueline Engert décrit ce moment de convivialité où l'oléiculteur « *apporte avec lui [au moulin] quelques baguettes, de l'ail et une bouteille ou deux de son rouge. Il attend la pression de ses olives (...). À l'aide d'une fourchette improvisée, il tient son pain coupé en longueur et le grille devant le feu. Ensuite il le frotte d'ail, ajoute du sel et du poivre (prévu par le moulinier) pris sur l'étagère toute proche. Tout est prêt pour l'arrivée du premier filet vert-or de sa propre huile dont il mouille son pain rôti. Et ceux qui attendent, ceux qui viennent chercher leur huile déjà pesée et en fût, tout le monde goûte et commente la qualité de la nouvelle huile en vidant des verres de vin rouge à grandes gorgées.* »



« *Je me souviens de ces rousties mangées au moulin au moment où l'on passait l'huile : on rôtissait la tranche de pain huilée, à l'ail, sur un feu de « merrillouns », ces noyaux d'olives écrasés, secs, qui servaient de combustible. On avait les mains grasses, les lèvres aussi, et le menton marqué par l'huile, mais quelle ambiance !* » Joseph Farnarier.

La noix et son huile

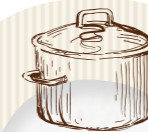
Faute d'oliviers, c'est la noix qui pouvait remplacer l'olive dans le haut pays. La sauce aux noix, pratiquée dans tout le Pays, était couramment consommée. Cette sauce aux noix était aussi l'accompagnement des raviolis à la courge, préparés pour les fêtes de Noël dans le haut pays. On la confectionnait aussi à Grasse en accompagnement des gnocchis (fromage râpé, un peu de noix, quelques feuilles de menthe sauvage, malaxés avec l'eau de cuisson des raviolis ou des gnocchis).

À Gars, où il est bien connu que se plaisent une multitude de noyers, existait un moulin à huile de noix. Largement excédentaire du fait de l'éloignement de la commune des grands marchés, la noix était consommée tout l'été en sauce avec des pâtes, ou en soupe, consommée le matin, et constituée de noix broyées au mortier et délayées dans l'eau tiède avec de la farine. Les plus petites étaient données aux poules. Les enfants consommaient les noix avec un morceau de pain et un bout de fromage.

Un grand classique des vins et liqueurs maison est le vin de noix. On en trouve des recettes dans tout le Pays. À Grasse, on retrouvait l'association courge rouge / noix présente dans les raviolis de Noël, lorsque la tarte à la courge était servie avec un verre de vin de noix. On consommait en décembre la tarte aux noix parmi les 13 desserts.



Moulin à huile de noix à Gars



Sauce aux noix

Pour quatre personnes, piler dans un mortier en marbre, 150 g de noix décortiquées avec une gousse d'ail, jusqu'à obtenir une pâte. Délayer en versant huit cuillerées à soupe d'eau de cuisson des raviolis ou des pâtes, bouillante. Ajouter : sel, poivre, muscade, fromage râpé. Recette tirée de Paul Raybaut, 1981.



Donner du goût, relever : aromates, condiments et épices

Plantes aromatiques (basilic, thym, persil, etc.), condiments (sel, ail, oignon, câpres, cornichons, eau-de-vie), épices (poivre, piment, cannelle, paprika, vanille, anis, cumin, pavot) et eaux florales (fleur d'oranger) peuvent être consommés crus ou cuits, confits (angélique), incorporés à des produits comme les pâtisseries, en accompagnement de plats, en tisane, pour conserver des aliments (sel), etc.

Ils permettaient de relever les plats et d'agrémenter des préparations à base d'ingrédients monotones et nutritifs comme le riz, les pommes de terre, les céréales, etc.

« Elle a du goût, cela veut dire qu'elle est relevée, juste ce qu'il faut pour qu'elle soit meilleure en évitant qu'elle pique. »
Joseph Farnarier sur la cuisine grasseoise.



Carle Naudot, salins en Camargue

Les condiments

Le sel, minéral utilisé pour relever les mets, mais aussi pour assaisonner ou conserver, est le plus utilisé des condiments. Il s'agissait d'un des rares ingrédients que l'on obtenait en échange d'argent dans l'ancienne économie d'autoconsommation. Outre le sel, les plats sont relevés par les herbes aromatiques, mais aussi, dès le Moyen Âge, par les épices, principalement en ville et chez les classes sociales aisées. On trouve alors dans leurs menus poivre, muscade, cardamome, safran. La fameuse fougassette de Grasse comporte d'ailleurs une pointe de safran, qui était sans doute de production locale.

Le vinaigre est un autre élément important avec l'huile d'olive, pour l'assaisonnement des crudités. Les câpres, le miel peuvent aussi y intervenir. L'oignon et surtout l'ail sont les principaux légumes condimentaires utilisés. L'ail est l'ingrédient principal de l'aïoli, il est très employé dans les salades, farcis, en soupe (aigo sau, soupe au pistou), mais aussi avec la viande (gigot, épaule d'agneau), en persillade avec les sanguins, haricots verts, escargots farcis, etc.

Les recettes de tranches de pain frotté d'ail sont fréquentes. On mangeait par exemple lors d'un encart matinal après les premiers travaux du matin, du pain tartiné d'une tomate fendue, salée, avec une gousse d'ail râpé, et deux ou trois feuilles de basilic finement coupées, arrosé d'huile d'olive, voire adjoints d'olives salées et d'anchois.

Ou encore du pain avec des fèves nouvelles trempées dans un mélange d'huile, de vinaigre et de pissalat, ou des pommes de terre bouillies issues de la salade de haricots de la veille.



zoom Le mortier

Comme « on reconnaît un bon ouvrier à ses outils », ainsi que le dit le proverbe français, on trouvera chez tous les cuisiniers et cuisinières pratiquant des recettes locales un mortier et un pilon.

Ils servent à fabriquer l'aïoli, le pistou, mais aussi à broyer les épices. « On peut employer un mixeur pour aller plus vite, mais c'est bien meilleur au mortier », nous dit Nanou Arnaudo dans son livre de recettes grasseoises à propos de la tapenade.





L'ailoli

RECETTE D'EUGÈNE BLANCARD
ET DE VIOLETTE SASSY

Direction des affaires culturelles

L'ailoli, terme composé de la contraction de l'occitan alh (ail) et òli (huile) est composé de légumes cuits, de poisson et d'une sauce spéciale à base d'ail et d'huile d'olive. C'est un plat très populaire dans toute la Provence, présenté comme un plat des pauvres. Il est encore fréquemment consommé le vendredi, jour maigre (sans viande), ou l'été lors des fêtes, et il faisait partie des plats consommés lors des journées de travail aux champs.

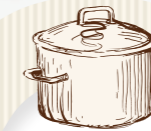
Chacun a sa préférence, avec plus ou moins d'ail. Attention, l'ailoli, émulsion d'ail et d'huile, n'est pas une mayonnaise, émulsion d'œuf et d'huile, bien que beaucoup de recettes provençales y intègrent l'œuf. Il est bien connu que pour qu'elle soit réussie le pilon doit tenir droit dans le mortier.

Ingrédients : ail, huile d'olive, sel, jaune d'œuf. Pour l'accompagnement : tomates fraîches, pommes de terre, carottes, navets, haricots verts, betteraves, poisson bouilli, petits escargots cuits, oeufs durs...

Pour faire l'ailoli, mettez dans un mortier une gousse d'ail épluchée par personne. Écrasez-les avec le pilon ; ajoutez un jaune d'œuf et un peu de sel fin. Prenez votre pilon de la main droite et commencez à tourner. De la main gauche, tenez une burette remplie d'huile d'olive et tout en tournant versez votre huile goutte à goutte ; ne jamais vous arrêter de tourner jusqu'à ce que vous obteniez une mayonnaise épaisse. Si par hasard l'huile se sépare subitement du reste, recommencer. Videz votre mortier, remettez un jaune d'œuf, tournez de nouveau en utilisant petit à petit l'ailoli manqué jusqu'à ce que vous obteniez une « mayonnaise » consistante.

Mettez votre ailoli dans un plat et servez avec de la morue, du poulpe, des carottes, des haricots verts, des pommes de terre, des topinambours, des artichauts, des petits pois, des escargots, des bigorneaux, du poisson blanc, des restes de viandes froides ou des œufs durs.

Plat incontournable des tablées de la belle saison et des rassemblements de travailleurs des champs, une fois le travail de fenaison ou de moisson achevé. Près de la mer, on trouvera tout un assortiment de poissons, crustacés et mollusques en accompagnement, c'est l'occasion aussi de déguster les petits artichauts *Violets de Provence* si tendres en crudité.



Tartinade à l'amande

Sou saussoun

VARIANTE DE
NANOU ARNAUDO

Sou saussoun est un hors d'œuvre à base d'amandes et d'ail pilés. Il est considéré d'origine varoise, sa présence en Pays de Grasse n'est donc pas étonnante (voir p. 8).

Ingrédients : amandes fraîches, fenouil, ail, anchois, huile d'olive, eau bouillante ou froide selon les goûts. « Mettre dans le mortier des amandes émondées. Ajoutez le fenouil, l'ail, les anchois passés sous le robinet sans l'arrêt. Bien piler le tout pour obtenir une pâte lisse. Ajoutez l'huile d'olive et l'eau bouillante. Tartinez des tranches de pain grillé que l'on sert à l'apéritif ».

Une autre recette grassoise se compose de deux concombres coupés en rondelles, égorgés, mélangés à une pâte constituée de 15 amandes, 2 gousses d'ail pilées, et d'un demi-verre de lait.



Les herbes aromatiques

Les herbes aromatiques sont issues de la cueillette, une activité de prélèvement qui permettait de compléter l'agriculture vivrière⁽¹⁸⁾. On trouve parmi ces herbes le romarin ou *roumanieu*, le thym ou *ferigoula*, *farigoulette*, la sarriette ou *pebre d'ai*, le laurier-sauce ou *baguier*, *abagié*, *laurié*, la sauge (*sauvi*), l'origan (*carnabuja*, *majourana*, *majourano*), et dans le haut pays, le serpolet, composant « le bouquet garni » des olives en saumure et des plats en sauce.

La sauge parfume la soupe à l'aigo sau et la viande de porc, l'ail et le basilic la soupe au pistou, le thym et la sarriette les civets de lapin et de lièvre, le laurier la morue, l'origan les gratins, toutes les herbes parfument morue et ragoûts.



Faire son bouquet d'herbes

Suspendre les herbes pour bien les faire sécher. Les écraser au mortier. Mélanger en quantité presque égale : thym, romarin, marjolaine, laurier, sauge, basilic, poivre écrasé. Mettre en pots, on en saupoudre tous les plats au besoin.



L'eau de fleur d'oranger

Elle est employée pour donner du parfum à un dessert, une boisson. Ingrédient phare, issu de la distillation de la fleur d'oranger bigaradier cultivé dans la partie sud du Pays, l'importance de son usage n'est pas sans rappeler celle de ce centre économique et industriel, producteur de plantes à parfum.

Au milieu du XIXe siècle, l'eau de fleur d'oranger est produite dans les environs de Grasse à partir des fleurs de l'oranger bigaradier, cueillies en mai. C'est un ingrédient essentiel de la fougassette, mais aussi des beignets sucrés, ganses, oreillettes, tourte de courge, de la couronne des rois et dans la partie plus niçoise, de la tourte de blettes.

On s'en servait aussi pour agrémenter un verre de vin, une tasse de thé à Noël. Alcool, vanille, raisins secs, amandes, pignons, sont d'autres moyens d'agrémenter les pâtisseries ou la pâte à crêpes.



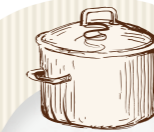
Distillation de fleurs



Récolte de la fleur d'oranger

Boisson à la fleur d'oranger

L'eau de fleur d'oranger diluée dans de l'eau très fraîche avec du sucre est une boisson d'été très rafraîchissante.

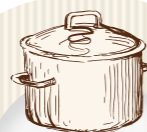


Les sauces



Les sauces sont variées, elles permettent d'agrémenter et de bonifier les produits de base comme les pâtes, la polente, les viandes, les légumineuses, les pommes de terre, les légumes, les poissons, les omelettes (sauce tomate, sauce aux noix, etc.), et d'accompagner les légumes crus ou cuits (vinaigrette).

Elles permettent encore de réhydrater les ingrédients séchés pour la conservation, comme les champignons, ou interviennent dans les bouillies, soupes et potages. Elles augmentent le volume des plats, et sont un prétexte à l'utilisation du pain, qui complète le repas. En un mot, on trouve les sauces en abondance et dans de très nombreux plats de la cuisine locale.



La vinaigrette

Composée d'huile d'olive, de vinaigre, de sel et de poivre en quantités variables selon la saveur recherchée, on peut aussi ajouter à cette sauce quelques câpres, ou de la moutarde, ou du vinaigre de figues, chacun ayant sa recette. Le Grassois Joseph Farnarier y ajoute même du lait concentré pour napper légumes, viandes et poissons !



La sauce tomate

RECETTE DE
JOSEPH FARNARIER

« Ma grand-mère préparait la sauce tomate de la façon suivante. Dans une casserole sur feu doux, mettre la moitié d'un oignon coupé en minces lanières et lorsque l'oignon commence à devenir clair, on ajoute du petit salé coupé en une dizaine de dés et lorsque tout prend transparence, trois grosses tomates pelées et épépinées coupées en morceaux.

Remuer avec une cuillère en bois et lorsque la tomate est réduite en purée, on ajoute une feuille de laurier, un clou de girofle, une branche de thym et deux feuilles de basilic.

