

La Gazette

DU PATRIMOINE MARITIME EN MÉDITERRANÉE



SOMMAIRE

EDITO

Bruno TERRIN

3

ARTICLES

Cuisiner à la provençale

Par Marie-Josèphe MONCORGÉ

4

L'odyssée romaine, enquête sur la navigation

Par Thierry PONS et Christian KAEMMERLEN

6

ACTUALITÉS

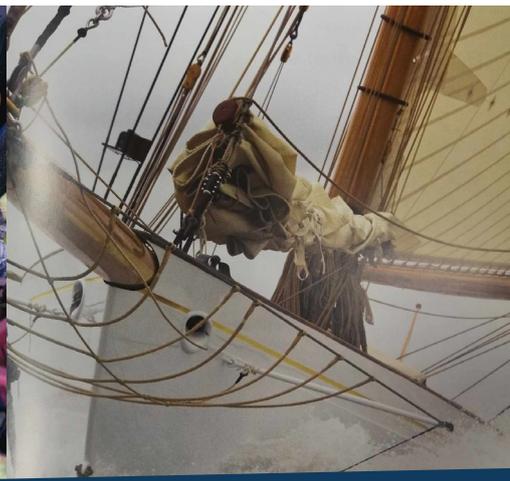
Les méduses en Méditerranée

9

RECETTE

Soupe au pistou

10



Dans un monde où l'assistance technologique est permanente, **il était opportun de revenir aux fondamentaux.**

La Navale l'a fait au travers d'ateliers de navigation, de matelotage, lors de **la fête de la mer et des littoraux.**

Comment tracer sa route, avec une carte marine ? Les étoiles, le sextant, la règle kraft sont des outils précieux.

Peu nombreux sont ceux qui y ont recours. Pourtant, en cas d'avarie, ils sont précieux.

Historiquement, dans la marine à voile, le matelotage concernait les opérations pour le bon fonctionnement du navire : l'entretien du gréement, l'arrimage de la cargaison. Les cordages avaient toute leur importance : savoir faire un noeud, une épissure, des surliures, sans qu'ils se défassent. Aujourd'hui, si **le matelotage est considéré comme un art**, tout bon marin qui se respecte doit savoir faire des noeuds de base : noeud de chaise, huit, noeud de cabestan, de taquet...

En Méditerranée, **de tous temps, les routes maritimes ont apporté des échanges** commerciaux, culturels, où les savoir-faire étaient échangés.



Marie-Josèphe Moncorgé nous fait l'honneur d'écrire un nouvel article dans La Gazette. Chaque page est un voyage en Méditerranée, au travers des produits, des recettes, des traditions culinaires, parfois associées à la religion. Aujourd'hui, nous apprenons que dans la cuisine provençale, cuisine méditerranéenne, **la tomate est omniprésente, mais qu'elle est récente.**

Toute l'équipe de rédaction se joint à moi pour vous souhaiter un bel été.



CUISINER À LA PROVENÇALE

Tomates, poulet, escargots, tripes, daube, grenouilles, calamars, crevettes, lentilles ou même riz, à la provençale ! **Nous savons tous qu'un plat à la provençale contient de l'huile d'olive, de l'ail, des herbes aromatiques... et de la tomate !** C'est sûr ?



Tomate à la provençale

Comme souvent en cuisine, nous devons interroger nos évidences pour éviter les clichés culinaires !

Évidence de l'omniprésence de la tomate dans la cuisine provençale ?

La tomate, **originaire d'Amérique latine**, était inconnue dans le Bassin Méditerranéen avant la découverte de l'Amérique et commence à être consommée en France seulement après la Révolution Française. **Donc pas de tomate en cuisine provençale avant le 19e siècle !**



Lapin à la provençale

Évidence de l'existence, depuis toujours, de la cuisine provençale ?

Avant le 18e siècle, la cuisine provençale n'existe pas dans les livres de cuisine ! Elle est **confondue avec la cuisine italienne**. S'il est possible de repérer, dans les livres de cuisine médiévale quelques caractéristiques propres à la cuisine du sud de la France, elles ne sont pas étiquetées provençales et sont un peu trop complexes à décrire dans le cadre de cet article. Le concept de cuisine régionale (comme les costumes régionaux) ne se

développe vraiment qu'à partir de la Révolution Française. Avec le développement des voyages en chemin de fer puis du tourisme automobile, la cuisine régionale se fait connaître davantage, les produits du terroir sont mis en valeur. La cuisine provençale est désormais connue de tous grâce la ruée estivale vers le soleil et la plage après la deuxième guerre mondiale puis grâce à la mode de la diète méditerranéenne à partir de la fin du 20e siècle.

