



Marseille, le 20 avril 2020

## Communiqué de presse

# Opération moules-frites solidaires le samedi 25 avril !

« Alors à quoi ça sert la frite si t'as pas les moules ? » 🎵

À rien, répondent Fabien Rugi et Céline Bonnieu (*La Boîte à Sardine*), qui lancent avec Gourméditerranée la première moules-frites party confinée de France, en partenariat avec Provence Tourisme. L'objectif : permettre aux particuliers d'acheter et de cuisiner des produits locaux, tout en soutenant les soignants et les personnes démunies grâce à l'opération « Gourméditerranée solidaire ».

## Comment ça marche ?

Les personnes intéressées :

- ➔ commandent un panier moules-frites (des moules de Tamaris ou de Camargue + des pommes de terre de Pertuis + en option des boissons locales) auprès du restaurant participant à l'opération le plus proche de leur domicile, jusqu'au vendredi 24 avril à midi ;
- ➔ le récupèrent et le paient directement au restaurant le samedi 25 avril (carte bleue ou espèces avec l'appoint) ;
- ➔ le cuisinent chez elles, avec la recette d'un chef de Gourméditerranée.

Tout se déroule dans le strict respect des règles sanitaires et du confinement.

Pour chaque commande, 2 € sont reversés à « Gourméditerranée solidaire », une initiative menée avec l'AP-HM (Assistance Publique-Hôpitaux de Marseille), l'Hôpital d'instruction des armées Laveran et plusieurs structures caritatives (APF France handicap, AFTC 13, Service 115...).

## Le panier :

3 kg de moules + 2 kg de pommes de terre : 15 € (dont 2 € reversés pour « Gourméditerranée solidaire »).

Possibilité d'ajouter sur place des bières de la brasserie artisanale La Minotte (avec 1 € supplémentaire reversé à « Gourméditerranée solidaire » pour l'achat de 2 bières au minimum) et d'autres boissons locales sélectionnées par les restaurateurs.

## → Les restaurants-relais, à contacter directement pour les commandes

(Liste mise à jour en temps réel sur la page Facebook de Gour Méditerranée : [www.facebook.com/gourmediterranee](http://www.facebook.com/gourmediterranee)) :

- **La Boîte à Sardine** - 2 boulevard de la Libération, 13001 Marseille (tél. 0685227167, [fabien@laboiteasardine.com](mailto:fabien@laboiteasardine.com), [www.facebook.com/fabien.rugi](http://www.facebook.com/fabien.rugi)).
- **L'Aromat** - 49 rue Sainte, 13001 Marseille (tél. 0680582383).
- **La cave éphémère** - 137 boulevard Longchamp, 13001 Marseille (tél. 0660282137, [lacavephemere@gmail.com](mailto:lacavephemere@gmail.com)).
- **La Boîte à Panisse** - 23 rue Caisserie, 13002 Marseille (tél. 0667063492).
- **Living Art's** - Marseille - 50 cours Julien, 13006 Marseille (tél. 0619885293, [contact@living-arts.fr](mailto:contact@living-arts.fr)).
- **Maison M&R** - 40 rue César Aleman, 13007 Marseille (tél. 0627562622).
- **Restaurant Question De Goût** - 147 Avenue Joseph Vidal, 13008 Marseille (tél. 0603386214).
- **Sportbeach** - 138 avenue Pierre Mendès France, 13008 Marseille (tél. 0783623489, [info@sportbeach.fr](mailto:info@sportbeach.fr)).
- **MinaKouk Traiteur** - Le Cloître, 20 boulevard Madeleine Rémusat, 13013 Marseille (tél. 0491535455, 0699535455, 0677451361, [contact@minakouk.com](mailto:contact@minakouk.com)).
- **Le Magasin Bazar Convivial** - 102 plage de l'Estaque, 13016 Marseille (tél. 0678972391, [sylvainberteloot@gmx.fr](mailto:sylvainberteloot@gmx.fr)).
- **Le Grand Puech** - 8 rue Saint-Sébastien, 13105 Mimet ([restaurantgrandpuech@gmail.com](mailto:restaurantgrandpuech@gmail.com)).

Attention, aucune commande ne sera prise par Gour Méditerranée : les commandes et paiements se font directement auprès des restaurants concernés.

