



**MATENTUSIASTER:** Her er entusiastiske deltakere på matkurs sammen med læremester Anne Berit Mørch. Fra venstre Lindis Alme som driver mat- og gjestehus i Luster, og vennene Jorunn Andersen og Lars Salemark.

# Bordets gleder

## på vingård i Provence

**PÅ VALLAT SABLEUX KAN DU OPPLEVE EKTE SYDFRANSK ATMOFÆRE. DU KAN OGSÅ VÆRE MED PÅ MATKURS MED ELISABETH SCHJERVEN OG ANNE BERIT MØRCH, Å LÆRE OG LAGE SPESIALITETER FRA DET PROVENÇALSKE KJØKKEN. TEKST: ANNE-KARINE STRØM FOTO: PER ERIK JÆGER**

Andebryst i kirsebærsaas, egg fra vaktler, roquefort marinert i portvin med stekte pærer og salte mandler: I hjertet av Provence kan du sanke ideer og lære fransk matkunst. Matkurset tilbys på Vallat Sableux, en 250 år gammel vingård i Var-distriktet, cirka en times kjøring fra Nice. I spissen for kurset er

Elisabeth Schjerven (62) og Anne Berit Mørch (56), og med sitt prosjekt "La petite Cuisine" lærer de norske matentusiaster å lage provençalske spesialiteter, basert på utsøkte råvarer.

Anne Berit bor til daglig i Cannes og har hatt Provence som tilholdssted i over 10 år.

Hun har erfaring som turistguide, vertinne og har i flere år drevet matkurs både i Norge og Frankrike. Elisabeth bor også store deler av året i Cannes. Hun har erfaring fra kjøkkenet på Continental og Blom i Oslo, og hun har tidligere drevet egen restaurant i 10 år.

–Vi ble kjent med hverandre gjennom det

norske miljøet her nede. Begge følte vi oss for unge til å være pensjonister, og for tre år siden fant vi ut at vi ville starte med matkurs for nordmenn. I begynnelsen drev vi kursene hjemme på våre egne kjøkken, forteller de to.

I dag tilbyr de kurs for grupper inntil 10 personer på Vallat Sableux. Stedet er en gammel vingård som ekteparet Silvia Leine og Jan Ridd møysommelig har pusset opp over flere år, og her kan du oppleve sydforsk landsidyll, mellom vingårder og små landsbyer.

### Atmosfære

Gården ligger mellom Nice og Aix-en-Provence i et område som ennå ikke er oppdaget av masseturismen. Vinranker, olivenlunder og fikentrær ligger så langt øyet rekker, og over alt er det grønt og fruktbart. I omgiv-

elsene trives både villsvin og hare, og når du våkner om morgenen kan du tusle ut på den solrike terrassen foran huset og trekke inn duften av viltvoksende rosmarin og lavendel. Ikke langt unna ligger Maures' skogkledde åser og fjell. Du kan nyte stillheten og få ro i sjelen.

Like ved ligger et økologisk hjemmebakeri som forsyner gården med deilig ferskt brød, og vingårder der du kan få omvisninger og smaksprøver.

– Atmosfæren er vennligsinnet og folk tar livet med ro. Når man kommer hit merker man hvordan pulsen slår saktere, sier Silvia Leine, som er vertinne på stedet.

### Kulinariske nytelser

Kursdeltakerne har også muligheter til å få med seg flotte opplevelser i distriktet rundt.

Ikke langt unna ligger fasjonable St. Tropez og havnebyen Toulon. Kort avstand er det også til Cannes, Antibes og Grasse, steder som lokker med kultur, shopping og severdigheter. Små idylliske byer, blant andre Le Luc og Biot, ligger også like ved. Det er mye å foreta seg, uansett interesser. Men mange av gjestene trives så godt på gården at de velger å tilbringe tiden i nærmiljøet.

