

bien manger, bien vivre avec

LES NIÇOIS



LE SUD C'EST MIEUX

Flammarion







bien manger, bien vivre avec

LES NIÇOIS

**LE SUD
C'EST MIEUX**

LES NIÇOIS

Restaurant - Bar - Épicerie

7 rue Lacharrière 75011 Paris

09 84 16 55 03

www.lesnicois.com

Conception graphique : Alicia André

Illustrations : Melody Leblond

Rédaction : Pierre Groppo et Luc Sananes

Recettes : Luc Sananes

Photo de couverture : Romin Favre

Édition : Clélia Ozier-Lafontaine

Relecture : Pierre-Olivier Cervesi

Fabrication : Louisa Hanifi-Morard

Photogravure : IGS-CP L'Isle d'Espagnac

Gestion de projet et supervision graphique : Agence Monument

© Flammarion, Paris, 2021

Tous droits réservés

ISBN : 978-2-0802-4395-9

N° d'édition : L.01EPMN001215.N001

Dépôt légal : avril 2021

editions.flammarion.com

bien manger, bien vivre avec
LES NIÇOIS

**LE SUD
C'EST MIEUX**

Photographies @Boulawayne

Flammarion



LE SUD.
vraiment
C'EST MIEUX



Sommaire

Introduction 8

Bien vivre 19

- Bienvenue à Nissa la bella 19
- Bien dormir à Nice 27
- Bien manger à Nice 35
- Balades à Nice 47
- Balades à la plage 55
- Bien parler niçois 63
- Nice à la maison 67



Nombre
de personnes



Sans lactose



Sans gluten

Bien manger **73**

- Les spécialités niçoises 73
- Les spécialités des Niçois 137
- Les bocaux 208
- Les desserts 220
- Les boissons 240

Index **252**

Remerciements **254**



Carnivore



Végétarien



Végétalien



Pescétarien

Les Niçois, c'est quoi ?

En ouvrant Les Niçois en 2014, nous avons apporté un peu de magie du Sud sur les bords de la Seine. Notre idée ? Partager cette cuisine simple et réconfortante de l'arrière-pays et de la Méditerranée, dans une ambiance qui évoquerait l'art de vivre à la niçoise : de la détente, de la générosité,

du rosé, du monde, beaucoup de monde, à table comme au bar. Les Niçois, c'est une gastronomie debout, de bandes, une dolce vita à la parisienne. Et pourtant, personne ne voulait de ce local dans ce coin du onzième arrondissement de Paris.



ça c'est notre resto



Nous avons ouvert Les Niçois sans feuille de route, certainement inconscients mais le cœur léger, avec l'envie de rassembler nos copains et les copains de nos copains autour de l'apéro et d'une partie de pétanque (on a planqué au sous-sol le premier boulodrome indoor de la capitale) sur un air de Julio Iglesias. Et aussi tous ces inconnu.e.s qui dansaient sur la table avec l'envie délibérée de faire la fête et d'aimer son voisin, du genre à ne pas avoir le temps de prendre des photos de leurs assiettes - mais plutôt celui de les partager.

De deux associés, on est passé à 5, puis 10, puis 40. Et pas que des Niçois d'origine... Les Maliens et les Sénégalais, Niçois de cœur, font les meilleures pissaladières du monde.

Après le restaurant, on a eu envie de créer une gamme apéro. C'est Sarah de chez Colette qui nous a fait confiance et nous a passé la première commande (toujours encadrée au bureau). On livrait en scooter nos petits colis de tapenade ! Et puis, le mot a tourné et le téléphone a sonné. Entre deux services sur les tables du resto, on ouvrait les ordis et on prenait les commandes. Nouveau métier... On a commencé à livrer en voiture, puis en camion. Et puis on a embauché une équipe pour s'occuper aujourd'hui de nos 1000 clients.

Nous avons tout vécu dans ce drôle d'endroit.
Un 13 novembre 2015, on était confinés avec 100 personnes.
Un 13 novembre 2020, on était enfermés sans personne.

Aujourd'hui, la tendance serait au sans contact, au sans réservation, au je-reste-dans-ma-maison. Nous croyons plus au monde d'antan qu'au monde de demain, sans humains, sans erreurs. Nous en sommes tous responsables, ensemble. Si les plats sont en retard, demandez au serveur qu'il vous passe Nice-Matin, si le plat est froid, respirez, détendez-vous. Chez nous, chez vous, vous êtes dans le Sud. Vous avez le temps de perdre votre temps. Profitez-en, ça n'a pas de prix. Comme dit un proverbe niçois « Noun passa tempe que noun revengue » : il n'y a pas de temps passé qui ne finisse par revenir.