## Les conseils moules-frites de Fabien Rugi et Dominique Frérard

Les moules de l'opération « moules-frites solidaires » sont des moules prêtes à cuire, nettoyées et ébarbées avant le conditionnement. « *Interdiction absolue de les faire tremper dans l'évier, prévient Fabien Rugi, car elles se rempliraient d'eau douce et perdraient leur bon goût.* » Aux fourneaux, gare à la sur-cuisson : on les cuisine juste avant le repas et, dès qu'elles sont presque toutes ouvertes, on arrête le feu et on passe à table.

Et pour les frites ? Dominique Frérard, chef du restaurant *Les Trois Forts* de l'hôtel Sofitel Vieux-Port, se définit lui-même comme « le plus nordiste des Marseillais » : voici vingt-cinq ans que cet Ardennais d'origine affûte ses couteaux dans la cité phocéenne. « *Dans le Nord, on utilise des pommes de terre Bintjes, mais les variétés cultivées en Provence donnent d'excellents résultats. Le secret, c'est de cuire les frites dans deux ou trois bains successifs, en les laissant refroidir entre chaque immersion : une ou deux cuissons sans coloration à 140 °C, puis un bronzage en bonne et due forme à 180 °C, au dernier moment. Chez les Ch'tis, on utilise de la graisse de bœuf – le fameux "blanc de bœuf" –, mais je vous rassure, une huile adaptée à la friture fait parfaitement l'affaire !* »

## Les moules marinières de Dominique Frérard (*Les Trois Forts, hôtel Sofitel Vieux-Port, Marseille*)

« *Une recette simple, de partage, que m'a transmise ma grand-mère. Pour faire plus marseillais, on peut remplacer le poireau par du fenouil et ajouter un trait de pastis. J'ai aussi un faible pour la crème fraîche, incorporée au jus de cuisson avant le service !* »

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 kg de moules nettoyées
- 3 kg de pommes de terre
- 3 échalotes
- 1 blanc de poireau
- 1 branche de céleri
- 1 gousse d'ail
- 50 cl de vin blanc sec
- du thym
- quelques feuilles de persil plat
- 50 g de beurre
- huile de friture ou d'arachide
- sel fin
- poivre blanc moulu

Peler les pommes de terre et les tailler en frites. Les rincer et les essuyer soigneusement dans un torchon. Les pocher successivement dans deux bains d'huile chauffée à 140 °C, pendant 5 minutes (elles doivent rester claires et molles), en les égouttant et en les laissant refroidir après chaque bain.

Avant de passer à table, ciseler finement les échalotes, le poireau et le céleri. Écraser l'ail.

Dans une marmite, faire fondre le beurre sans coloration. Y faire suer les légumes ciselés, puis ajouter l'ail. Verser les moules, mélanger à nouveau, puis ajouter enfin le vin blanc, le thym, le persil plat et le poivre. Ne jamais saler les moules !

Cuire à couvert en remuant de temps en temps. Une fois la majorité des moules ouvertes, arrêter la cuisson.

Pendant la préparation des moules, faire chauffer l'huile de friture à 180 °C. Y faire dorer les frites. Quand elles sont bien hâchées et croustillantes, les égoutter et les saler. Servir les moules bien chaudes, avec leur bouillon de cuisson, et les frites à part.

### **Les moules-frites « comme au restaurant » de Vanessa Robuschi (*Question de goût, Marseille*)**

Ingrédients pour 4 personnes :

Pour la marinière :

- 3 kg de moules nettoyées
- 1 gros oignon ciselé
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 bouquet de persil grossièrement haché
- du vin blanc sec
- de l'huile d'olive
- du beurre

Pour les pommes de terre confites et la purée :

- 2 kg de pommes de terre épluchées et coupées en cubes réguliers de 3-4 cm de côté, ainsi que les parures
- 1 litre d'huile d'olive (à conserver pour le reste de la recette et pour la suite, par exemple pour une cuisson de légumes)
- 1 gousse d'ail en chemise, légèrement écrasée
- 2 belles branches de thym
- 75 g de beurre
- 40 g de lait
- de la fleur de sel et du poivre du moulin

Pour la crème d'ail :

- de l'huile d'olive de la cuisson des pommes de terre
- les gousses de 2 têtes d'ail, épluchées et blanchies 3 fois dans de l'eau changée à chaque fois (départ à froid)
- 50 g de jus de la marinière de moules
- 150 g de crème liquide

Pour l'huile d'origan:

- de l'huile d'olive refroidie de la cuisson des pommes de terre
- les feuilles hachées de 2 belles branches d'origan frais
- 1 gousse d'ail hachée

