



Programme de Formation à la Cuisine Niçoise
Comment respecter la « Tradition » et allier sa Créativité au sein de la
Cuisine du Comté de Nice.

Premier Jour

Arrivée 8h30

Chapitre 1 (1h)

Présentation

Définition de la Cuisine Niçoise.

Historique, Origines et Particularités.

La Cuisine Niçoise d'Antan et celle d'Aujourd'hui.

Chapitre 2 (2h)

Présentation des Grands Classiques et «Coup de main »

**(Socca, Pistou, Salade Niçoise, le Mesclun, Ratatouille, Pissaladière,
Pissalat, Petits Farcis et le Pan-bagnat).**

Réalisation des base de Sauces Aioli et Anchoïade.

Recettes de Soupes (Gairaut, de Nonats, Pistou et Eau Salée)

Trempage de la Morue Salée.

Préparation des légumes pour une BAGNA CAOUDA.

Commentaires.

Déjeuner 1h30 :

Bagna Caouda

Dégustation Vin du Château Crémat (Bellet Blanc).

La Tarte au Citron

Chapitre 3 (4h)

Réalisation d'une Terrine « La Conca au Balico ».

Préparation de « La Daube Niçoise ».

Préparation et découverte de « Lou Pietch » la Poche de Veau Farcie.

Elaboration de la Panisse.

Conclusion et questions diverses de la première journée.

Fin 18h00

Michel JOCAILLE Siret 349 572 321 APE 8559A

Siège : 82 Boulevard René CASSIN 06200 NICE Tél : 04 93 71 12 63 / 06 15 87 12 63

Courriel : fleursdecourgettes@free.fr



Deuxième Jour

Arrivée 8h30

Cuisson de la Dauba et de Lou Pietch.

**Présentation et historique de l'Etendard de la Cuisine Niçoise :
Le STOCKFISH.**

Préparation des ingrédients (légumes).

**Préparation d'une fondue de poireaux pour la morue à la Niçoise.
(Lou Merlussa aï Pouraré).**

Déjeuner (1h30)

Lou Pietch

Lou Merlussa aï Pouraré

Daube et Panisses.

Rouge et Rosé de Bellet.

Pruneaux au Marc et vin de Bellet.

Elaboration et Variétés.

La TROUCHIA

Les TIANS

Le Caviar Niçois.

La PORCHETTA

Les Gnocchis

Dépiantage, effeuillage et mise en Marinade du Stockfish pour la nuit.

Les Bugnes de Carnaval et Oreillettes.

Fin 18h00.

Michel JOCAILLE Siret 349 572 321 APE 8559A

Siège : 82 Boulevard René CASSIN 06200 NICE Tél : 04 93 71 12 63 / 06 15 87 12 63

Courriel : fleursdecourgettes@free.fr



Troisième Jour

Arrivée 6h00/8h30

Cuisson de l'Estocafic.

Les Farcis.

Les Fleurs de Courgettes.

Historique et différences.

Recettes et Beignets.

Préparation de la Tourta dé Bléa.

Déjeuner (1h30)

L'Assiette du Comté de Nice

L'Estocafic

La Tourta dé Bléa

Le Bellet

Le matériel utilisé pour les réalisations.

Notions de Cuisson sous vide et basse température.

Elaboration d'une Carte typique Niçoise.

Exemple d'un buffet Niçois.

Mes réalisations.

Questions sur la Formation.

Remise du livret de Recettes.

Fin 16h30/17h00.

Michel JOCAILLE Siret 349 572 321 APE 8559A

Siège : 82 Boulevard René CASSIN 06200 NICE Tél : 04 93 71 12 63 / 06 15 87 12 63

Courriel : fleursdecourgettes@free.fr