Luc, Olivier et toute l'équipe des Niçois

ça c'est nous





CAFE DE LA PL

olivier



luc



Pourquoi faut-il manger Niçois ?

Les Niçois, c'est l'envie de célébrer une cuisine inscrite au patrimoine culturel immatériel de France.

Pensez : pissaladière, socca et pan-bagnat, et vous y êtes déjà. Notre cuisine niçoise est traditionnelle parce qu'elle incarne ce régime méditerranéen, qui on le sait, est une des façons les plus saines de s'alimenter. Elle est diversifiée et bénéfique, riche en produits sains - fruits, fruits à coques, légumes, légumineuses, huile d'olive, blé et autres céréales, poisson – et pauvre en viande et produits laitiers.

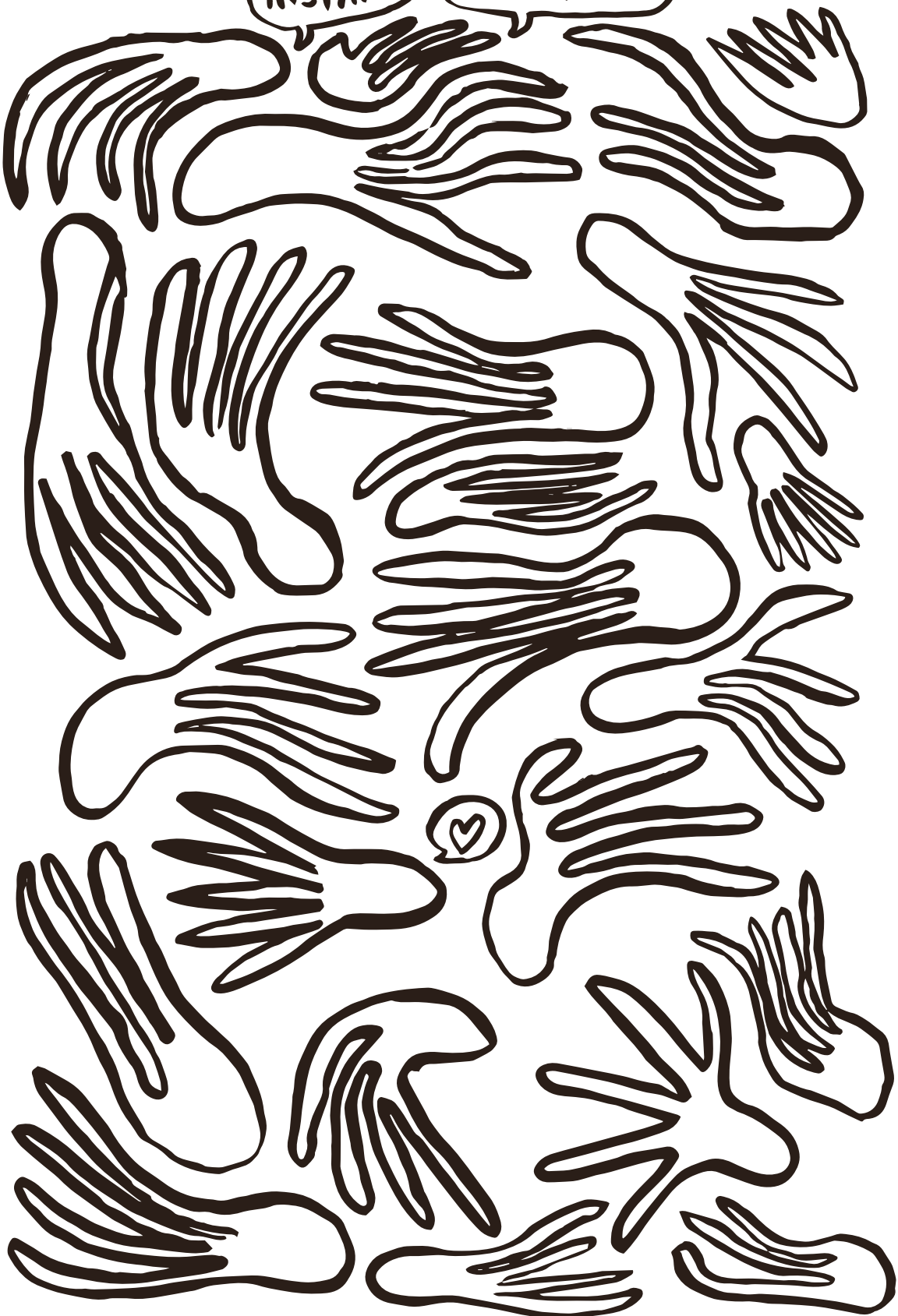
Et c'est médicalement prouvé. Moins de diabète, moins d'obésité, moins de maladies cardio-vasculaires, une plus grande longévité... On ne compte plus les études scientifiques qui se sont penchées sur le sujet. Leur verdict est unanime. Nous, on n'est pas médecins. On est restaurateurs, cuisinières et cuisiniers, serveuses, serveurs, mais on peut aussi en témoigner. Car la cuisine méditerranéenne, c'est aussi celle de la convivialité, du plaisir d'un moment passé ensemble, du sourire des clientes et des clients contents de leur soirée. C'est le rire des enfants, les souvenirs qui se créent, les rencontres impromptues et les amitiés qui ont le parfum de l'anis.