Continuer à cuire doucement en remuant dix minutes. Ajouter sel fin et poivre moulu. Vérifier l'assaisonnement. La sauce est prête, et la conserve de tomates pour l'hiver aussi. »



Sauce pour le poisson

La raito

C'est une sauce au vin et aux câpres. Faire frire dans l'huile d'olive des oignons hachés. Couvrir de vin rouge. Cuire 10 à 15 minutes, puis ajouter une poignée de câpres. Servir avec le poisson bouilli (morue, sardines, thon, etc.).

RECETTE DE
JOSEPH FARNARIER



PLATS DU QUOTIDIEN



Cuisine provençale au Musée d'Art et d'Histoire de Provence, Grasse

Les plats du quotidien font la part belle aux légumes avec les tians, les soupes et les farcis, mais aussi à la farine et aux œufs : tourtes, pâtes, galettes (crespeu). C'est une cuisine étroitement liée aux saisons.

« Autrefois, la cuisine c'était l'art de consommer les produits du jardin, d'accommoder les restes afin de nourrir toute la maisonnée de manière économique et sans gaspillage. » Alain Salvat.

« Quelle qu'en soit la forme, la récupération des restes ou la préparation en vue d'une utilisation ultérieure est une constante. Un repas constitue une partie du suivant, une sorte de chaîne s'établissant en vue de donner à leur succession une cohésion marquée du signe de l'épargne de monnaie par l'appel maximal aux apports de chacun. » Paul Raybaut.



Cuisine ancienne chez Anna Aubanel



La cuisson

La domestication du feu est une étape fondamentale dans l'histoire de l'humanité. La cuisson permet différents degrés de transformation des aliments du point de vue chimique, en fonction de la maîtrise de la chaleur.

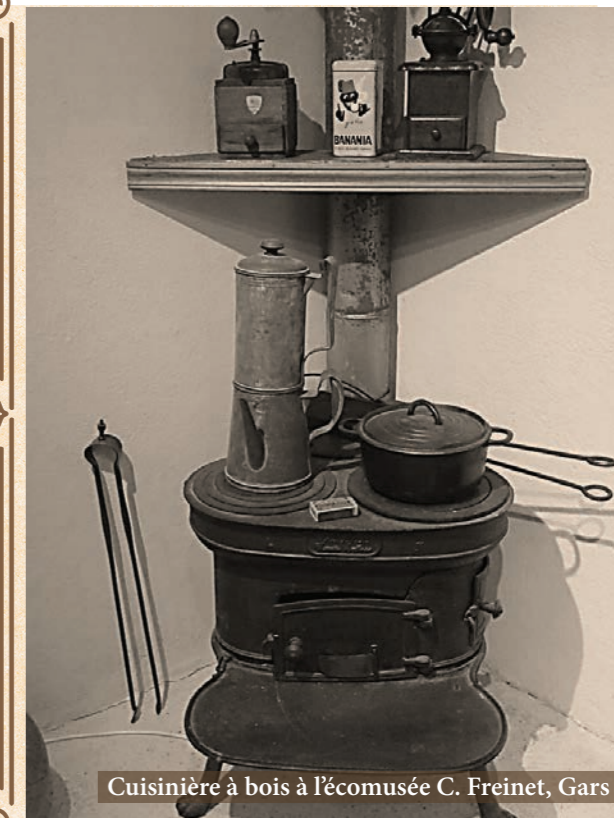
Le feu a une signification sociale : le foyer est le lieu où l'on fait du feu pour cuire l'aliment, se chauffer, et désigne aujourd'hui la maison toute entière. L'âtre est la partie de la cheminée où l'on allume le feu. On utilisait autrefois pour cuisiner dans l'âtre un trépied (*lou trepen* dans l'Estéron), une crémaillère (*lou cumascle*) pour suspendre marmites et chaudrons, une broche, une poêle d'âtre.

La cuisson pouvait se poursuivre sur le potager (*fugagnoun*), un espace maçonné comportant des cendriers en fonte où l'on déposait les braises. Au tout début du XXe siècle, les poêles dits bas alpins ou « de montagne » et les cuisinières en fonte (four) remplacèrent la cuisson dans l'âtre. Ils firent baisser la consommation de bois et optimisèrent la diffusion de la chaleur.

N'oublions pas que dans cette cuisine, l'eau était issue de la fontaine du village ou d'une source, et conservée dans des bassines de cuivre étamé. Elle n'arrive à la pile (évier en pierre creusée) qu'après les années 1950, pour une grande partie du territoire.



Fours anciens dans une maison



Cuisinière à bois à l'écomusée C. Freinet, Gars

Il existe plusieurs façons de cuire, soit directement au contact du feu (grillé, cuit sous la cendre, etc.) soit par cuisson indirecte : bouilli, rôti, frit, à l'étouffée, à la vapeur, etc.

La morue ne doit pas être bouillie, mais frissonnée, nous disent les Grassois. Les légumes accompagnés d'aïoli sont cuits à la vapeur. Le fassum est bouilli. Les tians et capouns sont cuits à la chaleur sèche du four. On peut aussi cuire dans une sauce (ragoûts), ou encore frire (oreillettes, ganses, beignets de fleurs de courgette ou de robinier faux acacia).

« La vieille cuisine grassoise était une cuisine économique et simple. Nos anciens n'aimaient pas gaspiller et puis c'était une époque où l'on mangeait beaucoup de pain (et le pain était bon !) ce pain qui était le support principal du manger (des salades, des sauces, des soupes, des ragoûts de viande ou de poisson). » Joseph Farnarier

« Lou pan de maioun es tougiou buon, e non v'annua giamai » (Le pain de maison est toujours bon et on ne s'en lasse jamais).



Portage du pain à Sigale

Le pain

Le pain, fabriqué à partir de la farine de céréales (comme le froment, l'épeautre, le seigle, l'orge et même le sarrasin), de levain et de sel, est un aliment de base dès le Moyen Âge en Provence, y compris à Grasse. Les céréales panifiables sont les cultures majoritaires du haut pays de Grasse au XIXe siècle.

Ce pain n'était pas toujours « blanc » (fait de froment), il pouvait aussi être de seigle comme dans le haut pays à Saint-Auban ou à La Roquette-sur-Siagne, où le pain blanc était réservé aux fêtes, et le pain gris au quotidien. Chaque famille y cultivait pour ses besoins une parcelle de blé, seigle ou sarrasin.



Pétrin



Boulangerie anglo-française à Grasse



Le pain de disette

Lorsque la farine manquait ou que le blé et les transports coûtaient trop cher, on l'économisait en la mélangeant à des fruits grillés, de néflier, d'azérolier (aubépine à gros fruit cultivée), d'arbousier, de châtaignes et de glands. Une fois écrasés, on les mélangeait au seigle. Des témoignages de la fabrication de ce pain subsistent dans tout le département.

Les substituts du pain au début du XIXe siècle étaient les pommes de terre, les châtaignes, les figes sèches, les lentilles, les fèves, les gesses et d'autres légumes consommés en soupes, et surtout la bouillie de farine d'orge accompagnée d'huile d'olive.

La pâte à pain est fabriquée à la maison jusqu'au milieu du XXe siècle. On trouve dès la fin du Moyen Âge dans les maisons grassoises la présence de *mastra* ou huches à pétrir le pain, soit des **pétrins**⁽¹⁹⁾. La farine est conservée dans un coffre. Le pain est cuit tous les 8 à 15 jours dans les fours domestiques, familiaux, ou dans les fours communaux, comme à Grasse dans la seconde moitié du XIXe siècle où le fournier pouvait être payé en nature (en pain et/ou en pâte). Ces fours représentent un aspect important de la vie collective d'autrefois. Il y en aurait eu jusqu'à 36 dans l'ensemble des hameaux de Séranon et de Valderoure au XVIIIe siècle !



La cuisson du pain familial, faite à tour de rôle, permettait de garder le four chaud et d'économiser le bois, comme à Caille. On en profitait pour cuire toutes sortes de plats. À La-Roquette-sur-Siagne, c'étaient des tourtes à la courge ou à la blette, des pâtes garnies d'oignons et d'anchois, de tomate, d'huile, mais aussi de petits bonhommes en pâte à pain pour les enfants.

Ce pain, élément essentiel de l'alimentation, est consommé quotidiennement : frais ou rassis, notamment avec la soupe qui sert à le tremper et à l'émietter. La tranche de pain est fréquemment mangée en accompagnement du repas, ou associée à du fromage, des figes, de la charcuterie. Mais le plat le plus anciennement consommé avec le pain restera la soupe.

L'origine du Pan Bagnat

À Grasse, comme ailleurs, la consommation du pain rassis en tartines est à l'origine du pan bagnat : du pain rassis trempé dans l'huile d'olive avec des tomates coupées en rondelles, une cébette, quelques fèves et des radis, des olives, du sel, parfois de petits artichauts découpés.

Une autre recette appelée bagna rotou constituée de pain rassis frotté d'ail et d'une demi-tomate, avec une pincée de sel et un filet d'huile d'olive, était emportée par les **pâtres**⁽²⁰⁾ lorsqu'ils gardaient les chèvres.



Bouillies, potages et soupes et ragoûts

La bouillie est un mélange de céréales, de farine de céréales ou d'autres féculents et d'eau portée à ébullition. Le potage désigne ce qui est mis à cuire dans le pot avec de l'eau. La soupe est quant à elle plus épaisse que le potage.

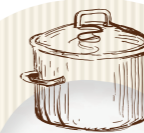
Le ragoût se compose de légumes, viandes ou poissons cuits dans une sauce. Bouillies, soupes, potages et ragoûts font partie des préparations culinaires quotidiennes. L'importance de ce type de plat traduit également celle des légumes dans l'alimentation : ils y cuisent frais l'été, secs l'hiver. On y trouve donc aussi des céréales, des légumineuses, des lentilles, des pois chiches, des haricots, des fèves en bouillon.

Une multitude de bouillies de farines et de légumes secs étaient consommées l'hiver. Les farines sont délayées et cuites à l'eau ou au lait, et épaissies par les miettes de pain sec ou les légumes. Citons dans la vallée de l'Estéron la *bol*, composée d'un tiers de farine de pois ou de pois chiches, de blé et de gesse (*lathyrus sativus* ou *gaissa*) ou de vesce (*vicia sativa* ou *pezotte*) ; *lou pest* (du latin *pistillum*, pilon) faite de blé, d'épeautre et de gesse pilonnés dans un mortier ; la *poutrola* à base de farines de légumes secs comme les fèves, haricots, pois, pois chiches, associées ou séparées en fonction des stocks.

À La Sagne, la soupe matinale appelée la *poutrola* était à base d'un mélange de farine de pois chiche, de gesse et de blé, au lieu du café au lait. Citons encore la classique *polente*, et la bouillie de farine de pois chiche épaissie par cuisson prolongée qui a donné naissance à la *cado* toulonnaise, le *panisso* marseillais, la *socca* niçoise, la *calentina* d'Afrique du Nord.

Les restes de bouillies et soupes mis à réduire au coin du feu, deviennent des gratins, ou des galettes et des crêpes. La soupe est également indissociable de la tranche de pain qu'on y trempe. On mêlait du pain émietté ou râpé dans les soupes, ou bien on se servait de leur bouillon pour constituer un deuxième repas en y trempant du pain. « Soupe » désigne au départ cette tranche sur laquelle on a versé le bouillon.

Les soupes étaient agrémentées de viande, qui servait de matière grasse comme à La Sagne : « on mettait un pied... on se régalaît ». Le gras restant dans la soupe était étalé sur les tartines pour le goûter. L'hiver, l'alimentation était principalement faite de soupe et de broussin à La Sagne (Briançonnet).



RECETTES DE
NANOU ARNAUDO



Soupe de pois chiches

Cette soupe simple était consommée dans les villages autour de Grasse pour les Rameaux : des pois chiches, un gros bout de courge rouge, un oignon coupé fin, un gros morceau de palette de porc. On la déguste avec une grosse tranche de pain agrémentée d'un filet d'huile d'olive, et par-dessus une bonne louche de cette soupe de pois chiches.

La soupe d'ail - *L'aigo sau*

Qu'a de sauvi en soun jardin, n'a pas besoun de medecin.

Ingrédients : eau - sel - ail - sauge. Mettre de l'eau à bouillir (1 litre pour une tête d'ail de petite taille), saler, mettre la sauge et l'ail pelé puis porter à ébullition pendant 5 mn. Boire dans un bol ou une assiette creuse aussi chaud qu'on le peut.

RECUEILLIE PAR
VIOLETTE SASSY
Direction des affaires culturelles

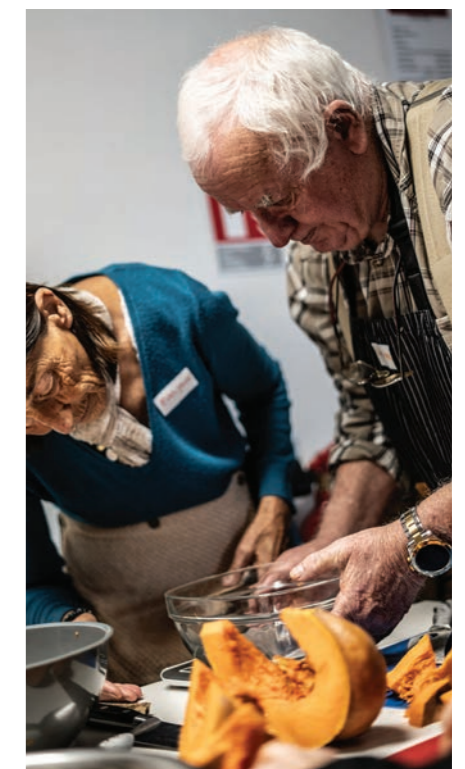


L'importance des restes : hachis et farces, tians, tourtes

La popularité des farces et hachis (incluant de la viande) dans la cuisine du Pays grassois, comme dans celle de Nice, n'est plus à démontrer. Celles-ci permettaient de laisser libre cours à l'accommodation des restes. L'illustration parfaite de la place que prenaient la farce et le hachis est donnée par le *fassum*, ce chou farci reconstitué, et les capouns, unités réduites de feuilles de chou de Milan enrobant un hachis. On farcit les légumes (tomates, oignons, fleurs de courges, courgettes ...).