Pour la marinière, faire chauffer un filet d'huile d'olive et une noisette de beurre dans un grand faitout. Y faire revenir l'oignon et l'ail. Ajouter le persil, puis déglacer au vin blanc. Verser les moules, bien mélanger et cuire quelques minutes à couvert, en secouant le faitout pour homogénéiser la chaleur. Arrêter quand une grande partie des moules est ouverte. Réserver. Disposer les cubes de pomme de terre dans un plat à gratin, les couvrir d'huile. Ajouter le thym et l'ail. Enfourner à 150 °C (th. 5), jusqu'à ce que les pommes de terre soient fondantes et légèrement dorées. Les saler et les poivrer.

Avec les parures, préparer une purée : les cuire dans de l'eau (départ à froid), les réduire en purée et les lier avec un peu de beurre et de lait. L'assaisonner.

Pour la crème d'ail, faire revenir les gousses d'ail blanchies dans un filet d'huile d'olive, puis déglacer avec le jus de marinière. Réduire à feu moyen pendant 1 minute, puis ajouter la crème. Cuire à feu doux jusqu'à ce que les gousses d'ail soient fondantes. Goûter, assaisonner de sel et de poivre, puis mixer. La crème va se raffermir en refroidissant, on pourra alors la travailler plus facilement.

Pour l'huile d'origan (encore de l'huile, oui, oui !), réunir un peu d'huile de cuisson des pommes de terre, l'origan et l'ail dans un petit récipient. Laisser infuser pendant quelques minutes.

Enfin, réchauffer rapidement les moules, qui finissent de s'ouvrir. Enlever la coquille supérieure de chacune d'entre elles. Les dresser joliment dans un plat circulaire, un peu comme une mouclade, avec le jus de marinière sur le fond.

Maintenant, dressage des assiettes comme au restaurant : faire une ligne de cubes de pommes de terre confites (5 par personne). Sur le sommet des premier, troisième et cinquième cubes, creuser un trou à l'aide d'une petite cuillère, puis y déposer de la crème d'ail en dôme. Sur le deuxième et le quatrième cubes, poser une demi-coque de moule. À droite de la ligne, faire un gros point de purée avec une poche à douille, ou une grosse quenelle avec des cuillères à soupe. Enfin, badigeonner les assiettes d'huile d'origan.

C'est prêt ! Le plat de moules est au centre de la table, et chacun y pioche à son gré pour un vrai moment de convivialité. Régalez-vous, avec les mains lavées bien entendu !

→ **D'autres recettes de chefs à venir sur la page Facebook de Gourméditerranée**  
([www.facebook.com/gourmediterranee](http://www.facebook.com/gourmediterranee)).

### Gourméditerranée, l'association culinaire de référence en Provence

Depuis 2012, l'association Gourméditerranée promeut l'identité solaire et métissée de la cuisine en Méditerranée. Créée pour fédérer les artisans du goût œuvrant dans le Sud (chefs, restaurateurs, pâtisseries, boulangers, fromagers...), avec Marseille comme épicerie, elle a pour objectif de faire rayonner en France et dans le monde la cuisine provençale et plus largement méditerranéenne.

Présidée par Gérald Passadat, elle réunit près de quatre-vingts membres profondément attachés au mode de vie et aux pratiques alimentaires du bassin méditerranéen. Conformément à l'identité plurielle de la région et du grand port marseillais, ceux-ci incarnent également une formidable diversité de métiers, de savoir-faire et de sensibilités.

#### **Les partenaires de « Gourméditerranée solidaire » :**

- *La cuisine : les chefs, restaurateurs et artisans de Gourméditerranée, avec le renfort d'autres bénévoles, professionnels ou particuliers.*
- *L'approvisionnement et la logistique : Provence Tourisme et le Collectif Solidaire.*
- *Les donateurs : Transgourmet France, METRO, Marché des Arnavaux MIN Aix-Marseille Provence, Provence Tourisme, ainsi que les producteurs, artisans et commerçants de la région (MinaKouk, Les Navettes des Accoules, Esprit Gourmand, Dame Farine, Maison Casalini, Le Paysan Urbain Marseille, Château de Beaupré, Maison de la Glace...).*

**Contact :** Sandra Bigot - Tél. 06 61 96 20 84 - [contact@associationgourmediterranee.com](mailto:contact@associationgourmediterranee.com)