C'est être persuadé que la socca peut vous rendre vraiment heureux, et pas seulement par sa richesse en fibres, en minéraux, en oligo-éléments ou parce que l'on sait que l'intestin est notre deuxième cerveau.

La cuisine des Niçois, on l'a voulue simple, sincère, surprenante. Elle a le goût d'un bonheur que l'on souhaitait partager encore davantage. Voilà la raison de ce livre. Et voilà pourquoi, le Sud, oui, c'est mieux.

INSTANT

AUTOPROMO





LES NIÇOIS

MADE IN PROVENCE

FABRICATION ARTISANALE - 100% NATUREL

LESNICOIS.COM

Le meilleur burger n'est pas un burger



c'est un pan bagnat

Cette affirmation vous fait sourire, promeneur friand de junk-food? Pourtant, c'est la vérité.

L'authentique pan bagnat, en plus d'être un trésor de notre patrimoine culinaire, est avant tout un repas complet, équilibré, délicieux et pratique. La preuve, cela fait bien longtemps que les pêcheurs niçois en ont fait le déjeuner officiel de leurs longues journées en mer.



Le pan bagnat, c'est une généreuse salade niçoise dans deux belles tranches de pain, c'est votre apport journalier en fruits et légumes frais dans un sandwich qui se mange à deux mains. En gros, notre pan bagnat, vous allez l'adorer, et si c'est pas aujourd'hui, ce sera demain.

LES NIÇOIS — Restaurant, Bar, Pétañque —
7, rue Lacharrière 75011 Paris — lesnicois.com

La meilleure pizza n'est pas une pizza



c'est une pissaladière

Cette affirmation vous fait sursauter, amateur de junk food? Pourtant, rien de plus vrai.

Sur notre authentique pissaladière niçoise, vous ne trouverez pas de merguez, d'ananas ou de sauce curry. Née au XIV^e siècle, notre spécialité provençale repose sur un savoureux lit d'oignons compotés et délicatement étalé sur une généreuse couche de pissalat. Pissa quoi?



Pissalat, un savant mélange d'anchois frais et d'aromates. Rehaussée de quelques olives noires, la pissaladière est aussi bonne chaude que froide. Surtout, elle est encore meilleure quand on s'y met à plusieurs. Alors rameutez les troupes, nous on s'occupe de la découpe.

LES NIÇOIS — Restaurant, Bar, Pétañque —
7, rue Lacharrière 75011 Paris — lesnicois.com



ISSA
NISSA



BIEN MANGER À NICE



Premier conseil : jeûnez. À Nice, vous allez en prendre plein les papilles, autant se tenir prêt.

Après tout, on connaît peu de maires qui ont consacré un bouquin de référence à la gastronomie de leur ville. À Nice, oui: l'ancien édile Jacques Médecin (maire quand même pendant 25 ans) a carrément consacré 380 pages aux recettes réunies à la fin du XIX^e siècle par sa tante Mietta, une paysanne de la colline de Gairaut.