Il existe également des pâtes farcies : les raviolis à la courge. On consomme des sardines et des morues farcies. On peut aussi se servir d'une pâte mince, on frit le tout à l'huile ou on le met au four : il s'agit des rissoles, un terme qui vient du mot « rougeâtre ». Enfin, le tian est considéré comme une farce sans enveloppe.

La farce (*l'emplun*) varie selon les ingrédients disponibles. Elle est à base de légumes et de produits animaux. On y utilise fréquemment l'épinard ou la blette hachés. Outre les légumes farcis et les tomates à la provençale, citons les escargots farcis (par besoin d'enrobage, la coquille fait office de contenant), les artichauts à la barigoule ou à la farigoulette, les poivrons farcis, etc.





Légumes farcis et tomates à la provençale

RECETTE DE
NANOU ARNAUDO



On peut employer les restes de viande du dimanche, principal jour où celle-ci était consommée, en hachis enrobé dans des légumes d'été : courgettes rondes, tomates, poivrons, aubergines, fleurs de courgette, pommes de terre, oignons blancs. Il s'agit de légumes farcis, un plat très courant.

Faire bouillir 15 minutes dans l'eau salée les légumes à évider : courgettes rondes ou longues coupées en deux, oignons coupés dans le sens de la hauteur. Égoutter, évider le centre, hacher les parties retirées que l'on mélange pour obtenir la farce (pour les aubergines, ajouter à la farce 2 tomates pelées, épépinées et vidées) avec ces ingrédients au choix : jambon cru ou petit salé, ail, persil, pain rassis trempé dans le lait ou l'eau, riz cuit, fromage râpé ou parmesan, œufs, sel et poivre. Garnir les légumes de cette farce, ajouter de la chapelure au-dessus et un filet d'huile d'olive. Cuire au four 45 min. et consommer chaud, ou froid, idéal pour les pique-niques.

Pour les tomates à la provençale : couper les tomates en deux, les évider. Réserver l'intérieur (chair et graines) dans un saladier. Les saler, les retourner et les laisser égoutter pendant 1h. Écraser ail et persil avec sel et poivre et mélanger le tout à la chair mise de côté avec de la chapelure. Dans un plat, verser de l'huile d'olive puis y disposer les tomates remplies de cette farce. Rajouter de la chapelure et de l'huile d'olive (éventuellement riz cuit et pain sec trempé dans l'eau). Mettre au four chauffé préalablement à 160°C durant 1h30. Les tomates doivent être confites.

RECETTE DE L'ASSOCIATION SUS
LEI DRAIO DÒU PROUVENÇAU.

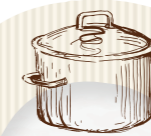
Les tians

Le tian désigne d'abord un plat de terre cuite vernissée servant de cuvette, puis un plat ressemblant à une terrine qui a, comme le pot (potage), donné son nom à une préparation culinaire spécifique. Courgettes, épinards, courges « rouges », choux-fleurs, fèves fraîches, petits pois, oignons... tous les légumes frais disponibles servaient à faire les tians, agrémentés parfois d'œufs, de fromage râpé, et toujours d'huile d'olive. À Grasse, c'était le plat consommé le dernier jour de la lessive (*bugado*), dont on récupérait les braises pour le porter au four du boulanger afin de l'y cuire.



« Nous sommes dans cette merveilleuse région de Grasse où épinards, blettes, légumes de printemps et courge d'automne ont trouvé leur plat de cuisson préféré parmi les belles et célèbres poteries de Vallauris. Chaque famille provençale se doit d'avoir son tian » nous dit Nanou Arnaudo.

Les tians existent dans des variations infinies : le tian de pommes de terre et tomates, le tian de blettes, le tian de courge rouge, le tian de courgettes, etc. On trouve aussi le tian de légumes variés comme fèves fraîches, pois, courgettes, blette, oignon, ail, persil, œuf, riz, fromage râpé étalé dans le tian avec l'huile d'olive et doré au four. Bien qu'en principe, le tian ne comporte pas de viande, on en trouve avec des sardines ou de la morue, par exemple : blette hachée (3/4), morue crue ou dessalée émietée (1/4), œufs, fromage, ail, persil, oignon, riz cru.



RECUEILLIE PAR
VIOLETTE SASSY
Direction des affaires culturelles

Tian d'hiver : le tian de courge rouge

Éplucher et couper en fines lames ou en dés de 1 cm de taille égale, une courge musquée de Provence ou une courge longue de Nice. Prendre un tian, huiler le fond.

Disposer une couche de courge rouge, puis une couche de pain dur émietté ou de riz, et mouiller généreusement avec du lait ou de l'eau pour que le riz ou le pain puissent gonfler en cuisant.

Saupoudrer le tout avec beaucoup de thym et de romarin et une pincée de sel. Remettre une couche de courge par-dessus, recouvrir le tout de chapelure, arroser d'huile.

Enfourner à mi-hauteur à 180°C, durant 30 à 40 min, en vérifiant que la préparation ne soit pas trop sèche à cause de la cuisson du riz.

À consommer chaud en hiver et froid en été.

RECETTES DE
NANOU ARNAUDO

Tian d'été : le tian de pommes de terre et tomates

Dans un tian préalablement huilé, disposer des pommes de terre en rondelles, saler, poivrer, et ajouter une partie d'un hachis de persil et d'ail. Couper les tomates en deux, les presser pour égrainer, les disposer sur les pommes de terre. Saler. Disposer le restant de hachis d'ail et persil, puis la chapelure, puis l'huile d'olive. Enfourner durant 1h.



Les tourtes

Il s'agit de l'association d'une pâte à base de farine de céréales, et de légumes, ou encore de farce sans enrobage (tian). Elles constituent un repas complet.



La pissaladière

RECETTE RECUEILLIE PAR
PAUL RAYBAUT DANS L'ESTÉRON

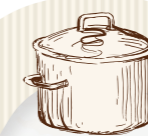
Il s'agit originellement d'une pâte à pain recouverte d'oignons, d'anchois et d'olives noires (aujourd'hui, on la trouve avec une pâte brisée). La pizza ne fut diffusée sur le littoral que dans les années 1950.

Avec un demi-kilo de farine, faire un puits et y mettre une pincée de sel, un demi-paquet de levure de boulanger délayée dans de l'eau tiède, cinq cuillerées d'huile d'olive. Bien pétrir. Faire une boule recouverte d'un linge, la mettre au repos au moins une heure.

Pendant ce temps prendre à peu près deux kilos d'oignons, les éplucher, les émincer. Les laisser cuire doucement dans une cocotte avec de l'huile, deux gousses d'ail écrasées avec le plat de la main, en couvrant la marmite pour que les oignons soient encore presque blancs.

Étendre la pâte dans une tourtière d'environ 30 cm de diamètre. La recouvrir des oignons étalés en couche régulière avec une cuillère en bois. Décorer avec des filets d'anchois et des olives. Si les anchois manquent, y mettre du pissalat. Pour d'autres, c'est l'inverse : la pissaladière est faite avec du pissalat, si on en a plus, on met des anchois. Bien arroser avec de l'huile d'olive avant de mettre au four bien chaud. Retirer au bout d'un quart d'heure : les oignons ont doré.

« On peut un peu poivrer, si on veut, au sortir du four. Pour qu'elle soit bonne, il faut que l'oignon soit aussi épais que la moitié de la pâte. Tous les dimanches je la fais quand les enfants viennent ; on la mange en buvant l'apéritif que je fais moi aussi avec de l'orange amère ou des feuilles de pêcher »
Paul Raybaut.



La tarte ou tourte de courge

RECUEILLIE PAR
VIOLETTE SASSY
Direction des affaires culturelles

La tarte de courge, parfois appelée tourte de courge, à base de courge dite rouge est un plat sucré considéré comme spécifique au Pays grassois. C'est un dessert courant qui est aussi spécialement consommé à Noël.

« Éplucher la courge puis la couper en morceaux de taille égale (2 cm) – Deux méthodes : on prépare la veille et l'on fait cuire la courge dans de l'eau bouillante mais on la laisse dégorger toute la nuit dans une passoire ou on fait revenir la courge dans une poêle et on la laisse juste refroidir – Confectionner la pâte de fond de tarte à partir de 250 g de farine pour 4 personnes, y ajouter l'eau, et la pincée de sel nécessaire – l'étaler au rouleau sur la planche farinée, la poser dans le plat à tarte en pensant à la piquer à la fourchette et en ayant préalablement légèrement huilé le fond du plat – Mélanger la courge avec du sucre ou du miel (qu'elle ne reste pas liquide) et mettre une cuillère à dessert d'eau de fleur d'oranger puis étaler le tout sur la pâte avant d'enfourner à mi-hauteur du four sur 180°C pour environ 30 min ».

« Lorsque j'étais enfant, ma grand-mère préparait toujours la tourte pour Noël et je portais le plat au boulanger qui la faisait cuire. Lorsque j'allais la chercher il y avait devant son grand four une dizaine au moins de plats en fer blanc garnis de tourte, c'était joli, ça sentait bon... » Joseph Farnarier.



Les pâtes

Si l'origine des pâtes fait encore débat aujourd'hui entre l'Asie et le monde oriental médiéval, il est avéré qu'elles pénétrèrent en Provence orientale par l'Italie, et donc par le Comté de Nice.

Les pâtes sont obtenues à l'issue d'un long pétrissage d'une farine de blé dur (ou tendre) mélangée de manière homogène avec de l'eau, puis façonnée en petites formes. Elles peuvent être séchées pour être ensuite cuites à l'eau ou à la vapeur.

Il existe une grande variété de formes et de tailles de pâtes. Faites de farine mêlée à l'eau, ou au lait, avec ou sans œufs, utilisant levure, matières grasses, aromates, colorants, végétaux comme la blette ou l'épinard, la pomme de terre, leur pétrissage peut se faire à la fourchette, du bout des doigts ou de la paume de la main, avec douceur, ou en la jetant, etc.

La pâte peut être roulée en boudin (certaines versions des croussets), moulée à la cuillère (gnocchis), abaissée (taillérin). Leur découpage peut se faire en lanières, en carrés, en losanges, en rectangles.

Elles étaient faites à la maison et on les mangeait fraîches. Les pâtes sèches faisaient partie des rares produits achetés dans le haut pays.

Elles pouvaient être cuites à l'eau, égouttées puis assaisonnées, ou encore cuites en couches gratinées avec du fromage (lasagne).



RECUEILLIE PAR
VIOLETTE SASSY
Direction des affaires culturelles



Les gnocchis

Ingredients : 1 kg de pommes de terre, 300 g de farine (plus ou moins selon la consistance des pommes de terre), 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 2 œufs (selon leur taille et la consistance des pommes de terre), sel, eau.

Planche de travail - saladier - grande marmite ou casserole - fourchettes et couteaux - passoire - plat de service.

Prendre de vieilles pommes de terre blanches avec la peau : elles doivent être vieilles pour être assez « farineuses » et éviter de mettre trop de farine et de gâcher leur saveur. Les mettre froides et porter à ébullition dans une grande quantité d'eau salée (cuisson environ 20 min).

Une fois cuites, les éplucher, les écraser en purée et les saler (selon les goûts).

Les mélanger avec un jaune d'œuf, ou deux selon la consistance de la chair des pommes de terre, et un petit peu d'huile d'olive, puis incorporer la farine, sans faire de grumeaux, jusqu'à ce que le mélange ne colle plus aux doigts, sans être trop dur.

Faire des boudins de pâte et les couper tous les deux doigts, puis les rouler sur une fourchette afin de leur donner leur belle forme. Faire bouillir parallèlement une grande quantité d'eau salée et huilée dans laquelle on plonge les gnocchis, les récupérer avec une passoire dès qu'ils remontent à la surface et servir aussitôt !

La place des produits laitiers : le brous

Avant le développement des coopératives laitières, le lait était peu consommé. On mangeait dans tout le pays un fromage appelé brous.

À Grasse comme dans le haut pays, on râpait les restes de fromage de brebis ou de chèvre sec, qu'on réunissait dans un toupin ou de petites terrines (pot en terre cuite) avec de l'eau-de-vie en un mélange homogène.

On pouvait aussi ajouter de l'eau fraîche et du levain. On le laissait fermenter jusqu'à ce « qu'une odeur tentante se dégage » comme l'indique Nanou Arnaudo.

Ce broussin ou brous était alors étalé sur des tartines de pain, parfois rôti devant le feu de la cheminée, et consommé toute l'année.

« Aco ero boun ! » Gérard Antoine, Saint-Auban.



Ancienne râpe



Égouttoir à fromages

La place de la viande

La nourriture locale est historiquement presque végétarienne. On consommait très peu de viande, en dehors des repas de fête comme Noël, en décembre lors de l'abattage annuel du cochon que l'on avait engraisé durant plusieurs mois, au printemps avec le chevreau ou l'agneau de Pâques, ou lors de repas de famille, d'occasions particulières.

Dans les agglomérations, la viande achetée était consommée tous les dimanches, tout comme le vendredi était le jour du poisson. Lorsqu'un animal du troupeau mourait accidentellement, ou qu'un animal de réforme devait être tué, la viande difficile à vendre et à conserver était partagée dans le cercle proche ou dans la communauté d'habitants.

La viande du quotidien était fournie par le petit élevage : poules et lapins, ou par le gibier chassé ponctuellement. Les protéines animales ordinaires étaient fournies par les œufs, le cochon, le fromage, le poisson (et les protéines végétales par le pain, les légumineuses).

