



# Fruits oubliés de Provence

*Utilisations traditionnelles  
et recettes gourmandes*

Une autre vie s'invente ici





## Édito

### **Redécouvrir les saveurs de nos fruits oubliés de Provence...**

C'est ce que le Parc naturel régional du Luberon vous propose. Avec l'abandon, au siècle dernier, des variétés fruitières cultivées dans les nombreux terroirs de Provence, nombre de saveurs et de recettes ont disparu, laissant souvent la place à une variété unique au goût standard. Nous vous proposons de les (re)découvrir en les dégustant frais bien sûr, et en les utilisant dans quelques recettes traditionnelles que nous vous présentons dans ce livret. Vous contribuerez ainsi à leur maintien et à la protection d'un patrimoine variétal et culinaire parfois multiséculaire.

Ces variétés de fruits oubliés ont leur place au sein d'une agriculture de pays. C'est ce que le Parc du Luberon a entrepris en les mettant à disposition d'agriculteurs volontaires dans le cadre du projet « Vergers paysans ». À défaut de planter les arbres dans votre jardin, vous pourrez acheter les fruits sur les marchés paysans et les transformer vous-mêmes.

Venez découvrir ces variétés régionales d'arbres fruitiers à la Maison de la biodiversité à Manosque, où les jardiniers du Parc vous accompagneront dans les vergers pour une promenade originale et pédagogique dans l'extraordinaire diversité des plantes cultivées...

JEAN-LOUIS JOSEPH, *Président du Parc naturel régional du Luberon*

## La Provence : un patrimoine fruitier remarquable

Dans notre région, beaucoup de produits typiques du terroir sont attachés à des variétés locales de fruits. Certaines sont encore bien présentes : l'olive Aglandau, principale variété de l'appellation d'origine contrôlée Huile d'olive de Haute-Provence (nous avons délibérément choisi de ne pas nous pencher sur l'olivier, qui, s'il est un fruit botaniquement parlant, ne l'est guère sous la langue !), le célèbre bigarreau Napoléon, la poire Sartheau ou le melon Prescott, dont sont faits les fruits confits d'Apt.

Mais d'autres variétés, et non des moindres, sont aussi ancrées dans notre territoire et pourraient être oubliées. Les variétés locales d'amandes, utilisées traditionnellement pour faire les dragées, le nougat noir et le calisson d'Aix, tendent à disparaître. De même pour la figue Marseillaise (la figue séchée des treize desserts), ou la prune Perdrigon Violette qui, une fois séchée, était vendue sous l'appellation pistole. D'autres encore qui portent les noms de nos villages comme la pomme Pointue de Trescléoux, ou la figue Noire de Caromb...

### L'action du Parc naturel régional du Luberon : inventaire, conservation et recueil de savoir-faire

Depuis les années 1980, le Parc du Luberon a réalisé un travail important d'inventaire et de mise en collection des variétés fruitières régionales.

Une partie de cette collection est regroupée à la Maison de la biodiversité à Manosque, l'autre dans une vingtaine de vergers villageois, constituant ainsi un véritable centre régional de ressources génétiques des variétés fruitières anciennes. Le Parc tente ainsi de faire revivre ce fond qui comprend plus de 400 variétés regroupées en 16 espèces, en les valorisant auprès du grand public et des professionnels (pépiniéristes, agriculteurs...). En lien avec cette action, il n'a cessé de réunir des informations sur les pratiques, les savoir-faire et les usages de ces fruits.

### Où découvrir, déguster et acheter ces variétés fruitières ?

#### À la Maison de la biodiversité

Située au domaine de la Thomassine à Manosque, elle est gérée par le Parc naturel régional du Luberon, qui y a implanté des vergers conservatoires de variétés oubliées afin de les faire découvrir au grand public et aux scolaires.

#### À la Journée des fruits et saveurs d'autrefois

Chaque premier dimanche du mois de décembre à la Maison de la biodiversité à Manosque.

#### Chez les agriculteurs participant au projet « Vergers paysans »

Depuis l'hiver 2010, le Parc du Luberon a mis à la disposition d'agriculteurs volontaires ces variétés de fruits. Il s'agit de favoriser la mise en place de petits vergers expérimentaux et la commercialisation de ces fruits par des circuits courts (marchés paysans de Coustellet, d'Apt, etc.).

#### À la fête de la poire Sartheau

Cette fête a lieu le dimanche de la Toussaint au village de La Javie dans les Alpes de Haute-Provence.

**En achetant ces fruits auprès des agriculteurs, vous contribuez à faire vivre la biodiversité fruitière de notre région.**

**En cuisinant ces recettes que nous vous proposons, vous participez à la conservation et à la transmission de ces savoir-faire locaux.**



## Introduction

Pendant des siècles, voire des millénaires de notre histoire, les fruits étaient peu ou pas consommés frais. Avant la maîtrise du froid, les fruits s'abîmant vite, le problème de leur conservation était épineux et les hommes ont eu plutôt tendance à chercher et à mettre en pratique d'autres manières de les conserver. C'était aussi une façon de se protéger des disettes, problème majeur et récurrent de notre alimentation pendant très longtemps.

Ces pratiques, parfois très originales et inventives, imaginées et mises en place avant l'arrivée et surtout la banalisation du sucre, puis celle des réfrigérateurs et des congélateurs, ont pourtant traversé les siècles et sont parvenues jusqu'à nous.

Devenues obsolètes, elles tombent maintenant dans l'oubli. Qui se souvient encore des sorbes mises à mûrir dans les trous creusés dans les paillets ? Ou des poires rangées sur une couche de sel écrasé ou de sciure de bois ? Ou des figues vertes conservées dans du miel, ou dans une courge qu'on a creusée ? Qui se souvient qu'on conservait les fruits dans des céréales, ou certaines feuilles d'arbre, ou encore avec de l'argile ? Qu'on utilisait le sucre de certains fruits pour faire de la confiture (le raisiné par exemple) ? D'autres savoirs sont encore vivants, ou reviennent à la mode chez certains. Il est tellement simple, quand on a de la place et du soleil, de sécher les fruits soi-même. Les vins et les liqueurs ont encore bien des adeptes. D'autres encore sont réservés aux professionnels parce que les ménagères n'ont plus guère le temps ou l'envie de les mettre en pratique. C'est le cas des fruits confits, qui, s'ils sont simples à fabriquer, sont exigeants en temps et en organisation ; et aussi des pâtes de fruits, des sirops, de la conservation au sel, au vinaigre, en fermentation.



Cet ouvrage donne quelques exemples de ce qui s'est fait, et se fait encore dans notre région, avec les fruits d'une manière générale et avec parfois des variétés très particulières, très bien adaptées à ces techniques. Ainsi de la poire Sartheau qu'on utilisait comme poire à confire, ou de la prune Perdrigon qui était transformée en pistoles. Car au-delà de ces usages, c'est bien aussi de variétés dont il s'agit ici. Celles qui sont présentées dans ces pages sont les résultats d'une longue évolution, de sélections, d'hybridations, d'essais et d'expériences, bref, d'un regard millénaire de l'homme porté sur l'arbre fruitier. Une évolution où certaines caractéristiques ont été valorisées, comme l'adéquation d'un fruit à une technique (par exemple la prune Perdrigon facile à dénoyauter), sa capacité naturelle de conservation (exemple de certaines pommes), son adaptation à un terroir, à des conditions pédoclimatiques particulières (résistance à des gelées printanières, à la sécheresse estivale, à certaines maladies...), parfois au détriment de l'apparence ou même de la valeur gustative au niveau de la consommation en frais. Le contraire de ce qui se passe maintenant dans les cultures intensives. Ces variétés rustiques offrent authenticité et valeur patrimoniale, elles se débrouillent très bien dans une agriculture familiale et sobre, elles peuvent redevenir les fidèles compagnes de nos vergers, à nous de les accueillir encore.

**Ce livret, sans vouloir être un ouvrage d'ethnobotanique, fait bien sûr la part belle aux liens traditionnels entre les hommes et les fruits, puisque la biodiversité domestique en est complètement issue. Ces liens sont ainsi parfois relevés par des paroles de personnes rencontrées, qui racontent tel savoir ou telle pratique de leur village. Nous avons voulu garder ces expressions dans leur précision et leur authenticité. De même, les recettes qui ont été retenues ici (d'autres auraient pu l'être de manière égale) viennent de recueils faits tout au long des années auprès de personnes rencontrées, dans des villages, au moment de foires, à toute occasion de parler plantes, fruits, cuisine... Qu'elles soient remerciées chaleureusement ici, pour leur générosité à transmettre ce qu'elles savent, ce qu'elles ont appris ou ce qu'elles ont découvert. Nous exprimons également notre gratitude aux associations « La Javie Autrefois », « Les amis de Trescléoux » et leur confrérie des pistoliers, qui œuvrent si bien contre l'oubli.**



► Démonstration de fabrication de pistole à la Maison de la biodiversité.

## La figue

**Arbre fondateur des civilisations du bassin méditerranéen**, comme l'olivier et l'amandier (dont il suit à peu près la même aire de répartition), le figuier (*Ficus carica* L.) s'adapte et fructifie facilement ailleurs, quand il est planté plus en latitude et même, dans une certaine mesure, plus en altitude.

Dans nos régions, la figue sèche a servi de véritable ressource alimentaire, les Provençaux en mangeaient surtout le matin (au déjeuner de huit heures, avec du pain) ou en dessert, et chaque famille en faisait sécher au soleil, parfois au four communal, de grandes quantités (300 kg pour l'année pour une même famille n'avait rien d'extravagant, ce qui correspond à plus de 800 g par jour !)

Les figues sèches faisaient partie des 13 desserts de Noël, telles quelles et sous forme des fameux mendiants ou du moins connu saucisson de figues.

La figue fraîche, qui ne se conserve pas, était bien sûr dégustée sur place mais n'a jamais fait l'objet de recettes particulières comme nous en voyons maintenant fleurir, en particulier dans les mélanges sucrés-salés. Outre la classique confiture de figues, ce fruit sucré par le soleil servait à fournir le sucre pour la fabrication d'autres confitures d'automne.