C'était en 1972. Cinquante ans après, Nissa la Bella ravit les palais, plus que jamais. Il faut faire un tour sur ses marchés, pousser les portes, se laisser surprendre. D'ailleurs, à coups de pan-bagnat et de socca fumante, on se demande si ce n'est pas ici qu'est née la street food, en version *healthy*. Allez, baladez-vous et bon appétit.

La meilleure manière de prendre le pouls gourmand de Nice, c'est le **cours Saleya**. Marché historique, l'un des plus beaux du monde, dit-on. Dans le genre, difficile de faire mieux. Les fraises de Carros et de Carpentras, les artichauts de Saint-Laurent, les cébettes, les fleurs de courgettes pour «li bignéta dé flou dé cougourdéta» et même le micro étal d'herbes aromatiques tenue par une petite dame venue de l'arrière-pays donnent le ton parmi les stands de fleurs, l'autre spécialité de la région.

Légende oblige, grosse fréquentation touristique à prévoir; en cas d'intolérance, filer au **marché Libération**, entre l'avenue Malaussena et la place du Général-de-Gaulle. Le kiosque **Tintin**, référence du pan-bagnat, est sur zone.





PAN BAGNAT
VUE mer

Mais le coup de cœur des Niçois pour ce « pain baigné » à l’huile d’olive, c’est **La Gratta**, près du port (56, boulevard Stalingrad). Une baraque posée face à la mer. Pan-bagnat de compétition à emporter et à déguster à l’arrache sur la plage à côté avec, en cas de grosse chaleur, une vraie gratta kekka, l’équivalent niçois de la granita italienne, et une part de tourte aux blettes en dessert.

Gardez de la place pour une tranche de socca fumante et de pissaladière à emporter à la **Socca d'Or** (45, rue Bonaparte). Et continuez avec une glace d'exception chez **Fenocchio** (2, place Rosetti et 6, rue de la Poissonnerie). Institution niçoise et toujours familiale millésimée 1966, ce maître glacier joue la carte des classiques peu dosés en sucre et explore aussi des saveurs inédites, type glace à l'olive, au calisson, sorbet thym, romarin et même tomate basilic, avec en bonus l'extraordinaire gâteau glacé « comté de Nice » aux mandarines confites.

Pas évident à rapporter dans sa valise mais passage obligé, tout comme chez **Canastel** (4, boulevard Gambetta, de l'autre côté de la ville) pour faire une cure vitaminée à coup de glace au citron – essayez l'Agua Lemon et vous nous en direz des nouvelles.

Pour un café, le **Café de Turin** vous accueille sous les belles arcades de la place Garibaldi depuis 1908, et on s'y presse en fin d'année pour rafler les plus beaux plateaux de fruits de mer. Longues files également dans le vieux Nice devant la petite boutique **Neron** (15, place Saint-François), où Louis Dubois, glacier-pâtissier formé à bonne école (Le Ritz, Pierre Gagnaire...) saura émoustiller vos sens avec son sorbet au chocolat et autres fraisières ou paris-brest *low glucose*.



LA SOCCA D'OR



BALADES À NICE



Nice ? Bien sûr, Chagall et Matisse, César et Arman, mais aussi Dick Rivers, Jenifer et Gilbert Bécaud.

Il y a même le musée national du Sport, avec la plus hallucinante collection de médailles, tenues d'arts martiaux (savez-vous qu'Yves Klein voulait être judoka ?) et autres chaussures de foot qu'on puisse imaginer. Autant dire qu'il y en a pour tous les goûts du côté de la baie des Anges, qu'on soit fan d'opéra dans une salle à l'italienne ou de peinture naïve dans l'ancienne propriété d'un parfumeur de renom.

« Nice, c'est une oasis
au bord de la mer, avec des
forêts de mimosas et des
palmiers et il y a des princes
russes et anglais qui se
battent avec des fleurs »,
disait le Niçois d'adoption
Romain Gary,

arrivé de Pologne à l'été 1928, et qui rêvera longtemps d'un avenir d'écrivain dans l'appartement au rez-de-chaussée du 7, boulevard François-Grosso. Chez les Niçois, on trouve que marcher dans les pas du résistant-diplomate-auteur-prolifique-deux-fois-goncourt-isé, ça a sacrément de la gueule (et relire au passage *La vie devant soi*, aussi). Et s'émerveiller pour la ville, se laisser surprendre, comme ça, en entrant quelque part, ou juste en regardant la mer, c'est pas mal aussi.