Les recettes à la provençale avant le 19e siècle

Dans les livres de cuisine, la première recette à la provençale arrive seulement en 1708. Les recettes suivantes sont tirées de livres publiés en 1740 et 1742.

Au 18e siècle, à la provençale correspond à des recettes avec ail, herbes aromatiques (persil en priorité), huile ou beurre, jus de citron ou d'orange et éventuellement anchois ou câpres. Pas de tomate, bien sûr.



Drapeau ancien de la Provence

Les recettes à la provençale au 19e siècle

La cuisine provençale émerge peu à peu au 19e siècle. La tomate n'arrive que très progressivement en cuisine et les recettes à la provençale sont principalement réalisées avec ail, persil et huile d'olive.

A Paris, des restaurants commencent à proposer de la cuisine provençale, dont le plus connu est Les Trois frères provençaux (installé à Paris à partir de 1786). Quelques épiceries parisiennes commencent à proposer des produits du Midi : huile d'olive, calissons, eau de fleur d'oranger, saucisson d'Arles. Puis les livres de recettes commencent à diffuser davantage de recettes à la provençale. Les recettes avec tomate ne se développent qu'à partir du 20e siècle, et dominent maintenant dans les plats à la provençale !

CUISINER À LA PROVENÇALE

Le BAZAR PROVENÇAL

TOUT À L'ANCIENNE MODE
ET À LA BONNE FOI ANTIQUE,



Le Bazar Provençal – Livre publicitaire – 1835

Recette 1 : Côtelettes de veau à la Provençale – 1742

Piquez vos côtelettes de lardons, d'anchois & de cornichons. Assaisonnez vos côtelettes, & les faites mariner dans de l'huile & de l'ail haché. Faites-les cuire dans des bardes de lard, & vous ferez une sauce telle qu'elle est ici marquée. Mettez dans une casserole deux pains de beurre, sel, gros poivre, persil, échalotes. Singez un peu, & mouillez avec un peu de quinte-essence, de l'huile & de l'ail haché. Tournez le tout sur le feu avec le jus d'une bigarade. Il faut que la sauce soit courte, & que les côtelettes soient seulement masquées.

François Marin, Les Dons de Comus, t1, 1742 (édition de 1758).

Nota bene : Cette recette est une recette gastronomique assez sophistiquée, typique de la cuisine française des 18e et 19e siècles. La quintessence est un bouillon de viande concentré, ingrédient représentatif de la cuisine classique.

DE COMUS, 263
pincée de persil haché. Mouillez
ensuite avec de l'eau, ou bouil-
lon & vin blanc. En finissant, une
liaison avec du vinaigre ou verjus.
Remettez dedans vos côtelettes,
& servez le tout ensemble.
*Côtelettes de veau à la Proven-
çale.*
Piquez vos côtelettes de lardons,
d'anchois & de cornichons. Assai-
sonnez vos côtelettes, & les faites
mariner dans de l'huile & de l'ail
haché. Faites-les cuire dans des
bardes de lard, & vous ferez une
sauce telle qu'elle est ici mar-
quée. Mettez dans une casserole
deux pains de beurre, sel, gros
poivre, persil, échalotes. Singez
un peu, & mouillez avec un peu
de quinte-essence, de l'huile & de
l'ail haché. Tournez le tout sur le
feu avec le jus d'une bigarade. Il
faut que la sauce soit courte, &
que les côtelettes soient seule-
ment masquées.

Les Dons de Comus, t1, édition de 1758

Recette 2 : Topinambours à la provençale – 1897

Épluchés et coupés en tranches, mettez-les cuire dans du bouillon, juste assez pour les couvrir; assaisonnez de sel, poivre et muscade. Lorsqu'ils sont tendres il ne doit rester que le liquide nécessaire à leur liaison. Sautez-les alors, en leur mélangeant une pincée de persil haché avec une gousse d'ail.

J-B. Reboul, La cuisinière provençale, Tacussel, 1897/2004

Nota bene : Dans le livre de référence de la cuisine provençale au 19e siècle, une recette à la provençale, avec ail et persil, mais encore sans tomate.

