

Fleurs de Courgettes



Le Comté de Nice à Votre Table

|

**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 bases de Sauces Aïoli 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**

Fleurs de Courgettes



Le Comté de Nice à Votre Table

**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 JOAILLE 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

Fleurs de Courgettes



Le Comté de Nice à Votre Table

**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.