Le cochon était donc historiquement, avec les poules et les lapins, le seul animal élevé pour la consommation domestique. Son abattage rythmait l'année et toutes les parties du cochon étaient employées dans la fabrication de diverses recettes, qui permettaient de confectionner des plats toute l'année. À Séranon, les femmes préparaient les caillettes, le fromage de tête, etc. On partageait à la suite de l'abattage un repas convivial, la fricassée, dont les gestes étaient codifiés.



Le jour du cochon à Séranon



Petit élevage de poules

« Il fallait un cochon dans une famille : le cochon apportait la graisse, pour faire les ragoûts pendant l'été, les quatre jambons, le boudin » raconte Sylvain Bonnome, Saint-Auban, cité par Cucurullo.

« L'abattage se faisait à la saison froide après Noël, les morceaux étaient consommés en fonction de leur facilité à les conserver en commençant par les boudins et en finissant par les salaisons » - Propos d'Odette Pierrisnard recueillis par Violette Sassy.



La « viande assaisonnement »



Les viandes consommées occasionnellement étaient principalement les morceaux les moins nobles, les bas morceaux les moins tendres, qui étaient bouillis, mijotés (viandes à bouillir, à préparer en sauce comme la bavette d'aloïau, les plates-côtes, la surlonge, la pointe de paleron, le talon de collier, la macreuse, le flanchet, le plat de joues, la tête, la langue, le pied).

La soupe agrémentée d'un morceau de lard illustre la notion de viande-condiment. Le bouillon en est ensuite séparé pour être consommé avec du pain, la graisse permet de faire des tartines (haut pays), la viande restante est utilisée pour les ragoûts, les hachis. La sauce des ragoûts est réutilisée pour les pâtes, le riz, les pommes de terre (daube). Les hachis sont des viandes à cuisson longue augmentées de blettes, épinards, courges, mêlées à de la chapelure issue des restes de pain, à des œufs, le tout assaisonné d'huile, poivre, ail, persil, voire noix de muscade.



Daube provençale Dobo prouvençalo

RECETTE DE L'ASSOCIATION
SUS LEI DRAIO DOU
PROUVENCAU



Ingredients : 500 g de viande de bœuf bien maigre, 50 g de poitrine de porc, 1 os à moelle, 50 cl de vin rouge, huile d'olive, 2 oignons, 1 gousse d'ail, 1 clou de girofle, 1 peau d'orange amère, 1 bouquet garni.

Faire mariner la veille la viande coupée en morceaux dans un saladier avec le vin rouge, le bouquet garni, un oignon coupé en morceaux, la peau d'orange, la gousse d'ail écrasée, le clou de girofle, le sel, le poivre, la noix de muscade râpée.

Le lendemain, faire revenir dans l'huile la poitrine de porc en dés, un oignon coupé en morceaux et y ajouter les morceaux de bœuf égouttés. Couvrir et laisser cuire 20 min en remuant souvent. Ensuite, vider la marinade dans la casserole et laisser bouillir à gros bouillon pour favoriser l'évaporation, puis diminuer le feu, couvrir et laisser cuire au moins 5 h. On peut ajouter des carottes coupées en rondelles. Servir avec des pâtes fraîches.

Poulet aux gousses d'ail

RECETTE DE
NANOU ARNAUDO

Ingredients : un poulet fermier de 2 kg, 10 gousses d'ail, sel, poivre, huile d'olive, pain trempé dans du lait, 1 boîte de champignons de Paris coupés en rondelles, 1 œuf, le foie du poulet et les rognons, ail et persil.

La farce : pain trempé dans le lait, foie et rognons hachés, champignons de Paris, ail et persil hachés, sel et poivre.

Mettre cette farce dans le ventre du poulet, le recoudre. Faire revenir le poulet tout doucement et ajouter les gousses d'ail. Lorsqu'il est cuit, le découper, en sortir la farce. Servir : une tranche de farce, un morceau de poulet, une ou deux gousses d'ail écrasées dans le jus du poulet par-dessus.



LA CONSERVATION

Si la priorité est donnée aux denrées fraîches de saison, en particulier aux légumes disponibles, les saisons ne sont pas une fatalité : on employait de nombreuses techniques de conservation destinées à les prolonger plus ou moins longtemps selon le procédé employé...



Les légumes de saison

En hiver, on consommait des légumes conservés en cave et des légumes secs, ou légumineuses. Les légumes d'hiver sont les choux, poireaux, cardes, navets, artichauts, blettes, voire carottes, et surtout la pomme de terre. Les légumes secs sont les fèves concassées, lentilles, pois, pois chiches, gesses, haricots.

Ils sont mis à tremper dans l'eau la veille de leur utilisation, et principalement employés en bouillies ou en bouillon, assaisonné d'huile d'olive et accompagné de petit salé (morceau de porc salé) ou de lard (graisse). Les ragoûts associent les viandes, les légumes et légumineuses toute l'année.

Dès le Moyen Âge, on trouve à Mouans-Sartoux des fèves, des lentilles, des pois chiches, des pois pointus, des pois carrés, des haricots, pois verts, mais aussi des choux-fleurs, des artichauts, des raves et des navets. À Caille les provisions d'hiver étaient constituées de pommes de terre, farine, haricots, pois chiches, lentilles, huile et vin.

À Saint-Auban, comme dans l'ensemble du haut pays, on stockait pommes de terre, farine, pois chiches, lentilles. Les légumineuses constituaient donc une grande partie des provisions hivernales dans l'économie d'autoconsommation.

Les modes de conservation par le frais

À ces productions s'ajoutent les œufs, la viande de salaison, la farine, l'huile, le vin, la charcuterie, autant de produits conservés à la cave ou à la **resserre**⁽²¹⁾. Les œufs sont enfouis dans le grain, les carottes dans le sable, les fruits disposés sur un lit de paille. L'huile est conservée dans la jarre, le vin dans son tonneau.



Le servan

Au tout début du XXe siècle, le sud du Pays de Grasse a connu une production spécifique de raisin de table, le servan, du provençal *serva* « conserver », un cépage particulier dont le raisin se conserve sur souche et « en chambre ».

Il y était cultivé à Plascassier (où on trouve le chemin du Servan) et à Mouans-Sartoux, mais son aire s'étend au-delà. C'est un raisin blanc de table, doux, à peau épaisse.

Si classiquement on consommait à Noël le raisin conservé à rafle sèche, c'est-à-dire suspendu dans une pièce aérée et fraîche,



le servan était quant à lui conservé à rafle fraîche, parfois jusqu'à Pâques : on trempe le **sarment**⁽²²⁾ portant la grappe, coupé long et dont le bout est enrobé de cire, dans un bocal rempli d'eau additionnée de charbon de bois.

Les chambres se trouvaient dans les étages des maisons, au nord, à une température de quatre à cinq degrés.

Le servan était très rémunérateur, vendu aux riches hivernants du littoral, principalement à Cannes, puis expédié dans les villes du Nord par les courtiers.

La glacière

Dans le haut pays, on trouve des bassins artificiels ou naturels destinés à exploiter la glace naturelle en hiver. Celle-ci était acheminée vers les villes basses en charrette (consommation des sorbets et boissons froides dans les cafés et restaurants). Il en est ainsi de la glacière de l'Audibergue à Caille, un aven naturel, et de la glacière de la Clue de Séranon. On trouve aussi des cavités naturelles ou de simples silos creusés dans le sol, où l'on conservait au frais les aliments pour les besoins domestiques.



Photo 1 : glacière naturelle de l'Audibergue



Photo 2 et 3 : glacière construite dans la clue de Séranon

Par le sel

On conservait la viande par le sel, sous forme de charcuterie et de morue salée, achetée à l'extérieur, puisqu'il s'agissait d'un aliment bon marché. On l'utilisait aussi en saumure pour les olives et les câpres ainsi que pour les anchois, qu'on transformait en condiment afin d'obtenir le pissalat.



Le pissalat

RECETTE RECUEILLIE PAR
PAUL RAYBAUT DANS 'ESTÉRON

Le pissalat, contraction du provençal *pei salat* (poisson salé), est formé de poissons de la famille des anchois, réunis en pâte par l'action du sel et du soleil, de l'écrasage et du tamisage. « On faisait son pissalat comme on fait son vinaigre », affirme-t-on à Grasse.

Présent dans toutes les cuisines (on estimait sa consommation dans l'Estéron à 2 kg par an et par personne), il en disparaît toutefois au milieu du XXe siècle. On utilisait par exemple le pissalat dilué avec un filet de vinaigre, puis de l'huile d'olive pour tremper les pommes de terre bouillies et autres légumes, crus ou cuits.

Les anchois étaient conservés en couches alternées de sel « rouge » auquel on avait ajouté de la brique pilée.

Recette : Prendre en mai-juin 5 à 6 kg d'anchois bien frais. Les vider, enlever la tête, les arêtes. Mettre les filets obtenus dans des

bocaux en verre avec 200 g de gros sel pour 1 kg de filets. Disposer en alternance une couche d'anchois et une couche de sel, avec du thym et du laurier, jusqu'en haut du bocal. Couvrir avec du papier ou du tulle, pour que le mélange puisse s'évaporer (jamais de plastique). Laisser ces bocaux au soleil toute la journée, et les rentrer le soir pour éviter leur condensation. Remuer tous les jours pour que les poissons du milieu prennent aussi le soleil. « L'eau que fait le sel doit s'évaporer toute seule. Il y en a beaucoup quand on a laissé la tête et les arêtes ».

Après 40 à 50 jours, écraser le tout au tamis ou au moulin à légumes avec la grille la plus fine. On obtient une crème. Pour 1 kg de filets d'anchois, on obtient 400 à 500 g de pissalat. Le conserver en bocaux avec de l'huile d'olive, pour qu'il ne s'oxyde pas au contact de l'air. Le garder au frais dans la resserre. C'est un condiment très concentré, 2 à 3 kg par an suffisent.



A l'huile, au vinaigre

Les cœurs d'artichaut, champignons, poivrons sont conservés à l'huile, au vinaigre blanc (comme les câpres), cuits au préalable.



Les sanguins

Trier les champignons en enlevant les parties marquées, et bien les essuyer.

Les faire rendre leur eau dans une poêle avec deux cuillerées à soupe de vinaigre. Laisser refroidir. Mettre en pots, recouverts d'huile, avec beaucoup de tiges de thym.

Ou

Mélanger dans un saladier 1/3 de vinaigre et 2/3 d'huile. Chauffer ce mélange et y ajouter les champignons nettoyés. Chauffer quelques minutes sans trop cuire. Laisser refroidir et mettre en pots.



Les tomates séchées à l'huile



Évider les tomates, les mettre à sécher au soleil avec une pincée de sel, en rentrant les claies tous les soirs. Une fois sèches, les rincer au vinaigre, les resécher à l'abri des mouches, puis les garnir d'une farce d'ail haché avec du persil. Les refermer et les entasser dans l'huile d'olive. Servir en hiver avec du fromage ou de la charcuterie.

On peut aussi conserver les tomates séchées que l'on réhydrate à l'eau chaude en hiver pour les ajouter aux plats.

Par la graisse

La viande pouvait être conservée dans des pots de terre cuite emplis de graisse. Par exemple, les grives étaient enrobées de saindoux et de thym, dans des boîtes de conserve au couvercle soudé, puis bouillies au bain-marie durant une heure. Ces grives étaient ensuite consommées hors de la période de chasse, avec des salades sauvages (pissenlit, engraisse-porc, peirin) avec du pain frotté d'ail.

Par le sucre



INTÉRIEUR D'UNE FABRIQUE DE FRUITS CONFITS
A GRASSE

Le sucre de canne, diffusé dans le monde méditerranéen par les Arabes au Moyen Âge, est longtemps resté rare et coûteux. Les fruits confits et les confitures, les fruits au sirop et pâtes de fruits ne se sont répandus que durant l'entre-deux-guerres. Auparavant, le sucre était fourni par les fruits séchés au soleil et par le miel. Les confitures de pastèque, d'orange amère et de tomates vertes sont notamment citées en Pays de Grasse.



Confitures de fruits

Pour les cerises, fraises, framboises, prunes, coings, mûres, pommes, poires, etc. Dans une bassine en cuivre, disposer les fruits pelés, sans noyaux et préalablement pesés. Mettre un poids identique de sucre. Porter à ébullition en remuant régulièrement et contrôler la cuisson « à la perle* » sans laisser noircir le mélange.

*À la perle : garder une assiette au frais et déposer une goutte de confiture ; si elle perle sans dégouliner, la confiture est prête.



Par l'alcool

Les fruits à l'eau de vie, comme les prunes et cerises, sont fréquemment offerts aux invités, ou consommés en fin de repas.

Par la chaleur : les conserves

L'appertisation, inventée par le Parisien Nicolas Appert à la fin du XVIIIe siècle, était largement employée avant la diffusion du congélateur. Louis Pasteur théorisa le procédé d'Appert quelques décennies plus tard, inventant la « pasteurisation ». Il s'agit du chauffage des aliments à une certaine température pour en détruire les germes, dans des récipients hermétiquement clos.

Mise en garde : la conservation des aliments en bocaux sur une durée longue suppose de maîtriser une étape essentielle : la stérilisation. Renseignez-vous sur la température à atteindre ainsi que la durée d'immersion de vos bocaux pour une conservation optimale. Une conserve mal stérilisée peut être mortelle.



Par le sec

Les légumineuses sont séchées sur pied, ou à la cave, puis conservées au frais. On applique aussi ce procédé à certains légumes, comme les aubergines. C'est une méthode qu'on utilise également pour les champignons, en chapelet ou sur des claies (*greissa, grau* dans l'Estéron). On les réhydrate ensuite dans les sauces pour accompagner les pâtes, viandes, etc.

Il s'agit des morilles, chanterelles, bolets et cèpes de Bordeaux. On consomme aussi les rosés des prés (*boulet de prat*), les oranges (*boulet réal*), les petits gris (*grisot, boulet cendrous, boulet canilh*), les sanguins, les truffes, les mousserons, etc.