Recette 3 : Côtelettes de veau provençales -1927

Prenez 4 petites côtelettes de veau et frottez-les légèrement des deux côtés avec une gousse d'ail. Faites-les sauter dans de l'huile; quand elles sont bien dorées, salez, poivrez, ajoutez un demi-verre de vin blanc, ou mieux un verre de madère, laissez cuire à petit feu une petite demi-heure. Un peu avant de servir ajoutez du persil et des échalotes hachées et 2 cuillerées de sauce tomate.

Blanche Caramel, Le nouveau livre de cuisine, éd Gautier-Languereau, 1927

Nota bene : La tomate est désormais liée à la cuisine provençale en ce début de 20e siècle. La recette de Blanche Caramel est une recette de cuisine bourgeoise, plus simple que la recette gastronomique du 18e siècle. Amusez-vous à les comparer !

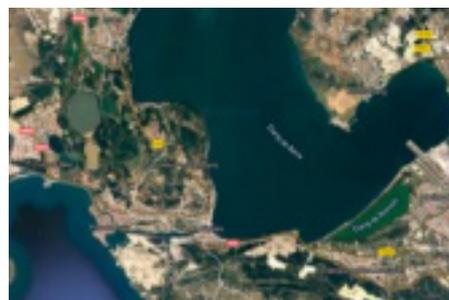
Pour en savoir plus sur la cuisine provençale
et son histoire : https://www.c-est-evident.com/article-Cuisine_provencale

Marie Joséphe Moncorgé

L'ODYSSEE ROMAINE ENQUETE SUR LA NAVIGATION

HISTOIRE DE L'ÉPAVE DES LAURONS 2

L'épave des LAURONS 2 est exceptionnelle. Elle gît depuis le 2^e siècle dans l'anse des Laurons, sur la bordure est du golfe de Fos. **Découverte par Serge XIMENES en 1978**, l'épave a fait l'objet de campagnes de fouilles régulières jusqu'en 1983, menées par l'équipe de Jean-Marie GASSEND (IRAA CNRS).



Localisation l'anse des Laurons (© Google) et sortie de l'épave des Laurons 2

Elle présente **deux particularités exceptionnelles** dans le monde de l'archéologie sous-marine antique : tout d'abord, le bateau s'est **couché sur le flanc bâbord** et non sur la quille comme habituellement, de ce fait une grande partie du haut de la carène a ainsi été préservée et a pu être étudiée précisément.



L'épave des Laurons 2



L'épave des Laurons 2

L'autre particularité réside dans la **présence de fragments du gouvernail**, remisé dans la cale, ce qui l'a protégé et a permis l'étude de cet élément d'accastillage fort rare dans les vestiges des navires antiques de l'époque.

A ces découvertes archéologiques remarquables, s'est ajouté un corpus d'études scientifiques qui a fait l'objet de publications complètes et qui a apporté un éclairage nouveau relatif à l'architecture navale antique.

Ce corpus documentaire a permis d'alimenter différents projets de valorisation et d'expérimentation.

L'OBJECTIF DU REPERAGE



Fragment du gouvernail (IRAA/CNRS)

Dans le cadre du **projet Odysée Romaine**, l'initiateur du projet Pr. Christoph Schaefer de l'Université de Trèves, la Ville de Martigues et la Métropole Aix Marseille-Provence ont mandaté Aventure Pluriel pour étudier les parcours et les sites des escales possibles et de confirmer la faisabilité du transfert par les voies navigables ou par la route, en tenant compte des coûts et du temps passé.

L'ODYSSEE ROMAINE ENQUETE SUR LA NAVIGATION

L'objectif principal est de naviguer en Méditerranée : en effet l'équipe de Christoph Schaefer souhaite tester en grandeur nature les qualités de navigation de la réplique du bateau antique et étudier scientifiquement son comportement, la vie à bord, les manœuvres, les possibilités de charges, etc. sur la mer pour laquelle son original était conçu.

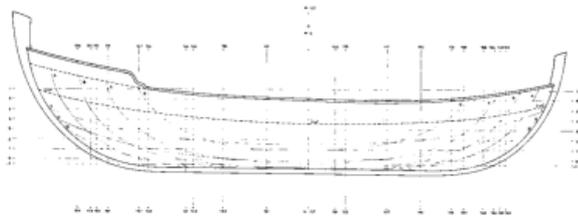
L'équipe cherche à impliquer un maximum de partenaires possibles tout au long du parcours, qui s'étendra de Martigues, Gênes, la Corse et Barcelone.



