

24 AVENUE PIERRE ET MARIE CURIE
93150 LE BLANC MESNIL

(vrai) Banc d'essai

Photographies : Philippe Asset
Stylisme : Alice Asset-Guerrand - Texte : Coralie Ferreira

La tapenade, un must de la cuisine provençale

Préparation typique du Sud de la France, la tapenade fait partie des spécialités dont on ne se lasse pas. Car si on l'adore telle quelle, tartinée sur des toasts, elle nous fait l'agréable surprise de relever plats et entrées avec brio. Découvrez sans plus attendre notre tapenade préférée parmi les 3 testées.

✳ **En matière de tapenade**, chacun y va de sa petite recette : l'un y met de l'ail, l'autre des oignons ou encore du thon. Mais qu'en est-il vraiment ? Un élément de réponse se trouve dans l'origine même du mot *tapenade*. Décliné du provençal *tapenèt*, signifiant câprier, le mot tapenade est né de l'association de la câpre et de l'olive. Il semblerait que ce soit à Marseille que la première recette de « tapeno » intégra, en plus des câpres et de l'ail, olives noires, thon, anchois, rhum, moutarde, muscade, et fut baptisée « tapenade ».

✳ **Les proportions des ingrédients** ont évolué au fil des années, faisant la part belle

aux olives. La recette actuelle consiste à mélanger dans un mortier olives noires, anchois dessalés, câpres, huile d'olive, jus de citron et poivre. Dégustée à l'apéritif sur du pain frotté à l'ail ou tartinée sur des mini club-sandwiches avec de la tomate confite, c'est un délice !

✳ **En cuisine**, pensez à la décliner : mélangez-en 1 c. à c. avec votre vinaigrette ou 1 c. à s. avec de la crème fleurette réduite pour accompagner du poulet (délicieux avec un tian de légumes du Sud) ou encore tartinez-la sur des filets de rouget (côte peau) avant de les cuire au four.

Nous avons testé pour vous...

 <p>Le choix de Sophie</p> <p>1^{re} Tapenade, olive noire tradition, Epicerie de Provence, 4,95 €, le pot de 90 g</p> <p>Notre avis : n'ayez aucune hésitation, cette tapenade est une valeur sûre ! Son aspect fait maison se retrouve à la fois dans la texture (on y retrouve des brisures d'olives) et son goût doux et relevé, bien équilibré en somme. Côté recette, tout y est, huile d'olive vierge extra et câpres comprises !</p>	 <p>2^e Tapenade d'olives noires de Kalamata, Gaea, 3 €, le pot de 90 g</p> <p>Notre avis : une vraie surprise ! Si sa texture un peu liquide et son aspect ne nous ont pas mis l'eau à la bouche, son goût atypique, dû à la présence de tomates et d'herbes aromatiques, est très réussi. Bien que l'appellation « tapenade » ne corresponde pas vraiment au produit, nous avons tous pris plaisir à le déguster !</p>	 <p>3^e Tapenade noire, Les apéritifs, Puget, 2,50 €, le pot de 90 g</p> <p>Notre avis : une tapenade qui se délient très bien. À l'ouverture du pot, la texture et la couleur sont appétissantes et, une fois sur la tartine de pain, pas de déception tant du point de vue de la consistance que de la saveur. Un rapport qualité/prix vraiment réjouissant !</p>
---	---	---



Z.E. de Signes - BP 704 - F-83030 Toulon cedex 09
Tel :
04.94.00.6

24 AVENUE PIERRE ET MARIE CURIE
93150 LE BLANC MESNIL

Tapenade, purée d'olives et pâte d'olives

Pour être considérée comme une tapenade, l'écrasée d'olive doit au moins contenir des câpres et de l'huile d'olive. Pour le reste, tout dépend du goût du cuisinier, il peut y ajouter les condiments qu'il souhaite pour la parfumer. La purée d'olives est un mélange d'olives écrasées et d'huile d'olive. En cuisine, elle fait merveille avec des produits de caractère, comme l'agneau par exemple. Quant à la pâte d'olives, elle est composée à 100% d'olives noires, centrifugées puis mixées. Elle est si forte en goût qu'il est préférable de la mélanger à une préparation pour l'atténuer : pâte à cake, à crumble, sauce tomate, etc.



Filets de rouget à la tapenade et à l'aubergine

Pour 4 personnes Préparation 20 min Cuisson 10 min



4^e Tapenade noire À la table de Mathilde, 3,34 €, le pot de 90 g

Notre avis : sa couleur et son odeur ouvrent l'appétit, mais côté texture, nous avons été un peu déçus, le produit étant trop mixé. En bouche, réveillés par une tapenade un peu acide, nous avons été rattrapés par une pointe d'amertume peu agréable.

5^e Tapenade Croc frais, 2,50 €, le pot de 100 g

Notre avis : tous les ingrédients sont réunis pour une tapenade réussie : olives noires, câpres, huile d'olive, pâte d'anchois et aromates, mais nous n'avons pas été transportés en Provence à cause d'une texture trop fine et un goût amer dû à la quantité d'olives noires de la recette (95%).

- * 8 filets de rouget préparés par votre poissonnier
- * 100 g de tapenade
- * 1 aubergine
- * 5 c. à s. d'huile d'olive
- * 2 bottes de basilic
- * 80 g de pignons de pin
- * 1 gousse d'ail
- * 80 g de parmesan râpé
- * 25 cl d'huile d'olive
- Pour le tartare de légumes**
- * 2 tomates grappe
- * 1 petite courgette
- * 15 g de câpres
- * 1 échalote
- * 1 c. à s. de basilic ciselé
- * 1 c. à s. de vinaigre balsamique
- * 3 c. à s. d'huile d'olive
- * Sel et poivre du moulin

- * **Désarêtez** les filets de rouget.
- * **Rincez** l'aubergine et coupez-en 4 belles tranches.
- * **Dans une poêle** antiadhésive, faites dorer dans 4 c. à s. d'huile d'olive. Déposez-les sur du papier absorbant.
- * **Pelez et émincez** l'échalote. Rincez les tomates et la courgette. Coupez-les en dés. Mettez-les dans un bol avec les câpres, l'échalote, le basilic, le vinaigre et l'huile. Salez légèrement et poivrez.
- * **Pour le pesto**, rincez et effeuillez le basilic. Mettez de côté quelques feuilles pour la déco. Pelez et hachez la gousse d'ail. Mixez le basilic, l'ail, les pignons, le parmesan et l'huile d'olive au mixeur-blender pendant 30 secondes.
- * **Dans une poêle** antiadhésive, faites dorer les filets de rouget dans 1 c. à s. d'huile d'olive à feu vif pendant 2 min côté peau et 30 secondes côté chair.
- * **Posez** une tranche d'aubergine sur chaque assiette puis tartinez-les de tapenade. Déposez les filets de poisson par-dessus. Couvrez de tartare de légumes, nappez de sauce pesto et décorez de feuilles de basilic. Servez aussitôt.

Bu & approuvé par Jacki

Pour ce plat typique du Sud, optez pour un rosé à base de syrah, de grenache et de cinsault, qui évoque les fruits frais, tout en délicatesse et en harmonie avec une belle longueur. Rosé 2010, Château La Cendrillon, AOP Corbières, 9€ chez les cavistes et au domaine (carnet d'adresses p. 98).

