



Tatines



La Recette

est tirée du livre de Jean-Louis Damon,
« *La cuisine au Pays d'Annot* »

Préparation : 15 min

Cuisson : 1h

Ingrédients (6 pers.) :

3 courgettes longues,
2 oignons,
500 g de pommes de terre,
200 g de tomates,
huile d'olive,
2 gousses d'ail,
1 feuille de laurier,
sel, poivre,
chapelure

Peindre d'huile d'olive le fond d'un plat à four relativement haut, par exemple un tian de terre. Étaler une couche de pommes de terre coupées en tranches fines, puis un rang d'oignons préalablement dorés à la poêle. Recouvrir par un rang de courgettes longues en tranches moyennes, et enfin par une couche de tomates bien mûres en rondelles d'un gros cm d'épaisseur.

Saler et poivrer entre chaque couche, en glissant quelques veines d'ail écrasées ainsi que les feuilles de laurier.

Arroser de quelques gouttes d'huile d'olive et saupoudrer de chapelure fine.
Faire cuire à four chaud une bonne heure.



Les Tatines

La tatine est un plat de légumes ayant pour base la pomme de terre et, soit les tomates, soit les oignons ou encore les courgettes.

Quand tout est réuni, alors, c'est la gloire !

*Fiche recette éditée
en 5 000 exemplaires par
le Pays Asses-Verdon-Vaire-Var
Conception et réalisation:
Autrement dit communication
04 92 33 15 33*

Les légumes

Chez nous, les pommes de terre font partie des cultures historiques. La fin du XVIII^e siècle voit la pomme de terre conquérir les Alpes du Sud, entraînant d'importants bouleversements dans les conduites alimentaires et dans le cycle des cultures. Sur le plan alimentaire, avec le pain et la graisse de porc, elle devient vite une troisième base alimentaire. Sur le plan culturel, la pomme de terre, en exigeant une préparation du sol particulière, « nettoie » la terre et conduit à de nouveaux assolements.

Avant d'être destinées à la vente, elles étaient surtout présentes pour être autoconsommées par la famille. Aujourd'hui, même si aucune exploitation n'est spécialisée dans cette culture, pratiquement tous les agriculteurs cultivent leur hectare ou demi-hectare de pommes de terre, cette culture étant bien adaptée au climat.

En ce qui concerne les autres légumes, bien que le maraîchage ne soit pas très développé dans le Pays, il existe quelques cultivateurs dans la vallée de Clumanc, autour d'Entrevaux et dans l'Artuby. Vous trouverez donc facilement les courgettes, tomates, ail et oignons nécessaires à la confection de cette recette sur notre territoire. De l'huile d'olive est aussi produite à Entrevaux.



Brasserie Cordau