Commerce maritime et fluvial (© EDIKOM-Direction Patrimoine Culturel Istres OP)



Archaeonautica 1984 - (J.M. Gassend, IRAA-CNRS)



Plan des formes - R.Roman CCJ / JM Gassend - IRAA

LE PERIMETRE, UNE EXPERIENCE EUROPEENNE UNIQUE

A des fins de coopérations scientifiques, d'expérimentations archéologiques et de valorisation auprès du public, l'**ODYSSEE ROMAINE ENQUETE SUR LA NAVIGATION ANTIQUE** est un projet collectif dont l'ambition est de faire naviguer la BIS-SULA, réplique des LAURONS 2, en Méditerranée, dans du golfe de Fos à Gênes (Italie) et à Barcelone (Espagne). Des escales en Corse sont aussi envisagées.

Plusieurs opérations archéologiques et missions scientifiques seront aussi organisées autour de ce projet, **dont une reprise de la fouille de l'épave des Laurons 2**, ajoutant un intérêt supplémentaire exceptionnel.

Le public sera accueilli sur le bateau pour y découvrir ce que pouvait être la vie quotidienne à bord à l'époque romaine. Il sera également sensibilisé à la protection du patrimoine, et les métiers liés à ce patrimoine.

Les musées et les services archéologiques situés sur son parcours proposeront des actions culturelles autour des thèmes liés à la navigation à l'époque romaine.

L'ODYSEE ROMAINE ENQUETE SUR LA NAVIGATION

Certaines escales seront organisées en corrélation avec des dispositifs préexistants, comme par exemple les Journées européennes de l'archéologie, Septembre en mer, la Nuit des musées, les Journées du patrimoine, les Nauticales...

La FPMM - Fédération du Patrimoine Maritime Méditerranéen - mobilisera les acteurs de son réseau pour aider à organiser des étapes à destination du grand public.

Résumé des Parcours :

La côte 400 Mn, Traversée Gènes - Cap Corse
100 Mn, Tour de Corse 258 Mn, Traversée Bonifacio - Sainte Marie de la Mer 250 Mn. Total 1000 Mn



RESULTATS ATTENDUS

- **Partage de connaissances** en archéologie navale, découverte des techniques anciennes et nouvelles.
- La **visite du bateau** et de l'exposition est un levier pour donner envie d'en savoir plus et de découvrir les musées et les opérateurs culturels du réseau.
- **Valorisation du patrimoine** matériel et immatériel.
- **Valorisation des métiers** d'hier et d'aujourd'hui.
- **Développement d'initiatives** autour de la construction et de la réparation navale (ex : chantiers de réinsertion professionnelle).
- La **couverture médiatique de l'événement** doit donner une **image positive et dynamique** de la Métropole qui, par ailleurs, se positionne comme premier pôle de plaisance d'Europe (21000 places), premier pôle français de réparation navale lourde et de haute plaisance ainsi que premier pôle mondial de réparation de super yachts.
- Des **retombées économiques** liées à l'attractivité de l'événement sont attendues dans les villes escales grâce à une couverture médiatique étendue.

ACTUALITÉS

LES MÉDUSES EN MÉDITERRANÉE



Les méduses arrivent en Méditerranée principalement **grâce aux courants marins qui les déplacent** sans qu'elles aient le contrôle sur leur trajectoire. Ainsi, leur présence sur nos côtes ces dernières semaines est due aux courants marins et aux vents provenant du sud-est.

Les méduses sont des animaux marins en forme de cloche avec des tentacules munis de cellules urticantes pour capturer leurs proies.

Il est important de noter que même morte ou en morceau, une méduse reste urticante et peut provoquer des piqûres.

Les signaux chimiques entre les méduses leur permettent de ne pas se piquer entre elles.