Enfin, les fruits étaient séchés au soleil ou au four à pain pour l'hiver et consommés en bouillon, naturellement sucrés à la veillee. C'est le cas des figues, mais aussi des poires d'été comme la crèmesine, ou des poires dites des moissons ou *meissounenco*, et des prunes, notamment les prunes perdigones.

Par fermentation

Le vin est une boisson obtenue par fermentation, tout comme le vinaigre, qui est un condiment. On faisait aussi un certain nombre de limonades et des vins de fruits sauvages, comme le vin de sorbes ou le vin de pomme, un jus de pomme pétillant légèrement fermenté, un quasi-cidre.

On pouvait obtenir de l'hydromel à partir du miel fermenté. Le fromage s'obtenait par fermentation du lait. La **lactofermentation**⁽²³⁾ des légumes, très employée dans les pays d'Europe septentrionale et orientale, est historiquement presque inconnue en Provence.

III

Déguster

Les plats festifs et emblématiques sont souvent ceux qui sont mis en avant dans la définition des cuisines régionales. De fait, ils montrent à quel point la consommation de nourriture est étroitement liée à la sociabilité, laquelle se manifeste dans des circonstances particulières : les fêtes, mais aussi les rythmes quotidiens des repas, les douceurs et desserts, les petits goûters, les veillées, les glanages enfantins dont se souviennent les habitants du Pays de Grasse.



MENUS DE FÊTE



Fête de la Sainte-Catherine à Mouans-Sartoux, 1928

Les menus et plats de fête étaient consommés à l'occasion de célébrations familiales et religieuses telles que les baptêmes, les mariages, les communions ainsi que lors des fêtes du calendrier liturgique comme Noël, Pâques, ou les fêtes patronales des villages. C'est dans cette cuisine qu'on retrouve la présence systématique de viandes, mais aussi de desserts et de sucreries. C'est une cuisine de prestige, qui utilise des aliments coûteux à l'époque (sucre, viande) ou ne se conservant pas.



Les sobriquets alimentaires

Un aspect des relations sociales liées à la nourriture réside dans les sobriquets ou surnoms que les différentes communautés villageoises s'attribuent entre elles. Ces surnoms traduisent des relations de voisinage empreintes d'humour et de dérision.

Les Grassois sont bien sûr appelés les *manjo-fassum* ou mange-chou farci. Les Peymeinadois sont les *manjo-bajano* ou *manjo-patantan*, mange-escargots (le *bajonet* ou *bajaine* est une espèce d'escargot local). Les Caillois sont les *galafards*, ou gloutons. Les Cannois sont les *manjo-sablo* ou mange-sable.

Les habitants de Valderoure les *manjo-bouosc* ou mange-bois-de-chauffage, ceux de Valbonne les *manjo-gelaré* ou mange-gelée d'âne.



Les repas de fête au fil des saisons



Printemps

MARS

Carnaval : ganses et oreillettes
Mardi gras : pieds paquets, crêpes
Mercredi des cendres : aïoli

AVRIL

Rameaux : pois chiches. Rameaux garnis de friandises surmontés d'une orange confite, symbole du soleil. Suspension de fruits secs et de biscuits à une grande branche d'olivier ou de laurier-sauce.

Pâques : œufs de Pâques colorés offerts aux enfants, poche de veau farcie, poisson.

Été

JUIN

Saint-Jean : À Saint-Cézaire-sur-Siagne, un repas partagé de vin d'orange, de citron, de pissaladière, de tourtes, de farcis, etc.

AOÛT

Saint-Roch : À Peymeinade, la *gansado* de la Saint-Roch (mi-août) : ganses et verre de *rinquinquin* pour les aubades.



Automne

SEPTEMBRE

Fête patronale de Grasse avec pèlerinage à Notre-Dame-de-Valcluse : glaces locales et fougassettes de la maison Venturini, galettes *casso dent*.



Hiver

Veille de Noël : *cacho fio*, gros souper avec *lei crouisse* (cousins des crouzets) farcis de noix, de courge et de gruyère, *lei cacalaus*, escargots *petit gris*, tartes à la confiture, aux noix et à la courge.

Repas maigre du gros souper : morue frite, brandade de morue, muge (poisson) aux olives, omelette d'artichauts, carde en sauce blanche, salade de céleri, escargots, anguilles à la sauce au vin et aux câpres.
Dessert : tarte à la courge sucrée, fruits séchés (pommes, poires, raisins ...)

Spécifiquement à Grasse : repas maigre à base de poisson avec de la morue à l'huile d'olive garnie de câpres (*tapeno*) et de poireaux. Carde en sauce blanche ou en sauce aux anchois. Épinard nature, haché, au four, à l'huile d'olive. Chou-fleur gratiné. Tians de légumes. Salade de céleri. Treize desserts, de tradition récente (apparus dans les années 1920), une coutume issue des félibres traditionalistes des centres urbains. Ce nombre évoque Jésus et ses 12 apôtres.

Desserts classiques à Grasse : fougassette (ailleurs la pompe à l'huile), nougat blanc, nougat noir, dattes, pruneaux, fruits séchés ou mendiants (figues, raisins, amandes, noisettes), fruits frais (pommes, poires, oranges, mandarines, melon vert), pâtes de coing, dragées aux amandes ou chocolat, boules de chocolat, papillotes, fritures (oreillettes, beignets, gaufres, tarte aux noix, tarte à la courge).

La bûche de Noël pâtissière a été inventée par un pâtissier parisien au XIXe siècle, et toutes les spécialités glacées sont des apports récents. **Boissons** : vin cuit, eau-de-vie de coing (*coudounat*), vin de coing (vin de *coudoun*).

Ganses / oreillettes



RECETTE DE
L'ASSOCIATION SUS LEI DRAIO
DOU PROUVENCAU

Les ganses, parfois appelées oreillettes, sont des beignets parfumés à la fleur d'oranger. Dans un saladier, mélanger 500 g de farine, un zeste de citron ou d'orange, une pincée de sel, 50 g de beurre ramolli, une grosse cuillère d'eau de fleur d'oranger et 3 œufs. Laisser reposer 1 à 2h dans un saladier recouvert d'un linge humide, placé dans un endroit tiède. Étaler la pâte, puis, à l'aide d'une roulette, découper des tranches de 8 à 10 cm de long et de 3 à 4 cm de large. Tracer trois entailles au centre et les plonger dans la poêle d'huile bien chaude. Une fois dorées, les retirer, les égoutter et les saupoudrer de sucre glace.

Une autre recette comporte œufs, huile d'arachide, eau de fleur d'oranger, eau de vie, sel et farine. Former des nœuds avec les bandes de pâte, ébouillanter, égoutter puis saupoudrer de sucre glace. « Pour d'autres ce sont des oreillettes, des merveilles, des cocardes, des carnava mais c'est toujours de la pâte roustido. » Nanou Arnaudo.



RECUEILLIE PAR
VIOLETTE SASSY
Direction des affaires culturelles



Raviolis à la courge sauce aux noix

La farce des raviolis varie selon les zones du Pays de Grasse : à base de courge et de sauce aux noix pilées au nord, de viande et de blettes au sud (hors veille de Noël). Les *raiolas* étaient consommés la veille de Noël dans le haut pays.

Ingrédients : courge musquée de Provence (ou muscade), oignon ou poireau, pain ou riz, huile.

Éplucher la courge, la couper en morceaux de 2 cm³. La précuire, soit la veille, en la faisant cuire dans de l'eau bouillante puis en la laissant dégorger toute la nuit dans une passoire, soit le jour-même, en la faisant revenir dans une poêle et en la laissant simplement refroidir.

Préparer une pâte : 500 g de farine, une pincée de sel, 4 œufs, un peu d'eau (1 à 1,5 verre de table) et 3 cuillères d'huile d'olive, malaxer le tout et laisser reposer. Mélanger ensuite la courge avec un cinquième d'oignon bouilli et égoutté (ou de poireau), une demi-baguette de pain trempée et pressée à la main (ou 50 g de riz peu cuit), et

une bonne pincée de feuilles de thym. Étaler la pâte très finement au rouleau. Déposer la préparation en petits tas à l'aide d'une cuillère, rabattre la pâte dessus, marquer les soudures du bout du doigt, puis découper à la roulette. Répéter jusqu'à épuisement de la pâte. Porter à ébullition un grand volume d'eau salée et légèrement huileuse. Plonger les raviolis et, dès qu'ils remontent à la surface, les récupérer à l'écumoire.

Artichauts à la barigoule

RECETTES DE
FABIENNE FULCHÉRI

12 petits artichauts. Enlever les premières feuilles un peu dures, tailler les pointes et couper en quatre. Dans un poêlon verser un demi-verre d'huile d'olive. Ajouter les artichauts et deux tranches de petit salé coupées en dés. Chauffer jusqu'à légère coloration et transparence du petit salé. Saupoudrer d'une bonne pincée de farine. Remuer. Ajouter deux verres d'eau et 250 g de riz cuit 12 min, 4 feuilles de laitue et 2 clous de girofle. Cuire lentement 30 à 40 min. Avant de retirer du feu, ajouter une poignée d'olives noires. Poivrer et si nécessaire corriger l'assaisonnement.

L'appellation de *barigoule* viendrait de la similitude de goût entre ce plat et la *berigola*, terme désignant divers champignons.



Les cardes de Noël

RECETTES DE PIERRETTE
SALVAT TRANSMISE PAR
NICOLE LAUTAUD

Le principal légume traditionnel à Grasse est la cardes, préparée en sauce blanche ou en sauce aux anchois. Faire bouillir la cardes, puis la mettre dans une cocotte avec du beurre et de l'huile, deux ou trois gousses d'ail et des anchois. Au dernier moment, ajouter un petit pot de crème.

METS EMBLÉMATIQUES



On retient globalement trois plats considérés comme emblématiques dans les manuels de cuisine grassois : le *fassum*, la *fougassette* et la *tourte de courge rouge*. Aujourd'hui, les mets tenus comme représentatifs du pays grassois ne sont pas les mêmes qu'il y a un siècle. On cite les classiques *aïoli*, *soupe au pistou*, *pissaladière*, *daube*, etc, mais aussi une multitude de mets parfois considérés comme typiquement niçois ou italiens : *bagna cauda*, *merda de can*, *polente*, témoignant du brassage ancien et important des populations.

Le Fassum

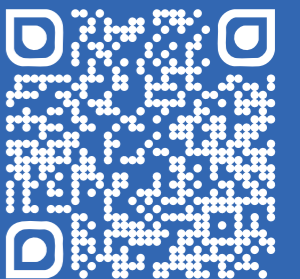
« (...) il y a autant de *fassum* que de grassois » Maître Boscq.
« Nos anciens ont su, avec un chou, faire un plat cuisiné qui est un délice » Joseph Farnarier.

Le *fassum* est un élément important de la cuisine populaire de Provence orientale, qui rappelle que le chou tenait une place centrale dans l'alimentation des Provençaux au Moyen Âge. Il apparaît comme plat emblématique à partir du début du XIXe siècle, ce qui ne veut pas dire qu'il n'ait pas été consommé auparavant.

Le *fassum* est un chou farci reconstitué après avoir fait blanchir ses feuilles, puis cuit au bouillon à l'aide d'un filet en coton appelé *fassumié*. Il se démarque ainsi des *capouns* et autres choux farcis provençaux, gratinés dans un plat en terre dans le haut pays. On le déguste toute l'année, sauf au cœur de l'été, accompagné de pommes de terre cuites à la vapeur.



DÉCOUVREZ
LA RECETTE DU FASSUM
EN VIDÉO !



Pays de Grasse Tourisme



Le Fassum



Dans les nombreuses recettes de *fassum* rapportées dans la littérature culinaire, le principe est toujours le même : prendre un chou, l'effeuiller, en hacher le cœur, en blanchir les feuilles externes. Préparer la farce en mélangeant bien avec (de manière variable selon les recettes) :

- 200 g de viande hachée au choix : couenne, petit salé, porc frais, foie de bœuf, chair à saucisse, viande de restes, mélange de veau et porc issu du boucher ou jambon cru ;
- le cœur finement haché du chou, du riz (une cuillère à potage), des œufs, du fromage râpé (gruyère, parfois parmesan) ;
- Deux cuillères à bouillon, 500 g de petits pois ou de haricots verts, des blettes, du pot-au-feu ou du bouillon, de l'oignon, de l'ail, du poivre, du persil, du sel et de huile d'olive, parfois du coulis de tomate.

Dans une soupière ou un saladier dans lequel on a disposé le *fassumié*, cette farce est enrobée par les feuilles extérieures du chou, blanchies

et réservées, puis disposées une à une comme la corolle d'une fleur, le tout maintenu dans le *fassumié* qui comporte une ficelle (le *fiou*) sur laquelle on tire pour obtenir un *fassum* bien compact. « *Le fassumié doit être bien serré comme un ballon.* », nous dit Jacqueline Engert.

Ce chou farci reconstitué est plongé dans une simple marmite d'eau bouillante salée, ou de bouillon constitué de morceaux de viande (bœuf, pied de veau, mouton, lard) et de bouquets d'aromates (thym, laurier, ail, mais aussi côte de melon séchée au four), d'un oignon, d'une carotte coupée, d'une gousse d'ail et/ou d'un clou de girofle. Le tout est couvert durant 2 à 5 heures selon les recettes.

Le plat est ensuite passé au four pour évaporer l'eau, puis servi avec un peu de muscade râpée et de parmesan, parfois quelques câpres, et des pommes de terre au four ou à la vapeur disposées autour. Les restes de ce plat peuvent être consommés le lendemain en tranches rôties à la poêle.

Le fassumié

Le *fassumié* est indispensable à la cuisson du *fassum*, et c'est aussi lui qui fait, selon les Grassois, la spécificité de leur chou farci. Fabriqué à Grasse et dans les villages alentour, il était confectionné à la main avec une navette, selon différentes tailles en fonction de la quantité souhaitée. Il comporte un cordon coulissant permettant de refermer le filet.

