

Saussun

250g d'amandes pilées (pas en pâtisserie, de préférence)
10/12 filets d'anchois à l'huile d'olive
2 gousses d'ail
2 cuillères à soupe de vinaigre
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
eau pour délayer
1 bouquet de menthe
1 branche de fenouil

Réduire en pommade, mettre sur croutons ou différents légumes.

Déguster sans modération avec un verre de rosé ou autre!...

Autres

Ci-dessous la recette Lou Saussoun (apéritif, sauce).

[http://\[http://toulon.org/recette/lou-saussoun.htm->http://toulon.org/recette/lou-saussoun.htm\]](http://[http://toulon.org/recette/lou-saussoun.htm->http://toulon.org/recette/lou-saussoun.htm])

Ingrédients Lou Saussoun :

Pour 4 personnes :

- * 150 gr d'amandes émondées
- * 100 gr de filets d'anchois à l'huile
- * 1 branche de fenouil frais
- * 2 feuilles de menthe fraîche
- * 2 gousses d'ail
- * 20 cl d'huile d'olive

Préparation pour "Lou Saussoun" du Var :

Préparation : 10 minutes.

Emincer le fenouil, couper les anchois en morceaux, ciseler la menthe.

Piler les amandes dans un mortier, ajouter les autres ingrédients et bien broyer l'ensemble pour obtenir une pommade.

Incorporer l'huile petit à petit en mélangeant bien.

Le Saussoun se déguste sur des toast de pain grillé.

Lou Saussoun est une crème à base d'anchois et d'amandes, originaire du Var. Etalée sur du pain, elle servait de casse-croûte aux vigneron.



Une autre
recette : [http://\[http://www.ppp-olive.com/blog/posts/lou-saussun->http://www.ppp-olive.com/blog/posts/lou-saussun\]](http://www.ppp-olive.com/blog/posts/lou-saussun)
Pour un ramequin :
- 2 poignées d'amandes de Provence
- 2 filets d'anchois à l'huile d'olive
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Menthe fraîche
- Un petit morceau de fenouil (facultatif)
- thym de Provence

Pilez au mortier ou au mixer tous les ingrédients ! Réservez au frais
et préparez les petits croûtons : faites chauffer de l'huile d'olive
dans une poêle, faites dorer sur toutes les faces et parsemez de thym.

Tartinez le saussun sur les croûtons, bon appétit !(et bon apéro !).

Et une troisième : (n'oublions pas qu'une recette locale peut varier d'un village à l'autre et même d'une rue à l'autre !!...il faut donc lire les unes et les autres recettes, les essayer, les adapter à son goût ...).

- 1 poignée d'amandes émondées par vos soins - 150 à 200 grammes environ.
- 1 branche de fenouil frais, la pleine époque en avril-mai.
- Quelques filets d'anchois à l'huile à votre convenance , cela varie entre 50 à 100 grammes.
- Quelques feuilles de menthe fraîche.
- 2 à 4 gousses d'aïl
- 20 cl et plus d'huile d'olive
- 1 mortier et un pilon.

Coupez la partie base et tendre du fenouil, ciselez la partie blanche en tout petit. Pilez les gousses d'aïl et les feuilles de menthe (en réalité il vaut mieux les ciseler le goût reste intact). Pilez les amandes préalablement hachées. Pilez les filets d'anchois. Versez petit à petit l'huile d'olive pour faire une pâte huileuse. Rectifiez en sel (attention les anchois sont déjà salés) et certains mettent du poivre moulu.

Faire griller de belles tranches de pain. Tartinez sur la tranche encore chaude et mettre quelques morceaux d'aneth frais haché...



Evidemment, puisque le saussùn est parfumé à l'aneth et au fenouil, vous aurez déjà deviné que la tartine accompagnera encore plus que bien un apéro anisé, autrement dit un pastis
Tchin-tchin....