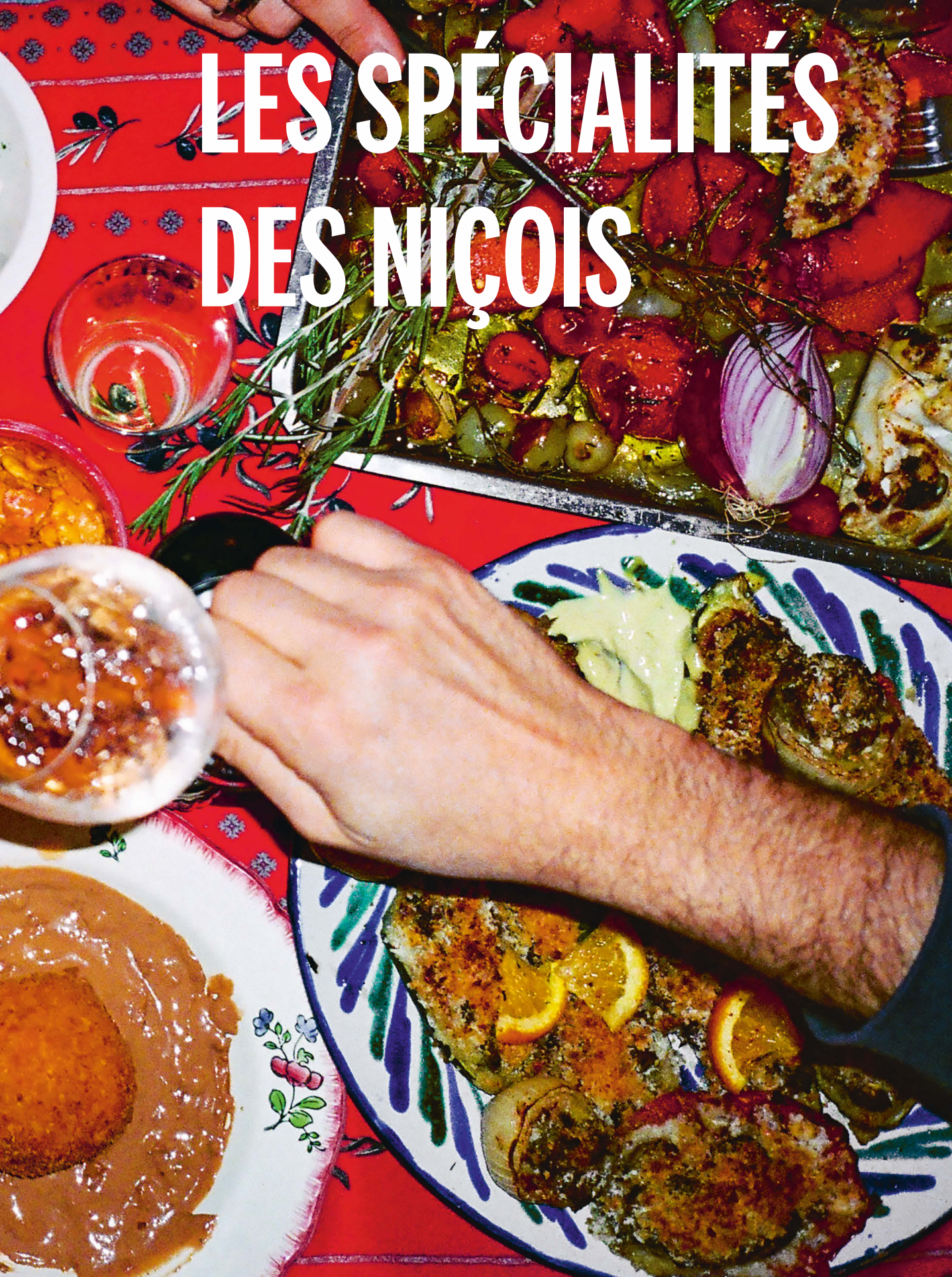




La mer, d'abord : il faut grimper en haut de la **colline du Château** pour l'embrasser tout entière. La vue est à couper le souffle est c'est un préalable indispensable avant de filer au musée Matisse (164, avenue des Arènes de Cimiez) méditer devant le *nu bleu IV* peint dans sa chambre-atelier de l'ex-hôtel Régina. L'autre star, bien sûr, c'est **Matisse**, d'origine russe comme Gary, longtemps installé à Vence où il a terminé sa vie entouré de ses chats.