Les manières de reconstituer le chou varient également : on peut, par exemple, laisser les feuilles attachées au trognon, auquel on a retiré le cœur et enfoncé la farce entre les feuilles.



Les choux farcis de Provence

Bien que considéré par eux comme spécifiquement grassois, le *fassum* est aussi pratiqué dans des zones limitrophes comme à Annot, où le chou farci est cuit dans la *fassunière*, qui faisait partie du trousseau de la jeune fille à marier.

On trouve aussi le *caïlet en paquetouin* à l'ouest de la Provence (ouest de La Ciotat et Comtat Venaissin) et à l'est le *fassoùn* (Maures et Pays Gavot).



Le riz

Ce serait via Auribeau-sur-Siagne, repeuplée à la toute fin du XVe siècle (1497) par des colons venus de Ligurie (Albenga), que le riz aurait été introduit dans la basse vallée de Siagne, où il fut cultivé du XVIe au XVIIIe siècle.

Au XVIe siècle, sa présence est attestée à Cannes, La Roquette-sur-Siagne, Pégomas et Mouans-Sartoux, où il a même pu remplacer le blé dans la pension féodale (1566). Cette culture nécessitant de noyer les terres une partie de l'été, les territoires voisins se plaignent constamment de l'insalubrité et des maladies (malaria) apportées par la riziculture.

Le lieutenant général de Grasse l'interdit en 1719, mais elle avait disparu de Mouans-Sartoux dès le XVIIIe siècle pour les mêmes raisons.



Les capouns

RECETTE DE
JACQUILINE ENGERT



Il s'agit de feuilles de chou farcies en plus petites unités. Faire blanchir les feuilles de chou, puis les égoutter. Disposer une cuillerée de farce sur chaque feuille, recouvrir d'une autre feuille, puis plier et presser en forme de boule. Faire dorer les feuilles farcies dans l'huile et/ou le beurre. Couvrir, laisser mijoter une heure avec un verre d'eau si nécessaire, ou faire cuire au four.

F.QUE de FOU GASSSETTES A LA RENOMMÉE DU NOUGAT

La Fougassette

Il est aujourd'hui impensable, pour qui souhaite s'imprégner des saveurs emblématiques de Grasse, de ne pas flâner dans les ruelles du vieux centre afin d'y acquérir une fougassette dans une des pâtisseries ou boulangeries de la ville.

Il s'agit d'une brioche plate et peu sucrée, de forme ovale, aromatisée à la fleur d'oranger, ce qui lui donne un parfum délicat et floral.

Ce dessert se déguste tel quel, ou bien légèrement rassis, trempé dans un verre de vin doux – une pratique que l'on appelait autrefois « faire la saucette ». Certains préfèrent la savourer au petit-déjeuner après l'avoir passée au four.

La fougassette aurait été créée par les boulangers pour vérifier la température de leur four à pain, tout en offrant un casse-croûte aux apprentis. On en donnait aussi aux enfants avec une barre de chocolat pour leur goûter.

Elle fait partie des treize desserts de Noël. On la décorait, parfois de cerises, de melons et de citrons confits.

Sa forme possède une connotation religieuse : percée de sept trous, elle évoque les sept orifices du visage du Christ. Selon la tradition, il ne faut jamais la couper au couteau, mais la rompre à la main, sous peine de s'attirer la ruine pour l'année à venir.

Beaucoup de Grassois estiment que la meilleure est celle de la Maison Venturini, héritière du savoir-faire transmis par leur ancêtre Galileo Venturini fondateur de leur boutique dans le Vieux Grasse.

Toutefois, la renommée de cette douceur remonte à l'époque des fabriques de fougassettes du Père Hugues et de Réservé Ribier, dont les fougassettes ont marqué les mémoires.

Première fabrique de fougassettes, Galileo Venturini, 1923



La fougassette



La fougassette de la pâtisserie Hugues était elle-même issue d'une recette datée de 1743, qu'Antoine Hugues décida de perpétuer. « La recette ci-dessous date du bon temps des fabriques de fougassettes du temps du père Hugues, de Réservé Ribier, lorsque l'on passait devant leur magasin ça sentait bon le biscuit et l'oranger ».

Recette ancienne des fabriques de fougassettes :

RECETTE DE
JOSEPH FARNARIER

Pour 1 kg de bonne farine il faut 1 verre d'huile d'olive, 6 œufs entiers, 150 g de sucre en poudre, 20 g de sel fin, 100 g d'eau de fleurs d'oranger (de la qualité dite « double ou triple »). On fait le puits avec la farine et on y ajoute l'huile, les œufs, le sucre, le sel, puis l'eau de fleurs d'oranger.

À part, on avait préparé une boule de pâte avec 100 g de farine, un demi-verre d'eau tiède et 50 g de levure boulangère. On laisse reposer 3 heures.

On ajoute ensuite cette boule à la pâte préparée ci-dessus et on pétrit le tout. Repos environ 1h : le volume de l'ensemble doit doubler. On travaille la pâte pour lui donner une épaisseur d'environ 4 cm et on façonne la forme d'une semelle. On fait les trous avec la lame d'un couteau en appuyant bien sur les bords pour que la pâte ne se recolle pas. Sept trous comme les sept trous dans la tête !

On porte à cuire dans un four fortement chauffé mais dont on diminue le chauffage au moment d'enfourner. Avec la quantité d'œufs utilisée, on obtient une légère coloration de la pâte mais autrefois cette teinte ocre était accentuée par l'addition d'une minime pincée de poudre de safran.



RYTHMES QUOTIDIENS

Les activités saisonnières donnaient lieu à des occasions de repas spécifiques : abattage du cochon, chasse, moissons, vendanges, fêtes patronales, etc. Certains plats étaient associés aux veillées, aux travaux des champs, aux goûters, ou à un moment particulier du repas, comme les hors-d'œuvre ou *antipast*, ou encore l'apéritif, moment de sociabilité lié à l'alimentation.

Les douceurs étaient représentées par les fruits sauvages, les fruits confits, les fruits séchés, les pains agrémentés de fruits et les boissons. Les rythmes hebdomadaires étaient marqués par le jour maigre du vendredi où l'on consommait du poisson, ou des escargots, ou des œufs, et par le dimanche, où la viande était principalement consommée.



Repas au champs

Bouchées de travail, bouchées de répit

Les *antipast* ou hors-d'œuvre pouvaient être composés d'une salade de tomate, de cœurs d'artichauts, de champignons et de poivrons à l'huile, de charcuterie, de pâtés, d'olives noires, de pissaladière, etc.

Les tranches de pain frottées d'ail, d'huile d'olive et agrémentées de divers ingrédients comme brous, persil, basilic, radis, anchois, lard, faisaient partie des repas intermédiaires et des repas pris aux champs, comme le repas de milieu de matinée appelé *goustaroun*. La *brissaud* était consommée lors de la production de l'huile nouvelle.

Quant au goûter, au sens auquel nous l'entendons aujourd'hui, « quatre heures », il est évoqué comme un repas d'enfants. Il se composait d'une tranche de pain avec quelques morceaux de sucre, de fromage, de figes sèches, d'un peu de confiture, et pour les plus aisés, du chocolat.

Les plats des champs sont nos actuels « plats à emporter » : il s'agissait de tranches de pain agrémentées de légumes condimentaires, d'aromates, de légumes et d'huile voire d'anchois. L'aïoli, les farcis, le *fassum* ou le *crepèu*, faisaient partie des plats faciles à consommer froids et à transporter.

Les veillées étaient des moments de rassemblement très importants, qui rythmaient les longues soirées d'hiver. Dans le haut pays on y triait les noix, on y racontait des histoires, contes et anecdotes. À Gars, par exemple, chacun offrait à tour de rôle son panier de pommes pour la veillée. On y consommait un bouillon ou une tisane de fruits secs : pommes, poires, figes, noix, noisettes séchées, parfois agrémentée de tilleul, etc.

Les jours maigres constituaient un aspect important des rythmes alimentaires de la Provence orientale dès la fin du Moyen Âge. Il s'agissait de périodes de jeûne rituel à caractère pénitentiel et donc religieux, principalement observées tous les vendredis de l'année ou lors du Carême (où l'on consommait une soupe de pois chiches).

La pratique des jours maigres ou, jours de Carême, était parfois observée pour rompre la monotonie du régime alimentaire d'autoconsommation, plutôt que par sentiment religieux. La loi de l'abstinence interdisait les viandes mais pas les œufs, laitages ou graisses animales. Les escargots et poissons n'étaient pas considérés comme de la viande.



Pause après la récolte de fruits



Les escargots

Il existe de nombreuses recettes d'escargots farcis ou cuits en sauce en Pays de Grasse. *Tapets* ou *cantarèu* (ceux des oliveraies) à Pégomas, *limaçons* ou *limaça*, *petits gris*, *tchiou*, *blanquettes*, *bajano*, *cacalaus*, *gros gris* (*helix aspersa*) sont autant de termes utilisés pour désigner les différentes espèces d'escargots consommées.

Les escargots constituaient un substitut de la viande le vendredi, mais aussi une gourmandise, et pouvaient constituer un repas de fête. Ils étaient souvent accompagnés de l'aïoli et consommés en plein été. On les mangeait aussi lors du repas maigre de la veille de Noël.



Les douceurs

Les aliments sucrés étaient principalement les fruits frais ou secs, le miel, les boissons apéritives ou le vin doux. Les desserts se composaient surtout de pâtisseries sèches telles que les ganses et les tartes, servies lors des repas festifs ou occasionnels.

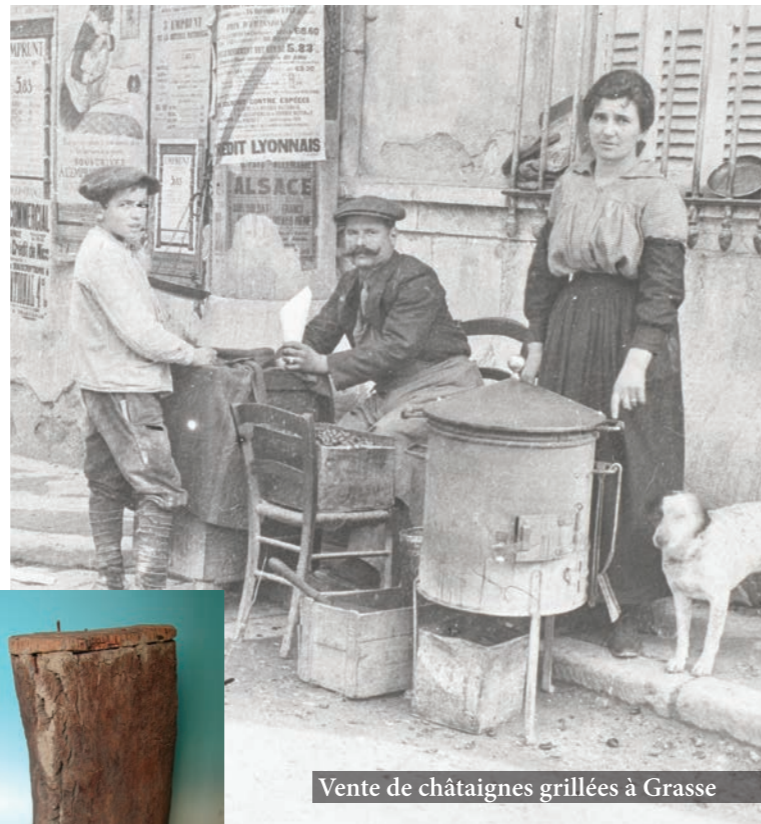
La récolte domestique de miel, destinée à la consommation familiale, servait à sucrer les tisanes et boissons, ou à agrémenter les tartines du goûter des enfants. C'était aussi un aliment médicinal employé en cas d'insomnie, de maux de gorge ou d'estomac.

La figue faisait office de substitut du pain au début du XIXe siècle, l'Homme en fait une grande consommation, le bétail y compris. On consommait le nougat de figue parmi les treize desserts grasseois : il s'agissait d'une moitié de noix pelée placée dans une figue sèche partagée en deux. On pouvait aussi tout simplement la consommer comme encart avec un tranche de pain.

La figue sèche

La figue sèche est un élément majeur de l'alimentation des habitants bas pays depuis plusieurs siècles. C'était l'un des rares fruits à faire l'objet d'un export commercial sous la forme sèche. Au début du XVIIIe siècle, les Génois se déplaçaient pour acheter les figues de Mouans-Sartoux.

Mais dans la seconde moitié du XIXe siècle la production locale est déjà concurrencée par les figues de Calabre. La partie nord-occidentale de la vallée de l'Estéron échangeait ou achetait des denrées comme les figues (par exemple, celles de Sigale) et l'huile d'olive issues de la partie orientale, comme cela pouvait se faire à Grasse.



