

# L'AÏOLI



Cet emblématique plat provençal est une institution dans la région des Alpilles. Un mets simple mais chargé en saveur, à base de poissons et de légumes de saison variés, accompagné d'une mayonnaise bien aillée. L'aïoli, qui comme son nom l'indique en provençal, est composé de 2 éléments principaux; l'huile d'olive et l'ail. Il peut être dégusté en plat ou en apéritif sur de bons croûtons bien grillés accompagné d'un délicieux vin rouge, blanc, ou rosé des Alpilles. Vous le trouverez généralement en plat du jour le vendredi dans les restaurants

## Ingrédients pour 6 personnes

- 750g de filets de morue dessalée
- 500g de bulots cuits ou
- escargots de Provence
- 6 pommes de terre
- 6 carottes
- 1kg de haricots verts
- 6 œufs durs
- 2 betteraves
- 2 jaunes d'œufs
- ½ litre d'huile d'olive
- 5 gousses d'ail
- Sel et Poivre



- Une fois la morue dessalée, la déposer dans un fait-tout, la recouvrir d'eau froide, et porter à ébullition à feu doux – la morue ne doit jamais bouillir. Lorsque la morue écume, arrêter la cuisson.
- Bulots
- Faire dégorger pendant 1 à 2 heures les bulots en les recouvrant d'eau très salée : ils rejettent le sable et la « glaire ». Les rincer et les faire cuire, départ eau froide, durant 20 minutes avec sel, poivre, thym. Les laisser refroidir dans l'eau de cuisson.
- Escargots
- Laver soigneusement les escargots dans de l'eau salée et vinaigrée en les frottant et en les contrôlant un par un. Éliminer ceux qui sont recroquevillés au fond de leur coquille. Les plonger pendant 5 minutes dans de l'eau bouillante salée et vinaigrée. Les égoutter.
- Cuire les pommes de terre et les carottes à la vapeur. Faire cuire les œufs.
- Préparer l'aïoli : dans un mortier, piler les gousses d'ail (germes enlevés) jusqu'à ce qu'elles soient translucides. Ajouter les deux jaunes d'œufs. Mélanger et laisser reposer quelques secondes. Verser l'huile d'olive goutte à goutte, puis en mince filet, sans précipitation, tout en remuant vigoureusement et régulièrement avec un pilon, toujours dans le même sens. La pommade est terminée lorsque vous jugez en avoir assez et dès que le pilon tient tout seul au milieu du mortier ou votre cuillère au milieu du bol bien droite. Saler, poivrer.