### — La ou les variétés utilisées —

En Provence, plusieurs variétés offrent leurs particularités et leur excellence, comme la Grise de St Jean, la Marseillaise ou Blanquette (petite figue blanche très adaptée au séchage, c'est la figue des treize desserts), la Bourjassote Noire ou Violette de Solliès-Pont, la Grise de Tarascon, la Noire de Caromb, la Noire de Barbentane...

Parmi les critères de sélection, notons bien évidemment la saveur, mais aussi la facilité au séchage, au transport, l'époque de maturité, la fructification unique ou double dans l'année (variété unifère ou bifère)...

La région Provence-Alpes-Côte-d'Azur est la première région productrice de figues en France avec une AOP pour la Violette de Solliès-Pont, dans le Var.



► Col de Dame Blanche

### Confiture dans le sucre de figes

Ces figes, ce n'est que du sucre !

Cette expression, que l'on entend bien souvent en Provence, quand la goutte de sucre perle et que la figue 'pleure', exprime clairement que ce fruit est l'un des plus sucrés qui soient chez nous, avec le raisin, car il s'est gorgé de soleil tout l'été.

Avant l'apparition du sucre qui est resté longtemps une denrée rare et chère, nos ancêtres ont dû trouver des moyens de conserver les fruits. Le miel a fait cet office, et l'eau de miel, la mélique, mais aussi des jus concentrés de fruits. Le moût de raisin, cuit très longtemps jusqu'à faire une sorte de mélasse, a servi comme base pour faire une confiture, le raisiné, dans lequel on fait cuire des fruits, poires, figes, noix, pastèques... De la même manière, au lieu du jus de raisin, on s'est servi en Provence du jus de figes, en particulier celles de fin de saison, très sucrées.

- Mettez des figes bien mûres en grande quantité dans un sac de toile et faites longuement cuire (environ 2h) dans une bassine d'eau bouillante.
- Puis retirez ce sac et tordez-le pour en exprimer tout le jus. Dans ce jus, coupez et faites cuire les fruits d'automne, melons ou pastèques, coings, pommes, poires, aubergines même selon certaines recettes, longtemps pour obtenir une bonne conservation. Cette confiture devient sombre, noire comme de la mélasse.



► Figes confites



► Les mendiants

### Les mendiants

Dans les quatre fruits secs appelés mendiants, qui font partie des 13 desserts, il y a toujours les figes sèches, avec les noisettes ou les noix (chez Mistral), les amandes et les raisins secs. Ce sont les 4 mendiants, les *pachichoi*, terme qui apparaît dans le Trésor du Félibrige en référence aux 4 ordres mendiants, les augustins, les franciscains, les carmes et les dominicains, par analogie entre la couleur des fruits et celle de la robe. Ainsi, la figue correspondrait aux franciscains.

Le nougat du capucin, autrement appelé selon les régions « nougat du pauvre » ou « nougat du berger », est une figue sèche dans laquelle on glisse une amande ou un morceau de noix, avec parfois un peu de miel.

On peut aussi, pour célébrer cette ancienne alliance de la figue et du foie gras, que l'on rencontre déjà dans l'Égypte antique où l'on gavait les oies avec des figes sèches, renouveler le mendant (mais peut-on encore le nommer ainsi ?) en fourrant la figue sèche d'un morceau de foie gras...

## Le saucisson de figues

La première recette que l'on trouve de cette sucrerie nous vient de Columelle, au 1<sup>er</sup> siècle de notre ère : une sorte de pâte de figues faite avec des figues sèches, foulées au pied avec du sésame grillé, de l'anis d'Égypte, des graines tant de fenouil que de cumin, puis roulée en forme de rouleau et pliée dans des feuilles de figuier ou simplement conservée dans un vase.

Il reste en Provence des échos de cette recette, en plusieurs versions, dont celle-ci :

*Pour un kilo de figues séchées à moitié,  
1 c à c de graines de fenouil moulues ou non  
1 c à c de graines de cumin moulues ou non  
1 c à s de graines de sésame  
Des feuilles de figues*

- Coupez les figues en petits morceaux, écrasez-les au rouleau à pâtisserie avec les épices et façonnez-les en forme de saucissons, en les enveloppant avec des feuilles de figuier.
- Ficelez-les avec du raphia. Tenez au frais pour une meilleure conservation. Ce saucisson de figues est ensuite coupé en tranches au fur et à mesure des besoins.



### Du côté de la pharmacie:

La figue a un effet laxatif doux, à l'action mécanique grâce aux nombreuses petites graines émoullientes. Dans la médecine traditionnelle, le lait blanc qui perle quand on coupe une feuille ou une figue encore verte était l'un des remèdes des verrues. On les frottait avec plusieurs fois par jour.



► Figues sèches

## Le séchage des figues

Si, dans les textes anciens grecs, romains ou arabes, on retrouve de nombreuses techniques de séchage des figues, les Provençaux n'en ont gardé que quelques-unes : au soleil, sur des claies ou des canisses, entières ou fendues en deux, reste la manière la plus courante dans tout le bassin méditerranéen.

On prend le soin, chaque soir, de les rentrer à l'abri de l'humidité ou de les couvrir avec divers végétaux. Certains les protégeaient des guêpes et des mouches d'un voile de tulle. Dans les villages où la place manque, les figues étaient piquées aux épines de paliure ou de prunellier, dont les branches coupées étaient accrochées à la façade au sud, ou attachées par leur pédoncule à un fil pour constituer une sorte de guirlande. Parfois, plus rarement, en cas de pluie, on a utilisé le four communal pour le séchage.

Pour la conservation des figues sèches, là encore, quelques échos nous parviennent d'un savoir pas si lointain. La plupart des Provençaux farinaient leurs figues en les aplatissant avant de les ranger dans une boîte, dans laquelle ils parsemaient des feuilles fraîches de laurier.

D'autres plantes ont pu être requises à cette fonction dans le sud de la France : branches de cyprès, fleurs d'immortelle, feuilles de pêcher ou de citronnier. Parfois, les figues étaient aspergées d'eau-de-vie avant d'être rentrées.

# L'amande

L'amandier (*Prunus dulcis* Mill.), est originaire de l'Asie occidentale, son berceau se situe entre la mer Caspienne et le Pamir, cette chaîne de montagne orientée nord-sud, à l'ouest de l'Himalaya et de la Chine, centré sur le Tadjikistan. Il s'est creusé une niche végétale sur tout le pourtour de la Méditerranée, a été cultivé en France en grands vergers à partir du milieu du XIX<sup>e</sup> siècle, est devenu sauvage dans les talus. Il a fait ainsi partie de tous les paysages de Provence, bien avant la lavande qui l'a remplacé. De cette longue amitié entre l'amandier et les hommes sont nées de nombreuses variétés, même si la plus courante était nommée la 'Commune', toute amande dure, non amère dont l'identification est incertaine, issue de tous les croisements et les hybridations, justement par le fait que l'amandier se reproduit facilement seul par l'amande. Les amandiers d'amandes amères, celles qui ont servi à la fabrication de l'huile, étaient utilisés comme porte-greffe quand on voulait reproduire les variétés intéressantes et douces. L'amandier, arbre nourricier des peuples de la culture méditerranéenne, symbole de vie et de fécondité, fait bien-sûr partie de la vie quotidienne et de toutes les fêtes. Les paysans d'autrefois avaient la très bonne habitude (largement reconnue par les dernières recherches qui prônent l'alimentation méditerranéenne comme l'une des plus saines au monde) de manger 5 à 7 amandes à la fin du repas. En Provence, on la consomme en vert en mai-juin. Côté fête, c'est surtout à Noël qu'elle est partout, associée à d'autres fruits secs pour les mendiants, et en alliance avec le miel pour les nougats, le noir et le blanc, dont les recettes varient selon les villages et les familles.

## — La ou les variétés utilisées —

Des variétés plus spécifiques du Luberon, nous pouvons retenir l'Aï, amande de table à la floraison tardive et à la coque très tendre, la Blanquette du couteau, la Béraude et la Tournefort, appréciées pour la pâtisserie fine, la confiserie et la chocolaterie de luxe, la Princesse à coque tendre, ou Pistache, très recherchée pour son goût, La Dorée ou Demi-Tendre d'Apt, la Floquette réputée pour la fabrication de dragées, la Flots, dont la coque au goût de vanille était utilisée pour la bonification des alcools.



► Amande verte

### La nougatine

- Émondez un kilo d'amandes (en les trempant quelques minutes dans l'eau bouillante, la peau se détache ensuite toute seule), faites légèrement griller au four puis hachez-les grossièrement.
- Dans une bassine, versez 150g de miel, 300g de sucre en poudre et un verre d'eau et faites fondre sur un bon feu. Ajoutez les amandes et faites cuire pendant 10 minutes en travaillant constamment.
- Étendez le mélange sur un marbre ou une plaque bien lisse, huilés pour l'usage, et étendez-la au rouleau à pâtisserie huilé lui aussi. Attention, dès que le mélange est refroidi, il ne peut plus être travaillé !



► Démonstration de cassage d'amandes à la fête de l'amande à Oraison

### Le nougat noir

Voici une des multiples recettes, la plus simple. On peut l'agrémenter de parfums différents, au gré de l'impulsion du moment : quelques grains d'anis ou de coriandre, un peu de zeste d'orange, un fil de cognac...

Il faudra d'abord construire un moule en bois dont éventuellement l'un des côtés est amovible, avec une planche en bois également qui fera office de couvercle et qui s'adapte parfaitement. On peut choisir un autre moule (à gâteau rectangulaire) en trouvant un couvercle qui s'ajuste.

On tapisse le fond et les bords de ce moule d'abord de papier sulfuré, ce qui évite au nougat de trop coller, puis de papier hostie, que l'on achète facilement en Provence au moment de Noël.