Vente de châtaignes grillées à Grasse



Ruche creusée dans un tronç

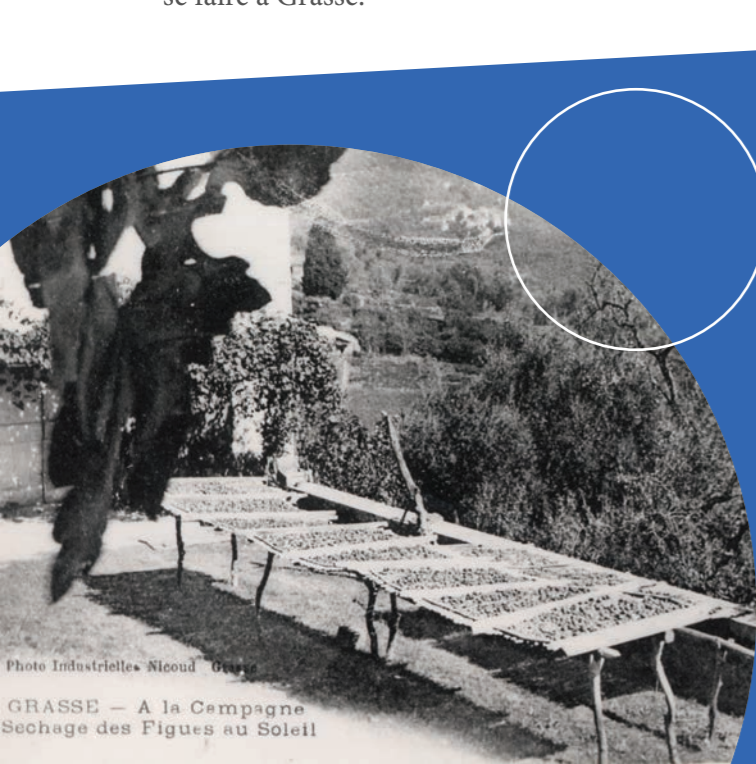


Photo Industrielles Nicoud - Grasse
GRASSE - A la Campagne
Séchage des Figue au Soleil

Séchage des figues

Le séchage était effectué dans un séchoir appelé graissié. Au XV^e siècle à Grasse, ces séchoirs s'appelaient *graso*, *greisso*. À Mouans-Sartoux au XVII^e siècle, ces claies étaient appelées les *grayes*. Nanou Arnaudo, racontant son enfance à Peymeinade, décrit le cabanon, au fond de l'aire à battre le blé et les pois chiches, comportant ses *greissiés* pour le séchage des figues bellones.

Les *greissiés* faits de canne de Provence fendues en deux et attachées avec du fil de fer, étaient rentrés tous les soirs vers 17h. Une fois bien sèches et aplaties, les figues étaient conservées avec des feuilles de laurier entre chaque rangée.

Fruits confits : une industrie grasseoise

La confiserie Nègre préparait des fruits confits tels que les figues, les orangettes, les mandarines, les prunes, les cerises, mais aussi des fleurs sucrées comme la violette, la rose ou le mimosa.



La prune perdigone une friandise de luxe avant la démocratisation du sucre

Le séchage de la prune perdigone, célèbre prune provençale à sécher, avait déjà presque disparu au début du XXe siècle. Il s'agit d'une variété à peau épaisse, que l'on pelait, dénoyautait puis aplatissait pour prendre un aspect doré.

C'était un produit de commerce et d'exportation dès les Temps modernes, dont le premier centre producteur fut le centre du Var, avant de se déplacer à la Haute-Provence, puis les Hautes-Alpes et les Cévennes. Cette prune était aussi réservée à la consommation domestique et l'on pouvait la faire sécher sans la peler.



Les boissons

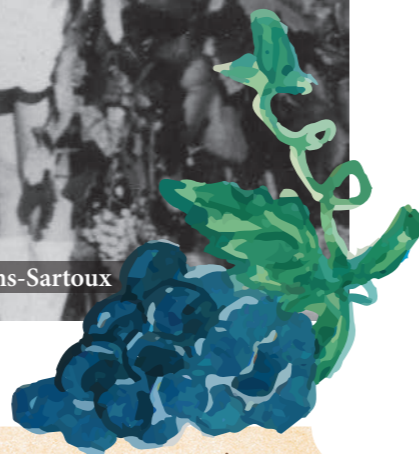
La vigne

La viticulture, historiquement très importante dans les endroits favorables, rivalise avec l'oléiculture et la céréaliculture pour former la fameuse trilogie méditerranéenne antique. Par fermentation du raisin, elle donne le vin, une nourriture quotidienne avec le pain, et ce depuis le Moyen Âge.

On peut encore observer dans certaines maisons un cellier où étaient entreposés les cuves (la *tine*, cuve carrelée où l'on foulait le raisin avec les pieds ou à l'aide d'un bâton), les tonneaux et le pressoir. On trouve aussi très fréquemment des treilles encore productives de *raisin framboise* ou *isabelle* dans tout le pays.



Récolte du raisin à Mouans-Sartoux



ZOOM

Vignes mariées

Au milieu du XIXe siècle, on pratiquait à Grasse un procédé de culture de la vigne hérité de l'Antiquité : celui des vignes mariées à des arbres.

On trouvait la vigne élevée en « protectrice » de l'olivier sur les coteaux pentus et pierreux.



Liqueurs et autres vins

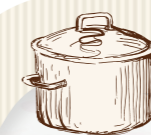
On fabriquait pour la consommation domestique, les classiques vins d'orange, de citron, de pêche (*pésségué*), de noix, de coing (*coudoun*), de myrte pour Noël (*nerito*).

Le principe est toujours le même : on fait macérer des feuilles ou des fruits dans l'alcool à 45°C et du vin pendant environ quarante jours, on y ajoute du sucre puis on conserve le tout dans des bouteilles hermétiques. Le vin de Saint-Jeannet était réservé aux fêtes et aux occasions. On mettait aussi des fruits à l'eau de vie : raisins, cerises...



Treilles nourricières ombrageant les devantures des maisons à Saint-Cézaire-sur-Siagne

Le rinququin est un jus de raisin non fermenté mélangé à un tiers d'eau-de-vie de marc de raisin. On préparait également des liqueurs au jasmin, des liqueurs de lait, de cosse de caroubes, de sureau, de millepertuis, d'aubépine, etc.



Vin de noix

RECETTE DE JOSÉPHINE RAYBAUD,
RECUEILLIE PAR L'ASSOCIATION SUS LEI
DRAIO DOU PROUVENÇAU



Vin d'orange amère

Prendre 10 fruits de l'oranger bigaradier (oranges amères) et les faire macérer dans 5 litres de vin blanc ou rouge, coupés en tranches, avec un bâton de vanille et un litre d'eau-de-vie. Agiter régulièrement pendant 40 jours. Filtrer puis ajouter 1 kg de sucre. Lorsque celui-ci est dissout, le vin est prêt à être dégusté.



Cueillir 40 noix vertes autour du 24 juin (au-delà du 30 juin, elle est déjà trop sèche), lorsque le bois est encore herbacé et que les noix peuvent facilement être transpercées avec une aiguille à tricoter. Les couper en deux sans enlever la peau. Les faire macérer pendant 40 jours en remuant chaque jour avec : 4 litres de vin blanc ou rouge, 1 litre d'eau-de-vie à 40 ou 45 °C, 40 morceaux de sucre (ou un kilo).

GLOSSAIRE

⁽¹⁾ **Adret** : versant exposé au soleil en montagne.

⁽²⁾ **Ubac** : versant exposé à l'ombre en montagne.

⁽³⁾ **Piémont** : plaine parsemée de collines et située au pied d'un massif montagneux.

⁽⁴⁾ **Préalpes** : désigne la moyenne montagne située à la base des Alpes.

⁽⁵⁾ **Méridionale** : qui se trouve au sud.

⁽⁶⁾ **Septentrional** : qui se trouve au nord.

⁽⁷⁾ **Arable** : qui peut être labouré.

⁽⁸⁾ **Économie domestique** : système de production se situant en dehors du marché.

⁽⁹⁾ **Fumure** : amendement d'un sol par apport de fumier ou d'engrais.

⁽¹⁰⁾ **Hortus** : du latin classique hortus, jardin.

⁽¹¹⁾ **Aulx** : pluriel de ail.

⁽¹²⁾ **Panifiable** : qui peut servir de matière première dans la fabrication du pain.

⁽¹³⁾ **Glanage** : ramassage après la récolte, des fruits restants (s'applique d'abord aux moissons), se dit aussi d'une petite cueillette occasionnelle.

⁽¹⁴⁾ **Achalandage** : marchandises tenues à disposition des clients par un commerçant.

⁽¹⁵⁾ **Soudure** : en agriculture, période de l'année précédant les premières récoltes et durant laquelle les produits de l'année précédente ont été écoulés.

⁽¹⁶⁾ **Cressonnière** : plantation de cresson, plante des lieux humides consommée en salade.

⁽¹⁷⁾ **Culture spéculative** : culture tirant profit des variations du marché.

⁽¹⁸⁾ **Agriculture**

vivrière : agriculture destinée à l'alimentation, principalement pour l'autoconsommation ou la consommation familiale.

⁽¹⁹⁾ **Pétrin** : coffre de bois dans lequel on pétrissait la pâte à pain à la main.

⁽²⁰⁾ **Pâtre** : berger, celui qui fait paître les troupeaux et les garde.

⁽²¹⁾ **Resserre** : endroit où l'on range les provisions, les outils, etc.

⁽²²⁾ **Sarment** : rameau ligneux et flexible de la vigne que l'on taille.

⁽²³⁾ **Lactofermentation** : technique qui permet de transformer le sucre en acide lactique, en plongeant les aliments dans de l'eau salé pour les priver d'air. Très employée dans les pays d'Europe septentrionale et orientale, notamment pour les légumes.

BIBLIOGRAPHIE SOMMAIRE

ARNAUDO Nanou et al. Les recettes de Nanou. Nanou Arnaudo : Saint-Cézaire-sur-Siagne. 2000. Lieu de consultation : Villa Saint-Hilaire, Grasse.

AUNE Lucien, Le haut pays de Grasse. Serre éditeur. 1996.

BAUDOT Oswald, FROESCHLÉ-CHOPARD Marie-Hélène. La viguerie de Grasse au début du XVIIe siècle - 26 - Cabris. Recherches Régionales n°156. 2001.

BOSCQ Maître & JUNIN Claude, Mandelier (ill.) Dans les secrets des cuisines grassoises : carnet de voyage anecdotique. Gabriel Riqueti : Grasse. Lieu de consultation : Villa Saint-Hilaire, Grasse.

CASIMIR Jean. Statistique agricole de la France. Annexe à l'enquête de 1929 : Monographie agricole du département des Alpes-Maritimes. Ministère de l'agriculture. Société générale d'impr. : Nice. 1937.

COLLECTIF. Témoignages Grasse-vintage. Tomes 1 et 2. TAC Motifs des régions : Grasse. 2020.

CUCURULLO José. Paroles d'un pays. Serre Editeur, Nice. 1983.

CUCURULLO José. Dictionnaire administratif et historique des communes des Alpes-Maritimes et articles divers extraits de l'annuaire du département. Année 1869. Nice : Cauvin.

CUCURULLO José. Traditions pastorales du haut-pays grassois. Escragnolles 31 mars-1er avril. BDP Nice, 1979.

ENGERT Jacqueline. Ma cuisine en Provence. TAC Motifs, 1997. Lieu de consultation : Villa Saint-Hilaire, Grasse.

FARNARIER Joseph. Sei Manjo Fassum. Cuisine grassoise. S.d. Lieu de consultation : Villa Saint-Hilaire, Grasse.

FODERE. Voyage aux Alpes maritimes, ou histoire naturelle, agraire, civile et médicale, du comté de Nice et pays limitrophes ; enrichi de notes. 1821.

FONTANA Michèle. Si Caille m'était conté. Serre éditeur. 2010.

KLOTZ-VILLARD Roger. Notes sur le commerce d'un négociant grassois de 1742 à 1753. Recherches Régionales n°146. 1998.

LUZI Johanna. Nos villages de la Haute Siagne. Callian, Escragnolles, Le Tignet, Mons, Montauroux, Saint-Cézaire, Saint-Vallier, Tanneron. SIVU. 2011.

MALAUSSENA Paul-Louis. La Vie en Provence orientale aux XIVE et XVe siècles, un exemple : Grasse à travers les actes notariés. Paris : Librairie générale de droit et de jurisprudence, 1969.

GOURDON Michel [sous la direction de]. Mouans et Sartoux, histoire de deux communautés. Centre Régional de Documentation Occitane, 1987.

MOURGUES Marcelle. Le folklore dans l'arrondissement de Grasse. Société scientifique et littéraire de Cannes n°XX. p. 117-134. 1968.

MUSSET Danielle et ESCALLIER Christine. Pétrir, frire, mijoter. Les cuisines des Alpes du Sud. Les Alpes de Lumière, 108. 1991.

MUSSET Danielle, FATTORI Yves et LEBAUDY Guillaume, SALAGON Musée et Jardins. Conservation traditionnelle. Vaincre les saisons des aliments en Provence. Catalogue de l'exposition. Musée départemental ethnologique de haute Provence en partenariat avec le Musée des Arts et Traditions populaires de Draguignan. Conseil Général des Alpes-de-Haute-Provence. 2006-2007.

NOYON, N. Statistique du département du Var. B. Bernard : Draguignan. 1846.

RAYBAUT Paul. Autoconsommation et société traditionnelle. Modèles culturels et dynamique sociale dans une vallée du Pays niçois. Thèse pour l'obtention du Doctorat d'Etat en lettre et sciences humaines. Ecole des hautes études en sciences sociales. 1981.

ROMIEU Maryse. La-Roquette-sur-Siagne : au pays des Messugo. Serre éditeur : Nice. 1993.

ROMIEU Maryse. Pegomas. Au milieu coule la Siagne... Serre éditeur. 2002.

ROUX Joseph, Statistique des Alpes-Maritimes, 1862, Nice : Cauvin.

SALVAT Alain. Traditions en Pays de Grasse : avez-vous encore une âme ? Planeterre, Ciais : Nice. 2004.

SASSY Joseph. Balade dans le temps, mémoire de Séranon. Tacs motifs, Grasse, 2004. Sur la base d'archives familiales.

SASSY Violette [Enquêtes orales sur l'alimentation dans le haut pays Grassois]. Document de travail. Communauté d'Agglomération du Pays de Grasse. S.d.

SAUVAIGO Emile. Les cultures sur le littoral de la Méditerranée : Provence, Ligurie, Algérie. Baillière. 1894.

STOUFF Louis. Ravitaillement et alimentation en Provence aux XIVe et XVe siècles. Mouton, 1970.

