

LES NAVETTES de Marseille



La liste de courses

- 90 g de sucre
- 1 œuf
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 cuillères à soupe de fleur d'oranger
- 1 pincée de sel
- 250 g de farine



L'origine des navettes

Les navettes sont des biscuits marseillais que l'on mange traditionnellement le jour de la chandeleur.

Leur forme de barque rappelle la frêle embarcation, sans voile ni rame, qui mena selon la légende Sainte Marie-Madeleine et ses compagnons depuis la Palestine sur les côtes de Provence, il y a 2000 ans.

1



Dans un saladier, fouette l'œuf et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Verse l'huile, le sel et la fleur d'oranger puis fouette de nouveau.

2



Ajoute la farine puis pétris pour obtenir une pâte molle qui ne colle pas aux doigts.

Fais une grosse boule.



3



Divise-la en huit parts.
Préchauffe le four à 180°C.

4



Roule chaque morceau pour former des boudins de 10 cm de long. Aplatis légèrement les extrémités de chaque boudin et fais une entaille au milieu.
Pose les navettes sur une plaque recouverte de papier cuisson.

5



Enfourne 15 minutes à 180° C.
Puis baisse le four à 140° C et laisse cuire encore 10 minutes.
Sors tes navettes du four et attends qu'elles refroidissent pour les manger.

Envoie-nous les photos de tes réalisations à:
editions@albaverba.fr !

