

Le Pissalat - Lou Pissala

Le **pissalat**, également appelé **Lou pissala** en niçois, est une sauce traditionnelle originaire de Nice. Elle est réalisée à base d’abats de plusieurs poissons, généralement des **anchois et des sardines**, agrémentés d’épices. Le pissalat doit macérer pendant plusieurs jours, voire semaines, pour développer ses saveurs.

**Ingrédients :**

* 1 kg d’anchois au sel
* Abats de poisson (si possible)
* Huile d’olive
* Clous de girofle moulus
* Cannelle moulue

**Préparation :**

1. Faire tremper les anchois au sel dans de l’eau courante pendant au moins **12 heures**.
2. Bien les égoutter, puis les passer au travers d’un **tamis très fin** pour éliminer les arêtes et les écailles.
3. Placer la purée d’anchois dans un **bocal en verre** et la recouvrir d’une fine couche d’**huile d’olive**.
4. Le pissalat peut se consommer aussitôt pour relever diverses préparations : poissons, viandes froides, garniture de biscuits apéritif, fond de pissaladière.
5. **N’oubliez jamais** de rajouter de l’huile sur la surface après chaque utilisation !

Cette recette simplifiée est inspirée de la tradition niçoise. Pour la recette, plus élaborée, voir les livres de cuisine de Jacques Mèdecin intitulé *“La cuisine du Comté de Nice” et d’Hélène Barral et Paule Laudon « la cuisine Niçoise »*.