

La recette régionale



Navettes à la fleur d'oranger

POUR 60 NAVETTES
PRÉPARATION : 35 MIN
CUISSON : 20 MIN
REPOS : 2 H

◆ 500 g de farine ◆ 50 g de sucre glace ◆ 3 œufs
◆ 5 cl d'huile d'olive ◆ 5 cl d'eau de fleur d'oranger
◆ 1 pincée de sel.

FOUETTEZ dans un saladier le sucre glace et les œufs. Versez la farine en pluie et continuez à battre. Ajoutez l'huile, le sel et l'eau de fleur d'oranger. Mélangez pour obtenir une pâte lisse. **DIVISEZ** la pâte en 4 parts. Sur le plan de travail fariné, roulez la pâte sous la paume afin de former des boudins. Coupez-les en sections de 6 à 7 cm de long. **DÉPOSEZ** les tronçons sur une plaque à four garnie de papier sulfurisé et entaillez le dessus avec un couteau. Étirez les extrémités afin d'obtenir une forme de navette. Laissez reposer 2 h. **ENFOURNEZ** 15 à 20 min à th. 6 (180 °C). Les navettes doivent à peine dorer.

CONSEIL Servez avec du café ou du thé. À l'eau de fleur d'oranger, vous pouvez substituer un zeste de citron et 1/2 jus de citron ou 1 cuil. à c. de graines d'anis.



5 raisons

de croquer

Marseille



1

Prendre un petit déjeuner au Sofitel Vieux-Port

Jambonneau tout chaud, saucisses, ratatouille, saumon, clafoutis, calissons, une multitude de viennoiseries, de pains, de jus de fruits et même du miel issu du jardin du Pharo voisin... Pour 28 €, au septième étage du Sofitel Vieux-Port, on se régale dès le réveil en regardant tanguer les voiliers et s'ériger, derrière le fort Saint-Jean, l'élégant Musée des civilisations de l'Europe et de la Méditerranée.

2

Comparer les mérites des pastis au Mama Shelter

Ils sont originaires des Alpes, de Manosque, voire de Grèce. Le bar de l'hôtel Mama Shelter propose une quarantaine de pastis (4 €) que l'on sirotera en savourant des calamars frits (13 €). On ira ensuite écumer, à deux pas, le marché bio du cours Julien, le mercredi, ou le grand marché du samedi de la Plaine.

3

Étrener un restaurant de poissons "tout frais"

La Boîte à sardine de Fabien Rugi déménage du n° 7 au n° 2 du boulevard de la Libération pour s'agrandir. Dans ce restaurant-poissonnerie, on peut commander et emporter poissons et coquillages ou les déguster sur place. Comptez environ 30 €. L'occasion de découvrir un fish and chips alliant merlan frit, panisses et aioli !

4

Déguster des pâtisseries du Maghreb revisitées

Chez Mina Kouk, les makrouds, gâteaux traditionnels gorgés de miel, peuvent être parfumés au chocolat. Dans un salon de thé au décor de dinette, rue Fontange, Mina Rouabah-Roux réinvente les plats de sa grand-mère algérienne. On y déjeune, pour 10 €, d'un millefeuille de légumes suivi d'un couscous berbère à l'orge.

5

S'asseoir à la table d'un ex-étoilé

Michel Portos, réputé pour sa science des épices, s'est établi dans une brasserie à l'ancienne en haut d'une volée d'escaliers menant au Vieux-Port. Nulle revendication gastronomique au Malthazar, mais de splendides formules. Pour 22 € le midi, et 31 € le soir, on choisit trois plats à la carte, comme un foie gras chaud, une canette aux épices et un "perroquet" solidifié, digression sucrée sur la menthe et l'anis.