

Au Maurin des Maures, pêche locale et cuisine du terroir



Du côté du Rayol-Canadel, il est d'une véritable institution : la belle demeure *Maurin des Maures*, face à l'île du Levant.

Le patron, André Delmonte dit Dédé, une figure locale (à droite sur la photo) réceptionne les poissons du jour en provenance du port de Cavalaire. Ici, c'est lui qui décide de tout avec son chef, Patrick Juanico. La cuisine est donc faite à quatre mains et avec des produits frais. Sur la carte, on trouve,

entre autres, la bouillabaisse et les linguine aux fruits de mer (recette ci-dessous), incontournables dans cet établissement sincère et généreux. On se laisse aussi convaincre par la daube de poule ou de bœuf.

Maurin des Maures.
Avenue du Touring Club, au Rayol-Canadel.
Ouvert tous les jours.
Menu le midi à 17,50 €. Rens. 04.94.05.60.11.

INGRÉDIENTS POUR QUATRE

Préparation : 20 minutes.
Cuisson : 6 minutes.
Difficulté : facile.

Mer

- ▶ 400 g de seiches
- ▶ 4 grosses gambas
- ▶ 20 scampis
- ▶ 32 moules
- ▶ 4 noix de Saint-Jacques
- ▶ 20 palourdes

Terre

- ▶ 500 g de linguine
- ▶ 24 tomates cerise
- ▶ 2 échalotes
- ▶ 1 pot de pistou
- ▶ 40 cl de vin blanc
- ▶ 1 pot de sauce tomate
- ▶ Huile d'olive
- ▶ 1 bouquet de persil
- ▶ Sel et poivre

RECETTE : LINGUINE (OU SPAGHETTI) AUX FRUITS DE MER

Les seiches

On commence par nettoyer les seiches (on peut demander au poissonnier de les préparer). Enlever la peau, l'os, les yeux et le bec. Couper des filets de cinq centimètres dans la chair et réserver.

Les gambas

Décortiquer la carapace des gambas tout en gardant la tête intacte. Réserver.

Le potager

Hacher les échalotes et couper les tomates cerise en deux. Cisailier un peu de persil. Réserver.

Les pâtes

Faire bouillir de l'eau dans une grande casserole avec une pincée de sel. Plonger les linguine pour une cuisson de six à huit minutes suivant votre goût.

Les fruits de mer

Dans une grande casserole à feu vif, mettre un fond d'huile d'olive. Faire partir en premier les seiches. Une fois qu'elles sont dorées, envoyer les



gambas, les échalotes, les moules et les palourdes. Attendre quelques minutes que les coquillages s'ouvrent et déposer les Saint-Jacques. Bien remuer. Ajouter une grosse cuillère de pistou et une autre de sauce tomate. Déglacer au vin blanc. Saler et poivrer.

Cuisson finale

Toujours dans la même poêle, une fois tous les ingrédients bien saisis (l'opération doit durer au maximum quatre minutes), rajouter les linguine pour qu'elles profitent du jus des fruits de mer. Remuer et dresser le tout dans une grande assiette creuse. Ajouter un peu de persil sur le plat et servir très chaud. Une recette qui sent bon la Méditerranée, simple, efficace et tellement savoureuse.

Accord mets-vin

Un vin bio de Régis Scarone du domaine des Trois Chênes à Hyères. Un blanc 2016, cuvée *Passion*. Plutôt minéral avec un côté salin accompagné d'une belle fraîcheur.



textes et photos
FRANÇOIS BAILLE
fbaille@nicematin.fr