*Pour un kilo d'amandes de Provence, on choisira un kilo de miel, de lavande si on aime le parfum, ou toutes fleurs pour un nougat moins typé.*

- Faites légèrement griller les amandes, avec leur peau, au four (200°C), pendant un quart d'heure en les brassant toutes les 3-4 minutes, sans les perdre de vue !
- Dans une bassine (en cuivre, c'est parfait, mais une casserole un peu grande fera aussi l'affaire), faites fondre le miel à feu doux. Jetez-y les amandes torréfiées et faites cuire, en remuant souvent.
- Le moment délicat de cette recette simplissime arrive. Comment savoir à quel moment le nougat est 'à point', en sachant que si on le fait trop cuire, il deviendra trop dur et cassant, et que s'il ne l'est pas assez, il dégoulinera et ne se tiendra pas en barres ? Après 20 à 25 minutes de cuisson, le nougat prend une jolie teinte acajou, qui définit le bon degré de cuisson.
- Versez alors dans le moule, couvrez encore d'hostie, ajustez le couvercle et mettez un poids au-dessus (boîte de conserve ou gros caillou), laissez au froid de la nuit. Le lendemain, démoulez et coupez en barres puis en morceaux. Si vous avez quelques difficultés à cette étape, utilisez du papier absorbant mouillé d'eau chaude et passez-le sur les traces de papier qui sont collés. Pour en faire cadeau, emballez la barre avec du papier sulfurisé.
- Gardez les coquilles pour fabriquer la liqueur d'amande.



## Le nougat blanc

- Faites griller un kilo d'amandes légèrement au four comme précédemment. Pendant ce temps, faites fondre dans une grande casserole ½ kilo de miel de lavande au bain marie, jusqu'au stade du perlé, c'est-à-dire au moment où une goutte posée sur une assiette froide fait une perle dure en refroidissant. Dans une autre casserole, plus petite, faites cuire ½ kilo de sucre avec un bon demi-verre d'eau et 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre, jusqu'au stade du perlé.
- Quand c'est cuit, battez 5 blancs d'œufs en neige avec un peu de sel. Puis mélangez-les au miel en soulevant, et rajoutez le sucre. Il faut que le mélange soit homogène, avant de rajouter les amandes bien chaudes.
- Faites cuire le tout au bain marie, pendant ½ heure à ¾ d'heure, sans avoir peur de remuer jusqu'à ce que la pâte se détache des parois. N'oubliez pas de rajouter de l'eau dans le bain-marie si elle vient à manquer. Puis procédez comme pour le nougat noir, en versant dans le moule avec le papier d'hostie, et le poids.

## Les pralines 'maison'

Prenez un bol comme mesure, préparez un bol d'amandes, un bol de sucre et un bol d'eau. Mélangez les ingrédients et faites cuire jusqu'à ce que l'eau soit résorbée en tournant continuellement avec une cuillère en bois. On obtient alors une pâte épaisse. Lorsque le sucre tourne en caramel et que les amandes commencent à craquer, versez la préparation sur une plaque et laissez refroidir.



► Amandes enrobées de chocolat



► Amandes vendues vertes, délicieuses quand elles sont juste 'caillées'.

## La liqueur de coquilles d'amande

C'est une liqueur couleur d'ambre (un peu comme le cognac !) au goût d'amande légèrement vanillé (qui se rapproche du kirsch). On la fabrique avec des coquilles d'amande de la variété Flots qui développent plus particulièrement ce parfum de vanille.

- Dans un grand bocal d'un litre, mettez deux poignées de coquilles d'amande et remplissez d'alcool de fruits ou d'eau-de-vie. Laissez reposer 10 jours.
- Filtrez. Faites un sirop avec 120 g de sucre et 30 cl d'eau et ajoutez à l'eau-de-vie, puis mettez en bouteilles.
- Attendez quelques semaines avant de déguster.

## Du côté de la pharmacie

La société traditionnelle provençale reconnaissait à la coquille d'amande des propriétés adoucissantes en cas d'inflammations de la gorge. On en prépare alors des infusions qui deviennent roses où l'on ajoute du lait et un peu de miel. Dans cette optique, quelques coquilles d'amande sont un ingrédient obligatoire à la fameuse tisane des rhumes, où l'on fait infuser ensemble un peu de mauve, de la réglisse, des quartiers de pommes, un ou deux pruneaux, éventuellement des jujubes... Cette tisane cuisait doucement sur le coin du poêle et on en buvait tout au long de la journée.

## La poire

Les poires (*Pyrus communis* L.) se conjuguent à l'infini, et l'on peut, au sein des variétés anciennes, les séparer en deux sous-groupes. Celles qui se mangent crues, au couteau, qui sont arrivées sans encombre jusqu'à nous, et que nous connaissons bien. Elles ont la chair juteuse, fondante, moelleuse, il n'est pas nécessaire d'en faire l'apologie. D'autres ont besoin d'un peu de soutien, d'être présentées avec leurs singularités de saveurs, de textures, de formes aussi. Il s'agit là souvent de variétés qui ont gardé encore un peu de sauvage en elles, par exemple par la présence de petites pierres, d'un peu de gravier (c'est l'une des particularités botaniques qui différencient la poire de la pomme, plus que la forme du fruit, rond ou allongé) qui les rendent souvent difficiles à déguster crues. Mais du poirier spontané, elles ont conservé aussi un goût un peu rude, intéressant à apprivoiser dans des recettes à visiter ou à revisiter.

### La ou les variétés utilisées

La poire Sartheau est une variété très utilisée régionalement, d'autres ont été cultivées depuis très longtemps en Provence et dans les Alpes du sud, comme la Crèmesine, la Grise-Poule, la Martin Sec, la Brignoles, la Curé, la Trompe-Couillon, la Trompe-Pastre, la Royale d'hiver, la Cougourdanne... des noms à croquer ou à rouler sous le palais !



► La poire Brignoles

### La poire Sartheau ou Certeau

Des vergers d'arbres menés en haute tige avec des poiriers hauts d'une dizaine de mètres créent un paysage typique dans la vallée de la Bléone et le pays dignois. À La Javie, au cœur de ce territoire, on fête la poire Sartheau, l'une des poires les plus réputées de ce pays, qui se décline en deux sous-variétés, la blanche qui mûrit en jaune, et la rouge. Les deux sont de petit calibre, avec une peau un peu rude, une chair blanche cassante, sucrée mais peu juteuse. Dans certains coins des Alpes de Haute-Provence, la poire Sartheau rouge porte le joli nom de *Campanette*.

La couleur rubis que prend la Sartheau à la cuisson a particulièrement intéressé les confiseurs, qu'ils soient de Digne ou d'Apt, la « capitale du fruit confit », pourtant éloignée d'une centaine de kilomètres.

Peu juteuse, guère mangeable crue, cette poire rustique s'est taillée une belle réputation de poire à confire (au sens large, cuite au sucre d'une façon ou d'une autre) et fait maintenant l'objet de nombreuses recettes où la créativité s'est développée en alliance avec les anciennes méthodes de conservation remises au goût du jour. Elle est broyée pour l'obtention du jus, coupée en lamelles pour être séchée, épluchée et écrasée pour la pâte de fruit, on la mélange au chocolat, elle parfume le vin, le vinaigre, les sorbets. Elle y est délicieuse partout !

### Sartean confite

- Épluchez les Sarteaux en conservant la queue.
- Mettez-les dans une casserole avec 500 g de sucre par kilo de fruit et une gousse de vanille. Laissez les poires rendre leur jus (quelques heures) et faites cuire environ 5 mn après ébullition. Laissez reposer au moins pendant 12 heures.
- Recommencez la cuisson, en comptant 10 mn après ébullition. Laissez reposer à nouveau au moins jusqu'à ce que ce soit froid. Refaites cuire 10 mn. Les poires ont déjà pris une belle couleur orangée.
- Laissez reposer encore 12 heures. Refaites cuire 10 à 20 mn jusqu'à ce que les poires soient rouges (pour les Sarteaux rouges) mais avant que le sucre ne caramélise. Retirez les poires une à une et mettez-les à égoutter sur une grille pendant quelques jours. Si l'on utilise les Sarteaux blanches, on obtient des poires confites translucides.

### Sartean au vinaigre

S'utilise en guise de cornichons, par exemple pour accompagner les viandes blanches...

- Épluchez 3 kilos de poires Sartean en les laissant entières avec queue et pépins. Mettez-les dans une cocotte en inox avec 2 kilos de sucre et 1,5 l de bon vinaigre de vin. Les poires doivent être entièrement recouvertes par le vinaigre.
- Portez à ébullition et laissez mijoter pendant deux heures, sans trop remuer pour ne pas abîmer les fruits. Le jus doit avoir l'aspect de la gelée.
- Mettez en pot. Se conserve un an sans être fermé hermétiquement. Réchauffez au moment de consommer.



► La poire Sartean en sirop

### Sartean au sirop

- Épluchez les poires en les laissant entières avec leur queue (ou coupez-les en 2 si elles sont grosses).
- Mettez-les dans une bassine et couvrez d'eau. Faites bouillir pendant 15 mn, puis égouttez-les en gardant l'eau de cuisson.
- Mesurez le volume de ce jus et ajoutez 500 g de sucre par litre de jus.
- Faites cuire ce sirop pendant 20 mn pour qu'il épaississe.
- Ajoutez-y les poires égouttées et laissez cuire jusqu'à ce qu'elles prennent leur belle couleur rubis. Mettez en bocaux et fermez à chaud.



► La poire Sartean

## Confiture de Sartheau

- Épluchez les poires et coupez-les en morceaux, sans enlever les pépins.
- Pesez et ajoutez 600 g de sucre par kilo de fruits, avec un peu d'eau. Laissez reposer toute la nuit.
- Remuez et mettez à cuire à feu doux pendant une demi-heure. Les poires doivent rosir. Laissez refroidir et reprenez la cuisson jusqu'à ce que les poires rougissent, environ encore une demi-heure.
- Mettez en pot aussitôt, pendant que c'est encore chaud, et refermez le couvercle.



Ces quatre recettes nous ont été aimablement transmises par l'association « La Javie Autrefois ».