Også innendørs er det trivelig. Hvert rom har individuelt preg og er møblert med antikke møbler, fargerike stoffer og kunst, alt holdt i en hjemmekoselig, nostalgisk stil. Vallat Sableux er fylt av sjel og sjarm. Takket være det gjestfrie norske ekteparet som har åpnet gården for gjester, har du sjansen til å oppleve den med alle sansene. Ikke minst med smaksansene. Når vi besøker stedet har Anne Berit og Elisabeth akkurat begynt å gjøre klar til ►



**NYTELSE:** Matglade nordmenn samles for å nyte matkunst.



**ILDSJELER:** – Å dele sydfranske goder med andre oppleves givende, sier Silvia Leine, Elisabeth Schjerven (til venstre) og Anne Berit Mørch (til høyre).



**UTSØKT VIN:** Distriktet er kjent for sine gode viner, blant annet roséviner.



**KUNSTNERBY:** Ikke langt unna ligger kunstnerbyen Biot. Stedet er blant annet kjent for sin flotte glasskunst.

heligens matkurs. Det dufter friskt krydder og hjemmebakket brød, og på kjøkkenet ligger råvarene klare.

– Vi tar også folk med ut i naturen for å plukke friske råvarer selv, blant annet asparges, rosmarin, timian, oliven, druer og fikener. Naturen er et skattkammer av gode råvarer, sier damene som ønsker "Bienvenue, et bon appetit!" ■

### Vallat Sableaux

Gården består av syv dobbeltrom og ett enkeltrom, flere bad, et bibliotek, et stort allrom med kjøkken, stue og spisestue, samt ekstrarom for kokekurs eller andre aktiviteter. Huset har en boflate på 300 kvadratmeter, og selve tomten er på 5 mål og består blant annet av en vakker olivenlund. Stedet har også terrasser hvor man kan nyte de lange samtaler og lange måltider, sommer som høst. Foruten private ferieopplevelser med familie og venner, egner stedet seg også yppelig som hyggelig, uformell og sjarmerende ramme rundt et opphold for mindre grupper som firmaer, lag, foreninger, jubileumsfeiring, møter eller kursvirksomhet. Sjekk mer på: [www.vingardiprovence.no](http://www.vingardiprovence.no)



**MARKED:** I landsbyene rundt er det markeder flere ganger i uken, blant annet i Le Luc og Lorgues (bildet). Her kan du få kjøpt alt fra mat og grønnsaker, til klær, sko, vesker og smykker.

### "La petite Cuisine"

Matkurset kan kun betjene inntil 10 personer. Sjekk nærmere på følgende e-postadresser og telefonnumre om du vil vite mer om kursene:

Anne Berit Mørch: Tlf: 00 33 493 77 76 12, mobil: 00 33 621 48 49 66, norsk mobil: 92 81 49 48 og e-post: [abmoerch@aol.com](mailto:abmoerch@aol.com)  
Elisabeth Schjerven: Tlf: 00 33 493 48 08 11, tlf Norge: 22 61 16 14, mobil: 95 73 57 52 og e-post: [elisabeth.schjerven@wanadoo.fr](mailto:elisabeth.schjerven@wanadoo.fr)

## Oppskrifter:



**KAMSKJELL:** Stekte kamskjell er enkelt å lage, og smaker godt. Men pass på at du ikke steker for lenge, slik at du unngår at de blir seige.

### Forrett: Kamskjell med hvitløk og persille (cirka 8 personer)

32 kamskjell, 3 fedd hvitløk, en bunt persille, smør, salt og pepper

Stek kamskjellene i panne med smør like før servering. Ha i en bunt hakket persille, 3 fedd hvitløk (knuste), litt salt og pepper.



**ANDEBRYST** Stekte andebryst serveres med kirsebærsaus, asparges og stekte poteter.

### Hovedrett: Andebryst med kirsebær, asparges og stekte poteter

### Dessert: Roquefort marinert i portvin, med stekt pære og salte mandler (Cirka 4 personer)

2 gråpærer, 2 ss oliveolje, 1/2 dl portvin, 300 g roquefort, del osten i fire og server romtemperert, 4 ts salt og stekte mandler

Fremgangsmåte:

Pærene skrelles, renses og deles i 2-3 biter på langs. Stek pærene i en panne i olje til de blir gyldne. Pærebitene og stekesaften legges på tallerkener. Hell portvin over osten, gjerne noen dager i forveien. Anrett osten på pærebitene, og dryss sprøstekte mandler over.