

**WHAT'S  
COOKING**

→ **LA MERENDA**

- 4, RUE RAOUL BOSIO
- NICE
- LAMERENDA.NET

→ **MIRAZUR**

- 30 AVENUE ARISTIDE BRIAND
- MENTON
- WWW.MIRAZUR.FR

→ **SELVADOLCE**

- BORDIGHERA
- ITALIEN
- WWW.SELVADOLCE.IT

→ **LA SPIAGGETTA DEI BALZI ROSSI**

- VENTIMIGLIA
- ITALIEN
- BALZIROSSI.IT

# Gastronomiskt gränsland



**PÅ GRÄNSEN.** I franska Menton promenerar man över till italienska sidan på en kvart.





**GAMMAL ÄR ÄLDST.** La Merenda i Nice litrar på provensalska klassiker.



**MAURO COLAGRECO.** Rivierans främsta stjärnkock..



**BLIR GOTT.** Blandad torgfisk för Bouillabaisse.

#### KENNETH NARS TEXT OCH BILD

Bland södra Europas alla lockande kustregioner har Frankrike genom tiderna stoltserat med en av favoriterna bland både charterturister, konstnärer, jetsetare och tågfluffare.

Côte d'Azur, eller Rivieran om man så vill, har sedan slutet av 1800-talet lockat långväga besökare med sitt milda klimat, det turkos havet och de hisnande vyerna från bergen som reser sig över pärlbandet av kuststäder mellan Marseille och den italienska gränsen.

Här lever den franska kulturen i sin mest sydliga tappning med ett lugnare tempo än i norr och stora kulturella intryck från de andra Medelhavsländerna.

Denna urgamla kulturbygd härstammar från de första grekiska, romerska och liguriska kolonierna i bland annat Nice, Cannes och Fréjus.

**Startpunkten** för resan brukar börja vid Nice, där det internationella flygfältet tjänar hela kustresan.

Andra alternativet är att resa från Paris med TGV-tåget, som på drygt fem timmar förenar huvudstaden med Nice.

I Nice finns ett rikligt utbud av restauranger i alla kategorier. En stor del av dessa är mer eller mindre turistiska brassierier med utserveringar med färska skaldjur och de provensalska klassikerna på menyn.

Den provensalska maten är i grunden enkel och rejäl kost som i stor utsträckning består av lokala grönsaker, olivolja och fisk.

Ett säkert kort är oftast soupe de poisson, den rödbruna, tomatbaserade fisksoppa, som brukar vara både förmånlig och god. Lyxversionen bouillabaisse, som ska innehålla ett dussin olika fiskar och skaldjur, är värd att satsa på endast på en restaurang med gott rykte.

I Nice lönar det sig att prova specialiteterna farcis niçois-fyllda och gratinerade små grönsaker, lökpizzan pissaladière, grönsaksragun ratatouille och street-foodrätten socca-en enkel kikärtspannkaka som äts nygräddad, gärna med en eftermiddagspastis på ett café.

**I jakten på** restauranger med genuin mat i Nice finns svaret hos La Merenda, några kvarter från torget Cours Saleya i gamla kvarteren i Nice.

I den trivsamma, fullsatta och prissvärda bistron serverar före detta stjärnkocken Dominique Le Stanc rejäla rätter gjorda på råvaror från det närliggande torget. Bland specialiteterna finns stockfish, det vill säga torkad torsk med olivolja och grönsaker samt den provensalska köttgrytan daube Provençale.

Närheten till Italien har alltid präglat den franska Rivieran och i den pittoreska gränsstaden Menton märks detta på många sätt.

Ett tiotal meter från den italienska gränsen ligger den gastronomiska destinationen Mirazur, där argentinsk-franske stjärnkocken Mauro Colagreco bildat en egen stil med sitt sydländska kockande utan nationella gränser.

På menyn finns bland annat calamari med kräm på sardeller och kronärtskocka, mörkkoct kalvsena med svart vitlök och en avslutande smakexplosion av blodapelsinsorbet och mandelskum.

**På dessa breddgrader** finns Frankrikes äldsta vinregion Côtes de Provence, som ännu för 20 år sedan mest producerade enkla törstsläckande roséviner.

Om man letar lite finner man idag en stor variation av både vita, röda och roséviner och flera duktiga och nyskapande producenter.

På italienska sidan, ovanför staden Bordighera, odlade man i över hundra år mest snittblommor i stora växthus. Idag har blomindustrin minskat, och på sina förfäders blomfält högt ovanför havet skapar Aris Blancardi på gården Selvadolce idag några av regionens mest spännande biodynamiska naturviner.

**För många** är den främsta orsaken att resa till Rivieran strandlivet och havet. Att hitta den perfekta stranden kräver en del arbete - en annan taktik är att betala en slant och välja en av de många privata stränderna med restaurang och strandservering.

På promenadavstånd från Menton, på den italienska sidan, finns den lilla undagömda bukten La Spiaggetta dei Balzi Rossi med strand, turkosblått vatten, restaurang och solstolar.

Till tonerna av jazz serveras bland annat melon med prosciutto, tomat-mozzarellasallad och grilad fisk av den vänliga personalen.

Och vill man bara insupa havet och stunden kan man välja en solstol, en god bok och en läskande camparisoda. ■

Kenneth Nars skriver om trender i restaurangvärlden och ger tips om kulinariska upplevelser nära och fjärran.