Rendez visite à la foire de la Sartheau le 1<sup>er</sup> dimanche de novembre, l'écomusée et le site internet : [lajavieautrefois.com](http://lajavieautrefois.com).

## Du côté de la pharmacie

Des recherches récentes tendent à montrer que dans la poire, ce qui est le plus intéressant est la pelure, qui semble être riche en antioxydants bénéfiques comme préventifs des cancers et des maladies cardiovasculaires. Une autre bonne raison de manger des poires cultivées en agriculture biologique est de déguster chair et peau en même temps ! Dans la médecine traditionnelle, on a employé les feuilles en infusion en cas de cystites et comme diurétique.



► Fleurs de poirier

## Quelques oubliées

D'autres variétés de poires ont été oubliées, comme la Cougourdonne, une grosse poire jaune qui se gardait d'octobre à juin, et que l'on faisait cuire pour donner à manger aux cochons, ou comme l'Étouffe Belle-Mère, poire d'été verte et farineuse qu'on faisait sécher sur des claies au soleil : « Les vieux les épluchaient, ils les faisaient sécher sur des planches, fendues en deux ou en quatre, avec les prunes. Elles étaient au soleil, elles attiraient les guêpes. L'hiver, quand on décortiquait les amandes, vers les dix heures et demie, ma mère faisait cuire ces poires, on les mangeait à la veillée, et on buvait le sirop qui était un délice, très sucré. » (Bargème)



► La poire Martin sec

## La poire Crèmesine

La Crèmesine, ou Gros Blanquet, ou Gloute de Gap, est une poire d'origine inconnue mais depuis très longtemps cultivée en Provence et dans les Alpes du sud.

À la fin juillet et début août, parfois plus tard en altitude, la Crèmesine mûrit ses fruits petits, à la peau brillante, mince, jaune-vert d'un côté et rouge de l'autre. Sa chair, serrée, cassante, est d'un beau blanc moiré, juteuse d'une eau abondante et sucrée, au parfum musqué et anisé.

Comme la poire Sarreau, la Crèmesine a connu au XIX<sup>e</sup> siècle une certaine gloire et un débouché économique à Apt, car elle aussi était prisée des confiseurs pour la fabrication des poires confites. Dans les campagnes, elle servait surtout pour les confitures, les poires cuites au vin, les conserves, car ce n'est pas une poire de garde. Très juteuse, elle n'était pas séchée.

Quand 'la petite histoire' rejoint 'la grande', il semble que les Gapençais aient offert de ces poires à François 1<sup>er</sup>, lors de son voyage en Provence en 1538. Le roi les aurait grandement appréciées, au point d'en faire venir ensuite à sa cour. Ce qui est tout de même une bonne raison de la remettre à l'honneur !



► La poire Crèmesine



► Poiriers en palmette à la Maison de la biodiversité

## Histoires de greffe

Il fut un temps où, dans les campagnes, tous ou à peu près savaient greffer. C'est ainsi que se sont conservées, au fil des siècles, les variétés adaptées au terroir, c'est-à-dire aux conditions de sol et de climat. En Provence, le poirier se greffe surtout sur le pérussier, le poirier sauvage à feuille d'amandier, aux petites poires souvent dures comme des pierres.

Voici deux histoires à Simiane et à Comps qui racontent l'importance de la greffe :

« Le pérussier, s'il était en bordure, si on le découvrait jeune, mon mari le greffait avec des poires, avec la *campanette*, vous savez, la poire à confiture... Les gens, avant, la confiture de poires campanettes, c'était quelque chose, elle est très bonne. On les partageait juste, au cas où il y ait un vers, autrement, on les laissait presque entières. C'était très long, on épluchait toute la soirée pour en avoir quelques kilos. Une peau très fine, parce qu'autrement, on n'avait plus rien. J'avais une belle-sœur qui les mettait entières, qui me disait, "s'il y a un vers, il est confit dans le sucre" ! »

« J'allais à l'école, j'avais trois kilomètres à faire, à pied, en forêt. Je greffais en pleine forêt. Il y en a encore de ces poiriers que j'ai greffés, qui sont encore vivants. C'était une marotte de gosse. C'était ma passion de les faire continuer. C'était mon grand-père qui m'avait appris ça, de tout gosse. Le maître trouvait dans mon cartable le petit couteau scie et le mastic. »

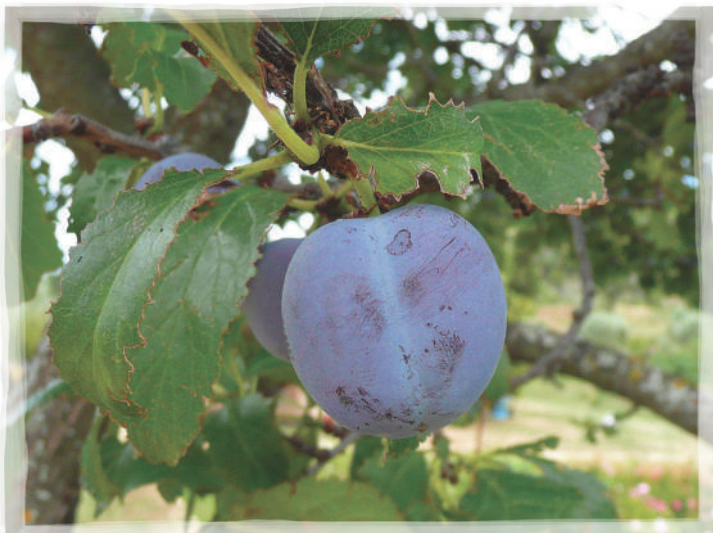
## La prune

Le prunier (*Prunus domestica* L.) est un arbre rustique, qui en Provence, se plaît partout, même si les hommes l'ont plutôt développé dans les régions plus montagnardes au climat frais où d'autres fruitiers, comme pêchers ou abricotiers, ont du mal à fructifier. Les Provençaux ont créé la prune Martin et ont cultivé de nombreux clones de la prune Perdrigon.

### La ou les variétés utilisées

#### La prune Perdrigon

La Perdrigon est une très vieille variété de Provence (on en trouve des traces dès le XVI<sup>ème</sup> siècle), qu'on faisait sécher et qui a eu son heure de gloire jusqu'au début du XX<sup>e</sup> siècle, avant de sombrer dans l'oubli. Depuis quelques années, des associations locales comme « Les amis de Trescléoux » et leur Confrérie des pistoliers, et le Parc naturel régional du Luberon œuvrent pour la remettre à l'honneur, car elle possède des qualités gustatives et des capacités de séchage très intéressantes.



► La prune Perdrigon

Le fruit est de taille moyenne, sensiblement équivalent à la Reine-Claude, violet et pruiné. Il peut être rond, ou légèrement ovale, avec une chair d'un vert clair. Cette prune mûrit de fin août à mi-septembre et se consomme fraîche, cuite — délicieuse en tartes et en confitures — ou séchée. C'est un arbre vigoureux qui s'adapte bien à l'altitude, il est réputé surtout dans les Alpes de Haute-Provence (Castellane, Digne, Vallée de l'Asse), dans la région de Trescléoux dans les Hautes-Alpes, et à Brignoles dans le Var. On en fabriquait les fameuses pistoles, glorifiées par François 1<sup>er</sup> en 1538 lors de son passage à Brignoles, exportées ensuite dans les grandes capitales européennes et dont l'apogée de production se situe au XIX<sup>e</sup> siècle. De fabrication très longue, la pistole était un produit de luxe exporté à l'étranger ou acheté localement pour parfaire les 13 desserts de Noël. Et si les techniques et les objets utilisés diffèrent selon les régions, les grands principes restent les mêmes.

Le *Dictionnaire de Trévoux*, de 1690, décrit quatre sortes de prunes Perdrigon, « la blanche, grosse et longue, la rouge et violette, qui quitte rarement le noyau, à la chair ferme et sucrée, et la noire plus petite, qui ne quitte pas le noyau. Le *petit Perdrigon violet tardif* est presque rond et s'ouvre net ». C'est sans doute cette capacité à se dénoyauter facilement qui l'a rendu si précieux pour la fabrication des pistoles ou des désossés.

#### La prune Martin

La prune Martin est une sous-variété de la Reine-Claude, elle-même introduite d'Italie en 1545, nommée ainsi en hommage à la Reine Claude, épouse de François 1<sup>er</sup>. Le prunier Martin est un arbre vigoureux, qui aime les expositions ensoleillées. Il donne des grosses prunes ovales-allongées d'un beau jaune doré, à la chair jaune, juteuse, très sucrée et à la peau légèrement acidulée, qui arrivent à maturité entre la mi-août et la fin août.



## De la prune Perdrigon à la pistole

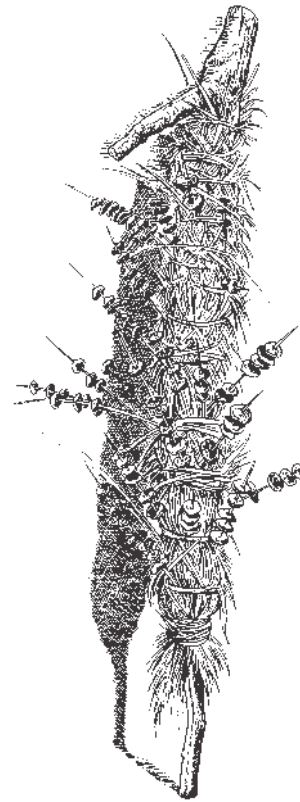
Pour la fabrication des pistoles, il faut d'abord éplucher les Perdrigons, la peau enlevée doit être très fine, pas plus épaisse qu'une feuille de papier à cigarette. Cette étape s'exécutait avec un couteau en bois ou en canne de Provence (*le pelaire*), car tout objet métallique était proscrit. Puis on les faisait sécher une première fois, quelques jours (de 4 à 8) sur des buissons ou sur des canisses, à l'intérieur ou en plein soleil.