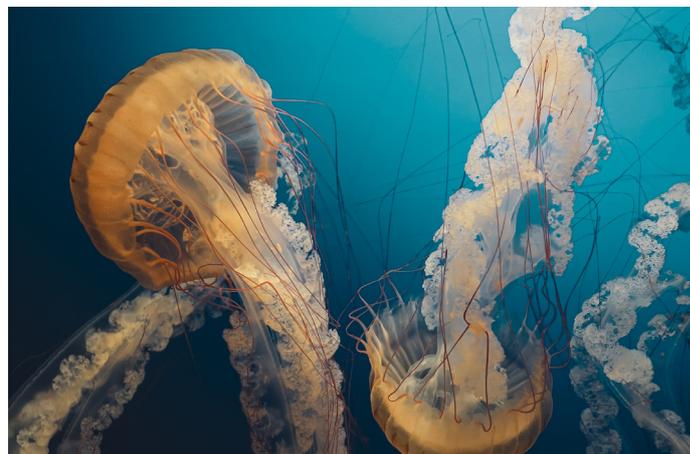
En cas de piqûre de méduse, voici les mesures à prendre :

1. **Sortez immédiatement de l'eau** pour éviter d'autres piqûres.
2. **Rincez la zone touchée** à l'eau de mer pour éliminer les filaments restants. Utilisez une pince pour retirer délicatement les tentacules ou du sable sec pour les gratter doucement.
3. **Appliquez de la chaleur sur la zone touchée** pour soulager la douleur. Utilisez une compresse chaude ou immergez la zone dans de l'eau chaude (non brûlante).

Il est important de noter qu'il **est préférable d'éviter d'uriner sur une piqûre** de méduse, car bien que l'urine chaude puisse initialement soulager la douleur, sa composition peut finalement intensifier la sensation désagréable.

N'oubliez pas de **signaler les endroits où vous avez observé des méduses** sur des sites spécialisés afin d'informer les autres baigneurs et de les sensibiliser aux zones potentiellement touchées.

Vous pouvez le faire sur [meduseo.com](https://www.meduseo.com) par exemple.



SOUPE AU PISTOU



Source : J.-B. REBOUL. *La cuisinière Provençale*.
Marseille. Tacussel éditeur.



PISTOU EST UN MOT
PROVENÇAL, ISSU DU
BAS LATIN PISTARE
« BROYER, FOULER »
ET DE L'OCCITAN
PISTAR « PILER »



QUANTITÉ
4 personnes



PRÉPARATION
45 min



CUISSON
1h

INGRÉDIENTS

- 250g de haricots verts plats
- 250g de haricots blancs frais
- 250g de haricots rouges frais
- 3 ou 4 pommes de terre
- 2 tomates
- 1/2L de gros vermicelle
- Parmesan râpé
- Huile d'olive
- Basilic
- 3 gousses d'ail

PRÉPARATION

- Mettre dans une marmite 2L d'eau avec 250g de haricots verts plats, coupés en petits dés, 250g de haricots blancs frais, 250g de haricots rouges frais, 3 ou 4 pommes de terre émincées, 2 tomates épluchées et hachées ; assaisonner et laisser cuire.
- Aux 3/4 de la cuisson, ajouter 1/2L environ de gros vermicelle et laisser finir de cuire, mais tout doucement, afin qu'elle n'attache pas au fond ; cette soupe doit être assez épaisse.
- Au moment de servir, piler 3 gousses d'ail avec les feuilles d'un basilic, 1 grosse cuillerée de parmesan râpé, arroser de 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive, en tournant comme pour former un aïoli clair.
- Délayer cette composition avec 2 cuillerées à pot de la soupe préparée.
- Mettre-la ensuite dans la soupière et verser le restant de la soupe en bien remuant avec la cuillère.

POURQUOI SOUTENIR LA NAVALE ?

La Navale, association d'intérêt général, située à Marseille, dans un lieu insolite, secret, peu connu du public conserve « un trésor » : la mémoire de l'industrie navale en Provence.

La Navale c'est aussi :

- Sauvegarder le Patrimoine Maritime en Méditerranée.
- Valoriser un rôle oublié de la cité phocéenne : les savoir-faire, les infrastructures, les moyens et l'outillage.
- Continuer les actions entreprises depuis quatre décennies dans un lieu magique de 420m² : visites guidées l'expo, enregistrements vidéos « **Paroles Vivantes** » témoignages des Anciens, ateliers pédagogiques, accès gratuit à une bibliothèque, numérisation d'archives, expositions, restaurations de maquettes, rencontres avec des scolaires, édition d'un webmagazine mensuel, gratuit, fait par les bénévoles.
- Protéger cet héritage est notre « **Devoir de Mémoire** », nous vous remercions de nous aider à y contribuer et à supporter les frais de toutes ces actions.

COMMENT NOUS SOUTENIR ?

Vous êtes :

Un particulier

Une entreprise
ou une personne morale

La Navale vous remercie pour votre précieux soutien.
Bruno TERRIN, président de La Navale