STREITZ Marc, Le Servan : raisin d'hiver, « raisin à rafle fraîche », « raisin branchu ». In La vigne et l'olivier entre Provence et Comté de Nice, Acte de la journée d'études du 17 novembre 2007. Annales de la Société scientifique et littéraire de Grasse, 104e année, Tome LIII, 2008.

TRESSE René. Les activités agricoles à Gars [Alpes-Maritimes] (1790-1830). Annales de la Société scientifique et littéraire de Cannes et de l'arrondissement de Grasse. 2005, t. L, p. 189-211.

VINDRY Georges. Le Fassum de Grasse. L'entreliu n°2, juillet/août 1976. Serre éditeur : Nice.

Crédits photos

Photo de couverture : © Communauté d'Agglomération du Pays de Grasse (CAPG), Benoit Page ; p.2 : ©www.freepik.com ; p.4 : © CAPG, Benoit Page ; p.7 : © CAPG, Benoit Page ; p.8 : P.-L. Maillan, Foulage des blés Cabris, ca 1900, CP J.-P. Froitzheim 5250 © Grasse, Coll. Bibliothèque & Médiathèques ; p. 9 et 10 : © CAPG ; p.12 : récolte des olives © Grasse, Musée d'Art et d'Histoire de Provence (MAHP) ; p.12 : producteur de fraises au Tignet, tiré de Michel Theurer, 2014, *Le Tignet. Un petit village de Provence si tranquille où parfois, même si on rouscaille un peu, on n'est pas si mal*, édition Tac-Motifs des Régions ; p.13 : travail au champ © Mouans-Sartoux, Centre Régional de Documentation Occitane (CRDO) ; p.13 : berger avec son troupeau devant Magagnosc, éditions MAR, CP Froitzheim 4639 © Grasse, Coll. Bibliothèque & Médiathèques ; p.14 : jardins potagers à Cabris © Mouans-Sartoux, CRDO ; p.14 : haricot coco © Pauline Mayer de Boisgelin ; p.15 : lithographie n°21 réalisées par Elisa Champin pour Villemorin, 1837 ; p.15 : jardins potagers à Spéracèdes © Mouans-Sartoux, CRDO ; p.16 : vannage du blé à Thorenc © Mouans-Sartoux, CRDO ; p.16 : terres labourables à Mouans-Sartoux © Grasse, MAHP ; p.16 : vannage du blé à Mouans-Sartoux © Mouans-Sartoux, CRDO ; p.16 : terres labourables à Saint-Auban © Grasse, MAHP ; p.16 : vignes à Mouans-Sartoux © Mouans-Sartoux, CRDO ; p.17 : soupe au pistou à Valderoure © Virginie Fernandes p.17 : restanques à Cabris © Grasse, MAHP ; p.17 : soupe au pistou © Anne-Marie Bollen ; p.18 : cultures fruitières à Mouans-Sartoux © Grasse, MAHP ; p.19 : troupeau de moutons à Escragnolles © Mouans-Sartoux, CRDO ; p.19 : pâturage à Saint-Vallier-de-Thiery © Grasse, MAHP ; p.20 : berger et son troupeau à Séranon © Violette Sassy ; p.20 : scène de la ferme à Andon © Mouans-Sartoux, CRDO ; p.21 : Jean-Baptiste Barla, 1874, aquarelles 45 (n° de planche) : Pissenlit commun ; 34 (n° de planche) : Mâche potagère ; 58 (n° de planche) : Laiteron des champs © Nice ; muséum d'histoire naturelle, 2014 ; p.22 : puits à Cabris © Grasse, MAHP ; p.22 : culture du cresson à Pégomas, tiré de Maryse Romieu, 2002, *Pégomas : Au milieu coule la Siagne*, édition Serre Éditeur ; p.22 : © CAPG, Benoit Page ; p.23 : Charles Nègre, sans titre, sans date, de l'album *Midi de la France* © New York, The Metropolitan Museum ; p.24 : Place du Marché à Grasse © Grasse, MAHP ; p.25 : omelette économique © Magali Bosio, Apprentis d'Auteuil Grasse ; p.26 : cuisson des crouzets © Andy Andrew Fogg, CC BY 2.0, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Andy_andrew_fogg_crouzets.jpg ; p.27 : Charles Nègre, Brick (deux mâts) accosté au quai Saint-Pierre, vers 1860 © Chalon-sur-Saône, Musée Nicéphore Niépce ; p.27 : © AdobeStock ; p.28 : morue aux poireaux © Tonton Gégé, overblog Les saveur du Monde de la Terre à la Table ; p.28 : © AdobeStock ; p.29 : © CAPG, Benoit Page ; p.29 : houmous © Delhia Torregrosa ; p. 30 : Jean-Baptiste Debret (1768-1848), *Les fruits du Nouveau Monde*, Peinture, Dijon, musée Magnin © GrandPalaisRmn (musée Magnin) / Thierry Le Mage ; p.31 : © CAPG, Benoit Page ; p.32 : oliveraie à Mouans-Sartoux © Grasse, MAHP ; p.32 : meule de moulin à huile © Grasse, MAHP ; p.33 : cueillette des olives © Grasse, Musée International de la Parfumerie ; p.33 : bouteille d'huile d'olive © Grasse, MAHP ; p.33 : moulin à huile à Saint-Cézaire-sur-Siagne © tiré de Johanna Luzi, 2011, *Nos villages de la Haute Siagne. Caillian, Escragnolles, Le Tignet, Mons, Montauroux, Saint-Cezaire, Saint-Vallier, Tanneron*, éditions SIIVU ; p.33 : © AdobeStock ; p.34 : tartinade d'olive © Delhia Torregrosa ; p.34 : brissauda © FaiTira, CC BY 2.0, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:FaiTira_brissauda.jpg ; p.35 : Jean-Baptiste Barla, 1874, aquarelles 8 (n° de planche) : noyer © Nice ; muséum d'histoire naturelle, 2014 ; p.35 : moulin à huile de noix © Gars, écomusée Célestin Freinet ; p.35 : © AdobeStock ; p.36 : C. Naudot. Lor blanc de Camargue, *Ancienne photo des salins en Camargue*, 1900 © Arles, musée de Camargues ; p.37 : mortier et pilon © Collections de l'écomusée du pays de la Roudoule, alpesazurpatrimoine.fr ; p.38 : © Pierre et Dominique Torres, confrérie aioli Grasse ; p.39 : tartinade à l'amande © Anick Decarie-Lehmann ; p.40 : © AdobeStock ; p.40 : © Sandra Troupenat ; p.41 : distillation des roses et fleurs d'oranger chez Tombarel Frères © Grasse, Musée International de la Parfumerie (MIP) ; p.41 : cueillette de la fleur d'oranger © Grasse, MIP ; p.41 : fleur d'oranger © CAPG, Benoit Page ; p.42 : © www.freepik.com ; p.42 : © AdobeStock ; p.43 : © Benoit Page ; p.43 : Raïto, sauce provençale à la tomate, 8/09/2007, wikipédia © ilovebutter, cc-by-2.0, <https://www.flickr.com/photos/jdickert/1426617624/> ; p.44 : cuisine provençale © Grasse, MAHP ; p.44 : cuisine ancienne © Mouans-Sartoux, CRDO ; p.45 : cuisinière à bois © Gars, écomusée Célestin Freinet ; p.45 : fours anciens © Archives municipales de Grasse ; p.46 : portage du pain à Sigale © Marseille, Musée des civilisations de l'Europe et de la Méditerranée / Lucien Barbera ; p.46 : pétrin © Grasse, MAHP ; p.46 : boulangerie franco-anglaise à Grasse © Grasse, MAHP ; p.47 : Athanase Py, *Azérolier*, Flore de l'Aude © Toulouse, Tolosana Bibliothèque universitaire SICD de Toulouse ; p.47 : © AdobeStock ; p.48 : potage © Benoit Page ; p.49 : soupe de pois chiches © Justine Heno ; p.49 : soupe d'ail © AdobeStock ; p.49 : © CAPG, Benoit Page ; p.50 : © www.freepik.com ; p.51 : © CAPG, Benoit Page ; p.52 : © AdobeStock ; p.52 : Dominique Ducrocq © CAPG, Benoit Page ; p.53 : © Eva Parus ; p.54 : © AdobeStock ; p.55 : râpe et égouttoir © Grasse, MAHP ; p.56 : le jour du cochon à Séranon tiré de Joseph Sassy, *Mémoire de Séranon. Balade dans le temps*, Edition TAC-Motifs des régions ; p.56 : petit élevage de poules © Grasse, MAHP ; p.57 : © www.freepik.com ; p.57 : © Cathy Rinaudo ; p.58 : conserves de légumes © Pauline Mayer ; p.59 : échelle à servan © Grasse, MAHP ; p.59 : glacière tiré de José Cucurullo, *La tradition orale dans les Alpes du Sud*, édition Serre ; p.60 : © www.freepik.com ; p.61 : bocal de sanguins à l'huile © Anne-Marie Bollen ; p.61 : © www.freepik.com ; p.62 : intérieur d'une fabrique de fruits confits à Grasse tiré de Henri Moris, *Au pays bleu*, éditions Paris librairie Plon ;

p.62 : © www.freepik.com ; p.63 : © Pauline Mayer ; p.64 : © Ville de Grasse ; p.65 : Fête de la Sainte-Catherine à Mouans-Sartoux © Mouans-Sartoux, CRDO ; p.65 : villageois lavant ses asperges © Grasse, MAHP ; p.66 & 67 : © CAPG ; p.68 : © AdobeStock ; p.69 : © Pays de Grasse Tourisme ; p.70 : © Pays de Grasse Tourisme ; p.70 : Hélène Mariucci © Pauline Mayer ; p.71 : Fassum © Vincent Saverino ; p.71 : © www.freepik.com ; p.71 : Capouns © Sandra Troupenat ; p.72 : photo ancienne Venturini © Virginie Crambes ; p.73 : fougassette © Virginie Crambes ; p.74 : photo de groupe au champs tiré de Joseph Sassy, *Mémoire de Séranon. Balade dans le temps*, Edition TAC-Motifs des régions ; p.75 : pause après la récolte des fruits tiré de Maryse Romieu, *La Roquette-sur-Siagne : au pays des Messugo*. Serre éditeur Nice, 1993 ; p.75 : © www.freepik.com ; p.76 : vente de chataignes grillées © Grasse, MAHP ; p.76 : ruche © Grasse, MAHP ; p.76 : séchage des figues © Mouans-Sartoux, CRDO ; p.77 : confiserie Joseph Nègre tiré de *L'illustration économique et financière* ; p.77 : prune perdigone © Conservatoire méditerranéen partagé ; p.78 : récolte du raisin © Mouans-Sartoux, CRDO ; p.78 : vignes mariées © Archives départementales des Alpes-Maritimes ; p.79 : vignes à Saint-Cézaire-sur-Siagne © Mouans-Sartoux, CRDO ; p.79 : vin d'orange © Florence Fiorucci ; p.79 : vin de noix © Anne-Marie Bollen.

Commanditaire : Communauté d'Agglomération du Pays de Grasse

Auteure : Pauline Mayer De Boisgelin

Pauline Mayer de Boisgelin est anthropologue et ethnobotaniste. Son intention est de contribuer à la connaissance et à la préservation de la diversité biologique et culturelle des espaces ruraux, en permettant à tous de se réappropriier les savoirs et les pratiques qui les constituent.

Partenaires financiers : Direction régionale de l'agriculture, de l'alimentation et des forêts PACA - Crédit Agricole Caisse locale du Pays de Grasse.

Coordination : Direction du développement économique CAPG - Sandra Troupenat & Direction des affaires culturelles - Violette Sassy.

Conception graphique : Direction de la communication CAPG - Julien Baesa (graphiste).

Impression : Nord Imprim (59114 Steenvoorde) - livre édité en 3 000 exemplaires.

REMERCIEMENTS

Ils ont contribué à la recherche

Archives communales de Grasse, Villa Saint-Hilaire à Grasse, Centre de Recherche et de Documentation Occitane (CRDO) à Mouans-Sartoux, Musée des Arts et Traditions Populaires de Draguignan, MUCEM à Marseille, Écomusée de La Roudoule en Terre Gavotte à Puget-Rostang, Bibliothèque de Cessole à Nice, Musée d'Art et d'Histoire de Provence de Grasse (MAHP), Ville d'Art et d'Histoire de Grasse, Danielle Musset, Hélène Mariucci.

Ils ont participé à l'ouvrage

Jean-Baptiste Delucis, Nicole Liautaud, Michel Gourdon, Laurence Argueyrolles, Gisèle Rolando, Emmanuelle Fournier, Dominique Giudicelli, Virginie Crambes, Dominique et Pierre Torres, Gabriel Bouillon, Constance Rivier, Justine Heno, Audrey Malvaldi, Audrey Roy, Maylis Laubenheimer-Rapaich, Olivier Ottenwaelder, Laura Dubus, Danielle Musset, Muriel Courché, Noélie Malamaire.

Le Patrimoine

ALIMENTAIRE ET CULINAIRE
du Pays de Grasse

Comment réinventer notre alimentation face à la nécessité de nous nourrir plus sainement, de manière simple et économique, tout en respectant notre environnement ?

Le Projet Alimentaire Territorial du Pays de Grasse fait le pari de répondre à cette question en révélant l'héritage culinaire, agricole et paysager que nous ont laissé les générations qui nous ont précédées.

De fait, les ressources, les pratiques et les savoirs liés à notre environnement sont reliés par un thème qui nous anime tous : la nourriture. Avec ce livret, libre à nous de nous inspirer de l'histoire du territoire où nous vivons pour réinventer nos pratiques alimentaires.



ISBN :

979-10-979089-0-4

Exemplaire offert, ne peut être vendu.



Pays
de
Grasse
communauté
d'agglomération



*En savoir + sur le Projet Alimentaire
Territorial du Pays de Grasse :*

www.paysdegrasse.fr