L'étape suivante consistait à les dénoyauter et à les aplatir en forme de pièce d'or (d'où son nom), soit en donnant la forme avec les doigts, soit avec une sorte de pilon en bois, le *tabassoun*, en veillant à bien expulser l'air par le trou formé à la sortie du noyau, parfois en les trempant au préalable dans de l'eau-de-vie ou du vin blanc, afin de mieux les conserver et d'en modifier légèrement le goût !

Enfin, on finissait de les faire sécher, très vite, au soleil, pendant deux jours.



► Séchage sur des canisses



## Le buisson

C'est une sorte de fuseau fabriqué avec une branche dont l'une des extrémités a la forme d'un crochet de suspension, enveloppée de paille de seigle liée par de la ficelle ou de l'osier. On y enfonçait de nombreuses branches effilées d'osier ou d'arbustes à piquants, baguettes d'arbusier ou d'aubépine, ou encore aiguilles taillées dans des cannes de Provence.

Le buisson mesurait de 1m20 à 1m60. Ensuite, on enfilait de 15 à 20 prunes sur chacun de ces rameaux, en veillant à ce qu'elles ne se touchent pas. Le buisson arrivait à être chargé de 300 prunes pelées.

On accrochait ces buissons à l'intérieur, à l'ombre ou à l'extérieur au soleil selon les villages, mais si c'était au soleil, il fallait les rentrer chaque soir.

### Le pruneau fleuri

La prune Perdrigon pouvait aussi être utilisée, même si on lui préférerait alors souvent la Reine-Claude, à une autre fin au nom bien printanier, le pruneau fleuri, car le sucre qui s'exsude du fruit dessine des fleurs blanches sur l'épiderme. Là encore, des différences apparaissent selon les régions. Afin que les prunes ne soient ni éclatées, ni abîmées, on ne les laissait pas tomber au sol mais on les ramassait directement sur l'arbre, tous les deux jours, au fur et à mesure de la maturité. Puis on les ébouillantait avec une eau la plus propre possible, en ajoutant de la poudre d'Alun ou du bicarbonate de soude, pour renforcer la blancheur des dessins.

Certains plongeait les fruits dans l'eau à l'aide d'un panier à salade —une à trois fois pendant 3 à 10 secondes— puis balançait doucement ces paniers, parfois suspendus à un crochet.

D'autres, après les avoir ébouillantées, versaient les prunes sur des canisses en les ventilant pendant quelques minutes avec un carton. C'est l'air autour des fruits, soit par le mouvement de balancier, soit par la ventilation, qui fait sortir le sucre joliment.

Les habitants de la Vallée de l'Asse versaient directement l'eau bouillante sur les prunes disposées en deux couches dans un panier en osier dont le fond laissait passer l'eau, l'*emboutaire*. Puis le panier était secoué et balancé pour qu'il soit bien égoutté, et suspendu à l'ombre. Au bout d'une heure ou deux, ils les étalaient bien espacées sur des claies, soient en osier, soit en grillage, dans les séchoirs, parfois dans des grandes bâtisses ouvertes aux 4 vents, les *sécaire*, et les laissaient sécher jusqu'à la Toussaint environ.



► *Tramé servant à ébouillanter les pruneaux fleuris*



► *Fabrication de pistoles à Mézel (collection Aimé Guigou)*

### Comment fabriquer ses pistoles à la mode de Trescléoux

À Trescléoux, l'ancienne recette a trouvé quelques améliorations. Voici comment on fabrique encore les pistoles au sein de l'association pour le renouveau des pistoles et dans quelques familles de ce village. Et rien n'est perdu de ces fruits !

Le protocole de récolte du fruit est important. Une fois la rosée du matin disparue, on secoue l'arbre modérément tous les jours pour faire tomber les prunes mûres et sans queue. On fera des pruneaux fleuris avec celles qui ont gardé leur queue. Il faut compter environ 4 kilos de prunes pour faire un kilo de pistoles.

Après avoir enlevé les prunes piquées, abîmées ou avec de la résine, qui seront réservées aux écartées, on les met dans un panier à salade et on les plonge trois fois de suite pendant trois à cinq secondes dans l'eau bouillante. Puis on les passe dans l'eau froide, ce qui rend l'épluchage plus aisé, qu'on effectue en pressant les fruits entre le pouce et l'index. Les peaux sont gardées, on en fera un excellent vin. On les fait sécher quelques jours sur des canisses, de façon à ce qu'elles soient un peu sèches mais encore moelleuses. Puis on les dénoyauté (en gardant les noyaux dont on tirera une savoureuse liqueur), sans utiliser de couteau. Il faut chercher le côté pointu du noyau et avec les deux index, pousser vers les deux pouces jusqu'à ce que le noyau sorte. On rabat ensuite les bords pour refermer la cicatrice. On les aplatit en forme de pièce d'or ou *tabassoun*, sorte de pilon en bois. Enfin, après les avoir trempées dans de l'eau de vie de préférence de prune, on finit de les sécher sur les canisses.

Les prunes ne doivent pas rester à la rosée de la nuit pendant le séchage, et ne pas rentrer en contact avec de l'eau ou un objet métallique une fois pelées, sinon elles noircissent.

## Les écartés ou désossés

En Haute-Provence, on faisait sécher les prunes en enlevant le noyau et en les partageant en deux, peau contre canisse et soleil sur la partie ouverte. On les utilisait ensuite en purée ou en compote. « Ça servait à faire des tisanes, on faisait bouillir le fruit sec, on buvait le jus, et on mangeait le reste. Ça faisait soupe-fricot, comme disait ma grand-mère. » (Simiane la Rotonde)

## Le vin de peaux de Perdrigones de Trescléoux

- Pour 5 litres de vin : dans une bonbonne de 5 litres, mettez 500 à 700 grammes de peaux de Perdrigones, recouvrez de vin, ajoutez 40 morceaux de sucre, un verre d'alcool à fruit, laissez reposer pendant 25 à 30 jours à l'abri de la lumière.
- Filtré et mettez en bouteilles en verre vert, le vin se conserve mieux. On peut aussi faire sécher les peaux et les réduire en poudre qui viendra avec bonheur parfumer les glaces à la vanille ou les desserts lactés.

## La liqueur de noyaux de Perdrigones de Trescléoux

- Dans un bocal d'un litre, mettez un verre de noyaux de Perdrigones. Recouvrez d'alcool à fruit (de préférence de prune) et laissez macérer au soleil pendant une semaine.
- Préparez un sirop avec 10 à 15 morceaux de sucre, filtrez et mélangez. Laissez reposer quelques jours.



► Prunes séchées (écartées)

## Quelques noms

La prune Perdrigon, ou Perdrigone, Pardigone, Perdigone, Pardigoule, serait une altération du mot provençal *perdigal*, *perdigalh*, la perdrix, à cause de la ressemblance de ce fruit à l'estomac —on trouve aussi à la gorge— de la perdrix rouge.

Une autre étymologie tendrait à la rapprocher du village de El Perdigòn, dans la Province de Zamora en Espagne, car elle est aussi parfois nommée *prunum ibericum*, ce qui semblerait lui donner une très ancienne origine espagnole.

## Du côté de la pharmacie

Les pistoles qui n'ont plus de peau ne présentent pas les inconvénients des pruneaux, qui, s'ils sont laxatifs, le sont parfois un peu trop et provoquent spasmes intestinaux et gaz...

## La cerise et les fruits confits

Le cerisier (*Prunus cerasus* L.) est un arbre rustique qui s'accommode de différents climats et terrains. En Provence, il se plaît partout, que ce soit en basse Provence ou en Provence plus montagnarde. Mais rappelons ici qu'en France, le Vaucluse est le premier département producteur de cerises. La cause historique en est sans doute la production des cerises confites à Apt, relayée par une cause plus climatique. L'alliance pluies printanières suivies de l'ardent soleil de juin semble mûrir à point ces fruits aux éclats de joyaux.

### La ou les variétés utilisées

De nombreuses variétés sont cultivées, en vergers ou dans les jardins. On les choisira bien-sûr selon la saveur (sucrée, plus ou moins acidulée, avec des notes d'amertume qui rappellent les ancêtres merisier et griottier) et la tenue de la chair (plutôt ferme et craquante, ou plus molle), mais aussi selon la précocité.

### - Je m'en fiche comme d'une guigne ! -

Mais d'où vient cette expression ? Eh bien d'une variété de cerise, la guigne, pourtant douce et bonne, mais dont on n'aurait que faire, semble-t-il ! Rien à voir ici avec la guigne, la malchance !



► Fleurs de cerisier



► La griotte de Provence.

### Le coin des botanistes

Nombreux sont les arbres fruitiers qui viennent de la famille des Rosacées (le rosier sous sa forme sauvage, l'églantier, a donné son nom à la famille). Une première classification sépare les arbres qui ont des fruits à noyaux (pour beaucoup les *Prunus*), ou à pépins. Pour les *Prunus*, notons bien sûr le prunier, le pêcher, l'abricotier, le cerisier, mais aussi l'amandier. Dans les fruits à pépins, on comptera les pommes, les poires, les coings, les sorbes, mais aussi les amélanthes, les cynorrhodons, les alises...

Chez le cerisier, les deux formes sauvages *Prunus avium*, le merisier, arbre élevé et commun chez nous, et *Prunus cerasus*, petit arbre des régions plus septentrionales, semblent avoir donné nos variétés cultivées, par hybridations et sélections diverses.



### Les fruits confits

Nous présentons dans ce chapitre les fruits confits car la cerise confite du Luberon en est l'un des emblèmes. Si les fruits viennent parfois d'autres zones de production (la figue du Var, la poire des Haute-Alpes, le melon de Cavaillon), la cerise, elle, est directement produite dans le pays d'Apt.

La présence des vergers et la qualité des fruits ont créé depuis le Moyen-Âge la réputation des confiseurs d'Apt. Dans la première moitié du XX<sup>e</sup> siècle, toute une économie rurale s'est développée autour de ce centre, car les confiseurs donnaient du travail à façon aux enfants et aux jeunes filles des villages alentour, en particulier pour le dénoyautage des cerises où les doigts fins étaient appréciés.