Le musée construit par André Herman, ex-collaborateur de Perret et de Le Corbusier, est un modèle du genre, baigné de lumière et entouré d'un jardin planté d'oliviers, de cyprès et de chênes verts (petit secret : les agapanthes fleurissent autour du 7 juillet, date de naissance du peintre). Un endroit parfait et un peu secret pour chiller après tant de beauté.

LES SPÉCIALITÉS DES NIÇOIS



Les frites de socca

Parce qu'il n'y a pas que la pomme de terre, et que ces frites de farine de pois chiches sont tout simplement... géniales. Le grand classique de notre resto éponyme, et surtout les grandes patronnes de l'apéro.

500 g de farine de pois chiche
(nous aimons la sabopa
qui vient de l'arrière-pays)
1,5 l d'eau
200 g d'huile d'olive
2 belles pincées de sel fin
1 dizaine de tours de moulin
à poivre

- 1 Mettez tous les ingrédients dans une grosse casserole et mettez le feu à fond, battez avec un fouet tout du long pour ne pas que le mélange accroche.
- 2 Une fois que l'appareil a pris, baissez le feu et continuez à le tourner soit avec une spatule en bois soit avec une marise pour sécher celui-ci afin qu'il rende un maximum d'humidité.
- 3 L'opération doit durer un quart d'heure.
- 4 Une fois bien sec, versez l'appareil dans un plat froid, rectangulaire de préférence, sur entre 3 et 8 cm d'épaisseur et réservez au frigo toute la nuit avec une feuille de papier sulfurisé posée par-dessus.
- 5 Le lendemain, découpez vos frites de socca en les taillant d'une dizaine de centimètres de longueur par 1 cm de côté.
- 6 Lancez soit une friteuse, soit une poêle avec un beau fond d'huile végétale et faites cuire vos frites de socca jusqu'à ce qu'elles colorent et remontent à la surface (en friteuse).
- 7 Celles-ci doivent être extra-croustillantes en surface et fondantes à l'intérieur. Attention à ne pas les brûler, elles sortiraient de la cuisson bien vides.
- 8 Jetez-les hors de la cuisson sur un linge propre et aspergez le tout de poivre moulu (beaucoup) et de sel fin.
- 9 Servez illico presto et dégustez ça avec un un bon pastis ou un verre de rosé car ça donne soif.







La pomme de terre frite

La version de la pomme de terre frite que tu veux sur ton album photo de vacances et dans ton estomac. Le parfait mix entre tradition du barbecue bien fait et de la junk food bien good. Une pomme de terre en robe des champs qui se met sur son 31.

4 pomme de terre agria
½ botte de cébettes
1 botte de persil
300 g de yaourt à la grecque
½ jus de citron
10 rondelles de piment vert
2 pincées de sel
4 tours de poivre
1 filet d'huile d'olive vierge extra

- 1 Emballez les pommes de terre individuellement dans de l'alu et fermez bien hermétiquement. Balancez-les dans les braises à cuire.
- 2 Plantez un couteau pointu pour voir si la pomme de terre est cuite en pensant à les retourner de temps en temps pour qu'elles ne brûlent pas. Sortez-les du feu, laissez-les refroidir puis déballez-les. Mettez-les dans un récipient (cul de poule ou cuve d'un pétrin).
- 3 Ajoutez les zestes râpés d'un demi-citron jaune non traité, l'ail pressé en pulpe, 2/3 de la botte de persil ciselé, la fleur de sel et le poivre.
- 4 Pétrissez l'appareil pour le rendre bien homogène. Laissez-les refroidir au frigo.
- 5 Pendant ce temps, préparez la crème en mettant dans un cul de poule la crème fraîche épaisse, l'huile d'olive, le jus d'un demi-citron, le persil ciselé restant, le sel, le poivre, les cébettes ciselées.
- 6 Mélangez bien, jusqu'à ce que l'huile d'olive soit incorporée à la crème fraîche et réservez au frigo.
- 7 Fleurez un plan de travail (en bois de préférence).
- 8 Faites des boudins de 2,5 cm de diamètre.
- 9 Coupez ces boudins au coupe-pâte en faisant des coussins de 3 cm de long.
- 10 Vérifiez qu'il n'y ait pas d'amas de farine sur les petits coussins.
- 11 Faites-les frire dans de l'huile neutre jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
- 12 C'est prêt, fais le beau auprès des potos !