Si la technique des fruits confits a évolué au fil du temps, et cela depuis l'Antiquité, le principe de base en est toujours le même : confire un fruit, c'est remplacer son eau par du sucre. Pour cela, on le trempe chaque jour dans des sirops de sucre de plus en plus concentrés, et plus le fruit est riche en eau, plus ce processus est long. Par exemple les agrumes, très juteux, exigent d'être traités pratiquement chaque jour pendant plusieurs mois pour obtenir ce succulent moelleux, mélange de doux et d'amer.

Chez les confiseurs, ces différentes étapes sont souvent parfaites par le glaçage, où le fruit est enrobé d'une fine couche de sucre. Deux cerises blanches, au jus incolore, étaient traditionnellement dédiées à la confiserie en pays d'Apt, pour être transformées en cerises confites très rouges, le Camus de Vénasque et le bigarreau Napoléon.

La Griotte de Provence, à bonne maturité, est relativement douce tout en gardant son acidité de fond. Cette griotte est séduisante pour les amateurs, car elle est très rustique et peut être mangée en frais, en jus et surtout en confiture.

### Cerises au soleil

Cette recette simplissime qui requiert le chaud soleil du début d'été est une recette traditionnelle du Luberon, des villages de Ménerbes, Lacoste et Goult.

- Remplissez un bocal de cerises fermes dont vous aurez retiré les queues. Versez de l'eau-de-vie ou de l'alcool de fruits jusqu'à ce que le niveau soit monté de deux centimètres environ, et ajoutez 2 à 4 cuillères de sucre en poudre.
- Oubliez-le dans un endroit très ensoleillé pendant 40 jours. Les cerises dégorgent leur jus qui se mélange à l'alcool. Elles peuvent être dégustées telles quelles ou ajoutées à une salade de fruits. Elles peuvent aussi être conservées plusieurs années ainsi, mais ont tendance à durcir au fil du temps.

### Gâteau aux cerises

200 g de farine  
150 g de sucre en poudre  
2 œufs  
1 sachet de levure  
10 c à s d'huile  
5 c à s de lait  
200 g de cerises dénoyautées  
1 verre de kirsch  
quelques cerises confites (facultatif)

- Laissez macérer les cerises dans le kirsch. Dans une terrine, mélangez tous les ingrédients (en réservant les cerises confites à la décoration).
- Retirez les cerises du kirsch et roulez-les dans la farine. Incorporez-les au mélange. Beurrez un moule à manqué et versez la préparation. Mettez à four moyen (th 5) pendant 20 minutes puis à 180°C (th 6) pendant 25 minutes.
- Démoulez le gâteau encore chaud et piquez de cerises confites.

### Du côté de la pharmacie :

On connaît surtout de la cerise ses queues, aux vertus diurétiques, utiles en cas de cystites, néphrites et calculs urinaires. Plus anciennement, au Moyen-Âge et jusqu'au XVIII<sup>e</sup>, c'est l'infusion de son noyau qui était réputée dissoudre les calculs rénaux. La gomme aussi, ces boules de sève ambrée qui suinte du tronc, a été utilisée en médecine comme adoucissante des maux de gorge.

## La pomme

Le pommier (*Malus domestica* Borckh.) se plaît dans tous les climats de l'Europe, jusque dans des régions très septentrionales, et s'adapte à tous les types de terrains, excepté quand ils sont trop secs ou trop humides. La Provence est le premier producteur de pommes en France et il existe une AOP Pommes des Alpes de Haute Durance. La Golden Delicious, qui détient 40% de toute la production française, n'est pas en voie de disparition ! Mais si elle s'est imposée comme un standard, elle est pourtant loin d'être la plus savoureuse. Il existe beaucoup de diversité en pommes (on en dénombre plus de 2 000 variétés en France), y compris dans notre région qui n'était pas traditionnellement tournée vers la culture de ce fruit.

### La ou les variétés utilisées

En Provence, on trouve peu, voire pas, de variétés à cidre mais voici quelques variétés à couteau spécifiquement provençales : Couchine, Blanche du Luberon, Provençale Rouge d'hiver, Bouquepreuve, Glacée, Vauriasse, Pointue de Trescléoux ou Serveau, Pomme de Risoul, Pomme de La Brigue, Rouge de La Javie, Champ Gaillard d'hiver, d'automne ou d'été ...



► La Bouquepreuve



► La Couchine

### Du côté de la pharmacie

La pomme se révèle être excellente pour les intestins : elle est laxative quand elle est cuite, et anti-diarrhéique à l'état crue, râpée et oxydée.

La purée de pommes crues entre dans la composition (avec du saindoux, de la graisse, ou encore de la cire) de nombreuses pommades adoucissantes, efficaces contre les gerçures et autres lésions de la peau. Et c'est là l'origine du mot !

## Recettes

### Un gâteau aux pommes (sans farine)

Il y en a des milliers, en voilà un assez original parmi tant d'autres, qui nous vient de La Tour-d'Aigues :

1,5 kg de pommes  
160 g de sucre  
50 g de beurre  
2 œufs

- Pelez et épépinez les pommes.
- Coupez-les en petits morceaux, et faites cuire doucement avec le sucre. Quand c'est réduit à l'état de purée, tournez sans interruption sur feu doux, jusqu'à ce que le mélange commence à caraméliser.
- Ajoutez alors le beurre en morceaux et mélangez bien.
- Battez les œufs en omelette, et quand la purée est un peu refroidie, ajoutez-les aussi.
- Beurrez et farinez un moule, versez la préparation et faites cuire à four chaud (180°C, th 6) pendant 40 minutes.
- Démoulez à froid, décorez avec quelques amandes effilées et passez au gril pour faire dorer. Dégustez bien frais.

### Des pommes à cuire

Certaines variétés se prêtent bien à la cuisson tout en étant de bonnes pommes de bouche. C'est le cas de la Counchine et de la Pointue de Trescléoux qui donnent de très bonnes compotes. On nomme parfois cette dernière « pomme des diabétiques », car elle aurait une faible teneur en sucres !

### Et des pommes pour napper les tartes

On cultivait en Provence une variété de pomme appelée Glacée. Son nom proviendrait du fait qu'elle était utilisée pour glacer les tartes aux pommes grâce à sa richesse en pectine. D'autres qui portent des noms comme Djelacca, Gelas, Gélade, tous dérivant du mot « gelée », auraient la même caractéristique. Mais vous pouvez préparer des gelées de pommes avec toutes les variétés.



► Boutons de fleurs de pommier

## De l'origine des pommiers.

On pourrait croire que nos variétés fruitières de pommes descendent de l'arbre sauvage présent dans nos contrées, *Malus Sylvestris*, dont il existe plus de 30 espèces de par le monde. Las ! Comme très souvent, l'origine est ailleurs. Nos pommiers domestiques descendent de *Malus Sieversii*, originaire du Kazakhstan, qui a été transporté, hybridé et amélioré encore tout au long de son périple, pour devenir le grand-père de presque toutes nos pommes à couteau, à cuire ou à cidre ! Quelques rares variétés ont été produites par hybridation avec *Malus Sylvestris*, et c'est la science de la génétique, avec étude de l'ADN, qui débrouille pour nous tous ces croisements et ces mélanges...

## De la maturité des pommes

Si la pomme a été longtemps, et est restée l'un des fruits les plus consommés au monde, c'est parce qu'elle est bonne, c'est vrai ! Mais aussi parce qu'elle résiste au transport et qu'elle se conserve bien. Certaines pommes étaient sélectionnées pour pouvoir être mangées tardivement en les gardant dans les caves, puisque le réfrigérateur n'existait pas. Ces fruits à maturité tardive peuvent ainsi être conservés jusqu'au mois d'avril : Bouquepreuve, Pomme de Risoul, Pointue de Trescléoux ou Serveau, qui en provençal veut dire 'de garde'. Ces pommes de garde, dont certaines sont immangeables à la récolte, continuent de mûrir en cave, perdent leur acidité et deviennent alors excellentes. Il est dit parfois que l'on conserve les pommes queue en bas et les poires queue en l'air. À l'inverse, certaines variétés précoces comme la Pomme d'Adam et la Blanche du Luberon ne se gardent pas et doivent être mangées rapidement. Entre les deux, on trouve la Provençale Rouge d'hiver, la Vauriasse et la Counchine.

## Le coing

Le cognassier (*Cydonia oblonga* Miller) disparaît peu à peu des vergers, ce qui est fort dommage : son fruit, d'un jaune pâle à orangé soutenu selon les variétés, certes immangeable cru même à parfaite maturité, devient délicieusement parfumé quand il est cuit. On renouera, à travers la pâte de coing, avec l'ancienne tradition des cadeaux gourmands à Noël.

Honorons aussi la beauté de cet arbre, solitaire ou en haies, alliance subtile du gris velouté des feuilles et du rose de nacre des grandes fleurs... La variété dite de Provence au parfum inégalable est la mieux adaptée au climat d'ici, en particulier à la sécheresse. Il est utilisé comme porte-greffe du poirier.

Et si, c'est vrai, pâte de fruits ou ratafia tombent un peu en désuétude, renouvelez ce fruit en l'ajoutant à vos plats de légumes salés. Il se marie très bien avec carottes et navets, ou en garniture de viande, particulièrement l'agneau.

### Au jardin d'ornement

Le cognassier (ou pommier) du Japon, arbuste de tous les jardins à la généreuse floraison rose vif qui éclate à la fin de l'hiver, mûrit à l'automne de petits coings âpres et durs à l'état cru, mais qui deviennent très aromatiques, et comestibles, à la cuisson.

### Du côté de la pharmacie

Feuilles (en infusion) et fruits (décoction, confiture ou pâte, mais aussi infusion des trognons) du cognassier sont utilisés comme anti-diarrhéiques, par leur richesse en tanins. C'est un bel exemple du passage de l'aliment au remède, où le fait d'abuser de la confiture ou de la pâte de coing provoque de la constipation.

Plus anciennement, on reconnaissait à sa chair (crue, pré-mâchée puis appliquée en externe) des vertus antivenimeuses, en particulier en cas de flèches empoisonnées !



► Le coing de Provence

### La pâte de coing

À côté des mendiants et des figues sèches, voici l'un des 13 desserts du Noël provençal, dont c'est d'ailleurs l'un des plus élaborés, avec le nougat. De la même manière que celui-ci, la pâte de coing était l'objet de cadeaux, d'échanges lors de visites d'une famille à l'autre. Et chaque ménagère avait sa recette. En voici une :

- Frottez les coings, coupez-les et enlevez les cœurs et les pépins, que vous gardez précieusement pour la gelée.
- Plongez les quartiers au fur et à mesure dans une grande quantité d'eau froide, pour qu'ils ne s'oxydent pas. Videz l'eau en excès, de façon à ce qu'elle les recouvre juste. Portez à ébullition et faites cuire une trentaine de minutes, jusqu'à ce que les coings soient tendres.
- Égouttez (gardez l'eau de cuisson pour fabriquer la gelée, en faisant cuire avec les trognons !) puis passez à la moulinette. Pesez cette purée et ajoutez poids pour poids de sucre en poudre.
- Faites cuire le mélange dans une casserole à bords hauts (style cocotte minute), en remuant constamment avec une cuillère en bois. On peut exécuter cette opération rapidement, et arrêter dès que le sucre est cuit, mais il faudra alors faire sécher la pâte plus longtemps, à four très doux éventuellement. Ou bien ne pas craindre de tourner la pâte pendant une demi-heure à une heure sur feu doux en la détachant constamment du fond et des parois, et même en mettant des gants pour éviter les projections brûlantes. Si elle demande plus de temps et d'huile de coude, cette version donne cependant, et de loin, de meilleurs résultats.
- Humectez d'eau froide des assiettes creuses et des moules, et versez la pâte sur une épaisseur de 2 à 3 centimètres. Laissez sécher si besoin, puis démoulez et coupez en losanges.



### Le vin et l'eau de coing

#### Ce vin se sert en apéritif...

Essayez et coupez en lamelles, ou hachez, 4 beaux coings entiers non pelés. Faites-les macérer dans 5 litres de bon vin blanc ou rosé, un litre d'alcool de fruit à 45° et 400 g de sucre en poudre, pendant au moins deux mois en cave. Filtrez et mettez en bouteilles.

#### ...et cette 'eau' en digestif !

Prenez 2 à 3 beaux coings, essuyez-les et coupez-les en quartiers. Mettez-les dans un bocal avec 1 litre d'eau-de-vie à 60° et laissez 40 jours à macérer tranquillement. Au bout de ce temps, préparez un sirop en faisant bouillir pendant 5 minutes, 300 g de sucre dans un demi-litre d'eau. Filtrez l'eau de coing en exprimant bien le jus des quartiers et mélangez au sirop refroidi. Mettez en bouteilles et attendez bien un mois avant de déguster.



► Fleurs de cognassier

# L'abricot

L'abricotier (*Prunus armeniaca* L.) nous vient de Chine, où il est cultivé depuis très longtemps, bien avant notre ère. Il a voyagé avec les caravanes, de la Chine à la Méditerranée, via l'Arménie. Il se plaît bien en basse Provence ; en Provence montagnarde, il a tendance à souffrir du froid ou à fructifier avec difficulté.

## La ou les variétés utilisées

Le Poman Rosé et le Rosé de Provence, l'Orangé de Provence ou Polonais, le Précoce de Boulbon, mais aussi le Pointu de Roquevaire, le Muscat de Provence, le Docteur Masclé sont les principales variétés de la région.

Le Poman Rosé et le Rosé de Provence ont la peau jaune, rougie sur la face au soleil. Ces abricots de petite taille à la chair translucide jaune pâle à rosée, ont longtemps été recherchés pour les fruits confits et les confitures de luxe.



► L'Orangé de Provence



► Le Muscat de Provence

## Histoire de noms

Mais d'où vient son nom d'abricot ?

Selon Pierre Lieutaghi, c'est d'une variété précoce d'abricot (le nom du fruit est alors *armeniacum malum*), appelée *malum proecoquum* en latin, qui devient *praikokion* en grec et *al-barquq* en arabe. Les Espagnols transforment ce nom en *albaricoque* et les Français du XII<sup>e</sup> siècle en *aubercot*. Abricot... le précoce !



► Le Poman rosé

### Marmelade d'abricots verts

- Prenez des abricots verts, ôtez le duvet en frottant légèrement avec une serviette.
- Faites-les cuire dans de l'eau jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres, égouttez-les.
- Il faut ensuite les écraser et les passer au tamis. Dans une bassine à confiture, mettez cette marmelade sur le feu pour la faire dessécher en la tournant toujours, jusqu'à ce qu'elle soit prête à se détacher des parois. Pesez cette marmelade.
- Prenez autant de sucre et faites bouillir avec un verre d'eau jusqu'à ce que, « trempant deux doigts dans de l'eau fraîche, vous les mettez dans le sucre et que quand vous les retrempez dans l'eau, le sucre qui vous reste dans les doigts se casse net » (c'est la formulation exacte de la personne qui a donné la recette, mais vous pouvez faire le test avec une assiette froide, si vous craignez pour vos doigts !).
- Ajoutez tout de suite la marmelade au sirop de sucre et mélangez bien en prenant garde à ce qu'elle ne bouille pas.
- Mettez en pots.

Cette recette très originale, recueillie à Banon par Domnine Plume, peut être fabriquée aussi avec des amandes vertes.

### Gâteau façon tatin

750 d'abricots  
4 œufs  
100 g de sucre en poudre  
une pincée de sel  
100 g de beurre  
75 g de farine  
1 sachet de levure  
20 morceaux de sucre pour le caramel

- Dans une casserole, faites le caramel avec le sucre juste imprégné d'eau à feu un peu vif, sans remuer jusqu'à l'obtention d'une belle coloration blonde. Versez le caramel chaud dans un moule à manqué, et tournez pour le répartir au fond et sur les parois.
- Coupez les abricots en deux, et posez-les au fond du moule, sur le côté bombé.
- Dans une terrine, mélangez bien les jaunes d'œuf, le sucre et le sel jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux. Faites fondre le beurre et ajoutez-le peu à peu à l'appareil, en l'incorporant bien. Versez la farine et la levure et travaillez bien.
- Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement à la pâte. Versez sur les abricots. Enfourez à four moyen à 150°C (th 5) et laissez cuire 35 à 40 minutes.



### Du côté de la pharmacie

L'huile de noyau d'abricot, de première pression à froid, a des qualités identiques à l'huile d'amande douce. C'est une excellente huile de massage, nourrissante, régénérante et adoucissante, riche en vitamines A et E, à laquelle on ajoutera un peu d'huile de noisette pour son pouvoir pénétrant, qui augmente en particulier celui des huiles essentielles.

## Les melons et la Gingérine

Nous avons choisi de rassembler dans ce chapitre melon (*Cucumis melo* L.) et pastèque (*Citrullus lanatus* L.), ces deux fruits de la famille des Cucurbitacées, tous deux originaires d'Afrique, même si certains spécialistes donnent au melon un berceau plutôt asiatique, en Inde notamment. Le département de Vaucluse, dont les conditions de sol et de climat servent idéalement bien ce dessein, s'est spécialisé depuis fort longtemps dans la culture maraîchère, en particulier celle du melon.

### La ou les variétés utilisées

On connaît bien le melon de Cavaillon, moins le Prescott, réservé au cours des temps aux confiseurs. Quant à la pastèque présentée ici, il s'agit de la pastèque à confiture, la Gingérine, et non la pastèque d'Afrique du nord, à peau verte et lisse et à la chair rouge, douce et si juteuse.

#### Le melon Prescott

Le melon Prescott est une très ancienne variété de type Cantaloup, originaire de France, mentionnée dans l'ouvrage de Vilmorin-Andrieux *Les Plantes potagères* en 1885, mais on en retrouve les premières traces vers 1850. C'est un gros melon à fond blanc, à larges côtes séparées par des sinus étroits et profonds, irrégulièrement bossuées, panachées de vert foncé et de vert pâle, à l'écorce épaisse, à la chair rouge orangé, juteuse, fondante. Cette variété précoce était autrefois très populaire sur les marchés français. C'est lui qui se fait confire à Apt...

#### La Gingérine

La Gingérine, aussi nommée Gigéride ou Citre, est une grosse pastèque de 4 à 7 kg, en forme de ballon de rugby, à peau de léopard d'un joli vert clair à taches plus foncées. La chair, craquante, peu sucrée, d'un jaune-vert, ne se mange pas crue (comme le coing), mais révèle des trésors de délicatesse en confiture, qui était traditionnellement fabriquée en Provence à l'automne.



► La Gingérine

#### Le melon de Cavaillon

Le melon dit de Cavaillon est un melon gourmet de type Cantaloup, originaire de France, reconnu mondialement pour ses qualités gustatives. Ses fruits ronds possèdent une écorce lisse et mince de couleur gris-argenté avec des bandes vertes et une chair épaisse, orange-saumon, sucrée et parfumée. Les fruits mûrs dégagent une odeur tout à fait sublime capable d'embaumer toute une pièce. Il semble avoir été introduit de Rome à la cour pontificale au cours du XIV<sup>e</sup> siècle, mais ne s'est popularisé, grâce à la grande culture et le transport par voie de chemin de fer, qu'au XIX<sup>e</sup> siècle.

### Le melon confit

Voici une recette simple, mais un peu longue, comme pour tous les fruits confits. Le melon confit est indispensable pour préparer les deux recettes suivantes, le galapian et les calissons !

1 kg de melon Prescott en tranches (prévoir environ 2 melons)  
1 kg de sucre  
1 litre d'eau

- Pelez les melons, coupez-les en 2 pour ôter les graines, débitez-les en tranches.
- Dans une casserole, recouvrez ces tranches avec le litre d'eau froide et portez à ébullition. Retirez les tranches de melon avec une écumoire, puis mettez-les dans un saladier d'eau froide. Ajoutez le sucre à l'eau dans la casserole et faites cuire ce sirop 30 minutes.
- Retirez l'eau des melons et versez le sirop dessus. Laissez 24 heures au réfrigérateur.
- Reversez le sirop dans la casserole, portez-le à ébullition. Versez sur les tranches de melon. Laissez 24 heures au réfrigérateur.
- Répétez l'opération 7 jours de suite. Le huitième jour, faites cuire le sirop jusqu'à épaississement, environ 20 minutes. Trempez dedans les tranches de melon et donnez un bouillon.
- Retirez les tranches à l'aide de l'écumoire et égouttez-les. Rangez-les sur une grille recouverte de papier sulfurisé et faites-les sécher 2 jours. Puis retournez-les en changeant le papier sulfurisé. Laissez sécher encore 3-4 jours puis rangez dans des boîtes hermétiques.



► Melons confits



### Les calissons

200 g de poudre d'amandes  
200 g de sucre glace  
2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger  
150 g de melon confit  
30 g d'orange ou de cédrat confit  
30 g de confiture d'abricot  
feuille de papier hostie (ou éventuellement de papier sulfurisé)

Pour le glaçage :  
un blanc d'œuf  
150 g de sucre glace

- Versez la poudre d'amandes dans une casserole à fond épais, ajoutez le sucre glace et l'eau de fleur d'oranger puis faites cuire à feu doux une dizaine de minutes en remuant jusqu'à ce que le mélange devienne assez sec et non collant.
- Coupez les fruits confits en petits morceaux puis mixez-les longuement au robot avec la pâte d'amandes jusqu'à l'obtention d'un mélange très homogène.
- Étalez cette pâte sur une feuille de papier hostie (voir nougat dans le chapitre amande) sur 5 mm d'épaisseur. Lissez à la spatule légèrement humidifiée et laissez reposer 1 à 2 jours dans un endroit sec et frais.
- Au bout de ce laps de temps, mélangez le sucre glace et le blanc d'œuf à la fourchette et étalez ce glaçage sur la pâte, lissez à la spatule et laissez sécher 1 heure.
- Détaillez les calissons au couteau, au cutter (ou à l'emporte-pièce) en losanges ou en carrés, sans casser le glaçage. Mouillez régulièrement la lame de votre couteau pour découper proprement la pâte collante des calissons. Le calisson maison, fait sans emporte-pièce est moins « joli », mais tout aussi bon que celui du commerce.
- Enfin, rangez vos calissons sur une plaque de four et glissez 5 minutes dans le four préchauffé à 130°C (th 4) afin que le glaçage durcisse sans colorer.
- Gardez les calissons à l'abri de l'humidité et de l'air.



► *Le Galapian*

## Le Galapian

Pour 6 tartelettes :

350 g de melons confits coupés en tranches

Un peu de rhum ou de Grand Marnier

250 g de pâte sucrée (faite avec 130 g de farine,  
75 g de beurre et 50 g de sucre, un ½ verre d'eau)

2 blancs d'œuf

140 g de sucre

140 g de poudre d'amandes

40 g de miel

40 g d'eau

*Cerises confites pour la décoration*

- Faites un sirop avec le miel et l'eau. Foncez les cercles à tarte avec la pâte sucrée et piquez-la à la fourchette.
- Faites macérer les tranches de melon coupées fines dans le sens de la longueur, dans le rhum ou le Grand Marnier. Disposez-les dans les fonds sur une couche et sur toute la surface.
- Montez les blancs en neige ferme. Mélangez le sucre et la poudre d'amande, puis ajoutez délicatement les blancs d'œuf battus en neige. Disposez le mélange sur les tranches de melon. Décorez avec des cerises confites ou des morceaux d'angélique.
- Faites cuire à four chaud (200°C). Lorsque le gâteau a pris une belle couleur de pain, lustrez-le avec le sirop de miel et remettez-le au four quelques minutes afin de fixer le sirop. Laissez refroidir avant de déguster.

*Recette de gâteau originale créée en 1994 par Alain Bouchard, pâtissier à Apt, et Robert Eymony, restaurateur à Viens.*

## La confiture de Gingérine aux agrumes

Voici encore un ajout aux 13 desserts, car dans certaines familles, la confiture de Gingérine en faisait partie...

Une confiture couleur mordorée, traversée par les filaments d'orange et qui joue de manière somptueuse avec la lumière, mais qui, aussi, se mérite !

- Le plus long est au démarrage, car il faut éplucher cet étonnant obus, retirer les graines et le couper en lamelles. Vous pouvez le faire à la mandoline, et c'est long, ou au robot disque rondelle ! Pesez ensuite le résultat obtenu et accordez le même poids de sucre (c'est ce que dit la recette traditionnelle, mais vous pouvez diminuer jusqu'à 800 g par kilo). Comptez ½ orange et un ½ citron non traités par kilo de pulpe et ¼ de gousse de vanille. Coupez les oranges et les citrons en quatre puis en tranches très fines, à la mandoline ou au couteau.
- Mélangez bien le tout, vous aurez sûrement besoin de plusieurs grands saladiers, et laissez reposer toute la nuit, en couvrant avec un linge propre. La Gingérine rend de l'eau.
- Le lendemain, faites cuire 1 heure en mélangeant de temps en temps. La Gingérine devient transparente. Laissez reposer pendant 12 heures à couvert. Puis remettez au feu et lorsque l'ébullition est atteinte, laissez à nouveau cuire pendant environ 1h30/2h à feu fort, en remuant souvent (enveloppez votre bras d'un torchon pour éviter les projections brûlantes).
- Quand la confiture est cuite, c'est-à-dire quand elle se fige sur une assiette froide, versez-la tout de suite dans les pots, fermez bien et retournez-les sur le couvercle jusqu'à ce qu'ils soient froids.

## La confiture de Gingérine au safran

Une autre version délicieuse de cette confiture consiste à la parfumer, non avec des agrumes, mais avec du safran.

Le résultat est d'un orangé encore plus chaud, l'arôme subtil du safran se mariant parfaitement avec la Gingérine.

Procédez de la même manière que précédemment, mais remplacez les agrumes par 1/2 g de safran par kilo de pulpe (le plus joli effet est donné par le safran en pistil ; ayez soin de le mélanger alors dans un tout petit peu d'eau tiède avant de l'ajouter à la confiture).

## La coupe de fruits de Cavaillon

Il s'agit ici d'utiliser des petits melons comme coupes à fruits. Il faudra donc en choisir des petits, un pour chaque convive.

- Coupez-les aux deux tiers (en conservant le 'chapeau'), videz-les de leurs graines et, à la petite cuillère, enlevez la pulpe en dés. Dans un saladier, mélangez des fruits de saison coupés en dés, de la même taille environ que les morceaux de melon : cerises fraîches ou « au soleil » (cf p.20), fraises, abricots bien mûrs, pêches fondantes...

Comptez environ 1 kilo de fruits pour 6 coupes de melon.

- Dans un bol, mélangez le jus d'un demi-citron, 1 à 2 c à s de sucre de canne, 1 c à c de rhum. Versez sur les fruits, mélangez bien, laissez macérer au moins une heure au frais avant de répartir dans les coupes-melon. Servez bien frais.



### Digestion difficile ?

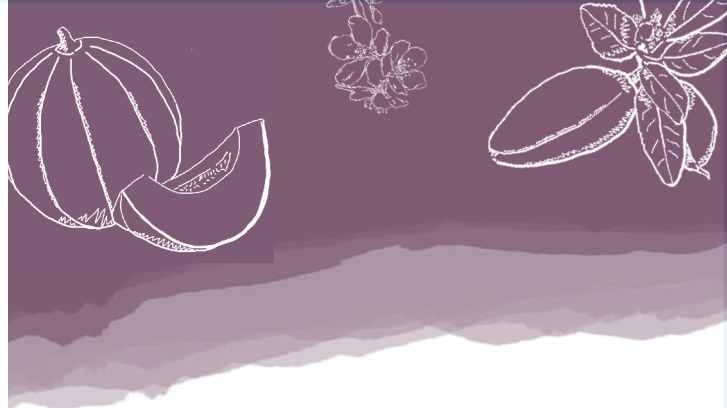
Depuis son apparition dans l'Antiquité, le melon a eu mauvaise presse auprès des médecins. Au Moyen-Âge, il était qualifié de « froid et humide », et donc très mauvais pour l'estomac.

On conseillait de le manger avant tout autre aliment, ou après la complète digestion du dernier repas.

Les estomacs délicats contemporains connaissent parfois cette difficulté à le digérer.

### Du côté de la pharmacie :

Une recette de Dioscoride (médecin grec du premier siècle de notre ère) pour nettoyer la peau du visage et la rendre fine et délicate, consiste à faire sécher au soleil un mélange de graines de melon nettoyées de leur écorce, de chair du fruit, de farine de pois chiche et de farine de fève. Une idée originale de masque pour l'été !



## Table des matières

Éditorial .....	p. 1
La Provence : un patrimoine fruitier remarquable .....	p. 2
Introduction.....	p. 3
La figue .....	p. 5
L'amande .....	p. 8
La poire.....	p. 11
La prune .....	p. 15
La cerise et les fruits confits.....	p. 19
La pomme .....	p. 21
Le coing.....	p. 23
L'abricot .....	p. 25
Le melon et la Gingérine.....	p. 27

**Magali Amir** (*ethnobotaniste*) et **Jean-Pierre Talichet** (*chargé de mission biodiversité domestique au Parc naturel régional*) ont réuni ici leurs connaissances des savoir-faire autour des fruits en Provence. Ils vous proposent une première édition qui regroupe quelques utilisations traditionnelles et recettes gourmandes, recueillies en Haute-Provence et en Luberon.



**Parc naturel régional du Luberon** • 60, place Jean Jaurès • BP 122 • 84404 Apt Cedex  
Tél. 04 90 04 42 00 • [www.parcduluberon.fr](http://www.parcduluberon.fr)

